

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри
психології і соціології
Протокол № 2 від 02.09.2024 р.

ПОГОДЖЕНО

Проректор з навчально-методичної роботи

Каріна НЕМАШКАЛО



МЕТОДОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

робоча програма навчальної дисципліни (РПНД)

Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність	Психологія
Освітній рівень	другий (магістерський)
Освітня програма	Психологія

Статус дисципліни	обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська

Розробник(и):
д. психол. н.,
професор

Завідувачка кафедри
Психології і соціології

Гарант програми

Наталя АФАНАСЬЄВА

Жанна БОГДАН

Наталя АФАНАСЬЄВА

Харків
2024

ВСТУП

Актуальність навчальної дисципліни, її необхідність та роль у підготовці фахівців зумовлені потребами соціального середовища, запитами практики.

Метою навчальної дисципліни «Методологія соціально-психологічного тренінгу» є формування професійно-орієнтованих знань, умінь та навичок створення та використання програм соціально-психологічного тренінгу.

Завданнями навчальної дисципліни є: надати здобувачам вищої освіти знання, які дають їм можливість використовувати різноманітні тренінгові програми; розширити та поглибити теоретичні знання здобувачів вищої освіти стосовно технік та прийомів психологічних тренінгів; сформувати у здобувачів вищої освіти навички та вміння створення авторських тренінгових програм.

Предметом навчальної дисципліни є тренінгові технології та їх застосування у практиці.

Об'єкт навчальної дисципліни є практична діяльність психолога.

Результати навчання та компетентності, які формує навчальна дисципліна визначено в табл. 1.

Таблиця 1

Результати навчання та компетентності, які формує навчальна дисципліна

Результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти
РН 4	ЗК3, ЗК4, ЗК6, ЗК7, СК8, СК9
РН 5	ЗК4, ЗК6, ЗК7, ЗК8, СК2, СК6, СК8, СК9, СК12
РН 11	ЗК3, СК4, СК8, СК9, СК12
РН 12	ЗК3, ЗК4, ЗК8, СК1, СК4, СК9, СК11
РН 13	ЗК3, ЗК4, ЗК8, СК4, СК9, СК11

РН4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

РН5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

РН11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

РН12. Розробляти технології психологічного супроводу особистості, організацій, індивідуального та групового консультування, навчання.

РН 13. Пропонувати власні способи вирішення психологічних завдань і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК8. Здатність розробляти та управляти проектами.

СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.

СК2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК11. Здатність самостійно обирати або професійно розробляти та етично застосовувати оптимальні методи та програми психологічного втручання для розв'язання складних питань.

СК12. Здатність до особистісного та професійного зростання.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. *Предмет, проблеми та методи соціально-психологічного тренінгу.*

Тема 1. Загальні основи та характеристика психологічного тренінгу, як виду активного соціально-психологічного навчання.

1.1 Психологічний тренінг як форма активного навчання. Історія становлення групових форм психологічної роботи. Етапи розвитку теорії і практики групової роботи.

1.2 Загальна характеристика соціально-психологічного тренінгу. Визначення соціально-психологічного тренінгу, форми проведення, види, типи. Інструментальні та особистісні тренінги.

1.3 Цілі та завдання тренінгу на сучасному етапі розвитку суспільства. Компоненти компетентного спілкування. Можливості впливу інтерактивного навчання на особистість дорослої людини.

Тема 2. Визначення тренінгу, класифікація видів тренінгу.

2.1 Методологічна основа соціально-психологічного тренінгу. Переваги та недоліки групової роботи. Теоретичні засади психологічного тренінгу.

2.2 Правила комплектації тренінгових груп. Вплив мети та завдань психологічного тренінгу на склад учасників. Соціальні, психологічні та особистісні обмеження участі у тренінгу.

2.3 Можливості використання тренінгових технологій в організаціях. Тренінги розвитку організації, командоутворення, комунікативної компетентності, запобігання конфліктам тощо. Принципи формування програм психологічного тренінгу для організацій.

Тема 3. Вимоги до умов проведення різних видів тренінгу.

3.1 Організація навчального простору, вимоги до приміщення та його місцезнаходження. Правила вибору приміщення для тренінгу, обладнання, застосування відео та аудіо засобів. Фліпчарти та можливості їх застосування. Періодичність та тривалість зустрічей.

3.2 Тривалість тренінгу в залежності від методологічних основ. Правила визначення тривалості тренінгу. Можливості пролонгованих та короткочасних програм. Тренінги-марафони.

3.3 Одноосібне ведення тренінгу, ко-тренерство. Особливості одноосібного ведення тренінгу. Випадки, в яких потрібен ко-тренер. Переваги та недоліки сумісного ведення тренінгу: тренери з різними

теоретичними перевагами, різної статі, одної статі, різного віку, одного віку, з різним досвідом проведення групової роботи тощо.

Тема 4. Особливості ко-тренерства в соціально-психологічному тренінгу.

4.1 Принципи відбору психологів для спільного ведення тренінгу. Переваги та недоліки ведення тренінгу в команді. Методологічні засади відбору ко-тренерів. Особливості структурування спільного ведення тренінгу.

4.2 Вимоги до особистісних якостей та теоретичної підготовки ко-тренера. Варіанти організації роботи двох тренерів із групою. Основний тренер та помічник. Робота тренерів по черзі. Парна робота.

4.3 Рольовий репертуар ко-тренера. Основні стилі керівництва тренінговою групою. Синхронізація роботи двох тренерів. Ролі тренерів по відношенню один до одного і групи. Вплив ко-тренерства на професійний розвиток психолога.

Тема 5. Оцінювання ефективності групової роботи тренером та членами групи

5.1 Критерії оцінювання ефективності психологічного тренінгу. Загальні та спеціальні критерії ефективності психологічного тренінгу. Відтермінована перевірка результатів психологічного тренінгу.

5.2 Оцінка ефективності психологічного тренінгу учасниками, тренером, іншими психологами. Правила отримання інформації щодо самооцінки ефективності від учасників тренінгу. Рефлексія тренера щодо продуктивності тренінгу. Залучення інших психологів для експертної оцінки ефективності тренінгу.

Тема 6. Організація групового процесу у тренінгу.

6.1 Роль психолога-тренера в організації групового процесу. Оптимальна міра втручання тренера в роботу групи. Основні принципи поведінки ведучого тренінгової групи.

6.2 Загальні принципи роботи з групою. Принцип когнітивної поведінки тренера. Принцип спостереження і корекції впливу. Принцип орієнтації на спонтанність групи. Принцип орієнтації на успіх у вправі. Принцип підведення підсумків вправи. Принцип індивідуалізації цілей тренінгу.

6.3 Динаміка групового процесу. Елементи групової динаміки. Зниження бар'єрів психологічного захисту у учасників групи. Основні норми групової роботи.

Тема 7. Роль психолога-тренера в організації групового процесу.

7.1 Методологічний підхід психолога-тренера та його вплив на зміст тренінгу. Труднощі, що виникають у роботі ведучого групи. Стадії розвитку групи. Формування групової структури.

7.2 Стилi ведення психологічного тренінгу. Ролі, пов'язані з вирішенням завдань. Ролі, пов'язані з наданням підтримки.

7.3 Особливості взаємодії психолога-тренера з групою. Основні функції ведучого тренінгової групи: експерта, каталізатора, керівника, зразка. Основні етапи розвитку групової структури.

Змістовий модуль 2 Практикум з соціально-психологічного тренінгу

Тема 8. Загальні принципи роботи з групою, динаміка групового процесу.

8.1 Обмеження участі у психологічному тренінгу. Обмеження чисельності групи, вікові обмеження учасників, гомогенність та гетерогенність групи, гомогенність статусів, однорідність інтелектуального рівня тощо.

8.2 Особливості та характеристики психотерапевтичних груп. Відмінності психотерапевтичних груп від тренінгових груп. Етапи розвитку психотерапевтичної групи. Структурування роботи психотерапевтичної групи.

Тема 9. Етапи розвитку групи, правила закінчення групового процесу

9.1 Вплив групової динаміки та зворотного зв'язку на ефективність тренінгових впливів. Принцип поетапності розвитку групи. Рефлексія. Правила зворотного зв'язку.

9.2 Подолання опору окремих членів групи чи всієї групи. Правила роботи з конфронтацією окремого учасника, частини групи, всієї групи. Застосування спеціальних технологій для подолання опору учасників тренінгової групи.

9.3 Правила та закономірності закінчення групового процесу. Вибір вправ для заключного заняття. Анкета зворотного зв'язку.

Тема 10. Принципи комплектації програм соціально-психологічного тренінгу.

10.1 Принципи комплектації програм тренінгу. Загальні питання організації тренінгової групи: мета, завдання, тривалість, періодичність зустрічей, склад учасників, складання програми психологічного тренінгу, визначення назви тренінгу. Визначення етапів тренінгу, мети та завдань кожного етапу.

10.2 Різновиди програм психологічного тренінгу. Програми, які спрямовані на розвиток комунікативних якостей особистості. Програми особистісного зростання фахівців. Програми, які сприяють підвищенню ефективності діяльності працівників та організації в цілому.

10.3 Загальні принципи створення тренінгових програм: самостійне, з використанням готових технік, комбіноване. Розробка змісту програми тренінгу. Вибір методів впливу. Використання теоретичної інформації на різних етапах тренінгу. Огляд ключових пунктів навчання. Створення «банку» вправ, ігор, кейсів, психогімнастичних та релаксаційних вправ тощо.

Перелік практичних (семінарських) завдань за навчальною дисципліною наведено в табл. 2

Таблиця 2

Перелік практичних (семінарських) завдань

Назва теми та / або завдання	Зміст
Завдання 1. Загальні основи та характеристика психологічного тренінгу, як виду активного соціально-психологічного навчання.	Вивчення та обговорення питань: 1.1. Психологічний тренінг як форма активного навчання. 1.2. Загальна характеристика соціально-психологічного тренінгу. 1.3. Цілі та завдання тренінгу на сучасному етапі розвитку суспільства.

Завдання 2. Визначення тренінгу, класифікація видів тренінгу.	Вивчення та обговорення питань: 2.1. Методологічна основа СПТ. 2.2 Правила комплектації тренінгових груп. 2.3. Можливості використання тренінгових технологій в організаційному середовищі.
Завдання 3. Вимоги до умов проведення різних видів тренінгу.	Вивчення та обговорення питань: 3.1. Організація навчального простору, вимоги до приміщення та його місцезнаходження. 3.2. Тривалість тренінгу в залежності від методологічних основ. 3.3. Одноосібне ведення тренінгу, ко-тренерство.
Завдання 4. Особливості ко-тренера.	Вивчення та обговорення питань: 4.1. Принципи відбору психологів для сумісного ведення тренінгу. 4.2. Вимоги до особистісних якостей та теоретичної підготовки ко-тренера. 4.3. Рольовий репертуар ко-тренера.
Завдання 5. Оцінювання ефективності групової роботи тренером та членами групи.	Вивчення та обговорення питань: 5.1. Критерії оцінювання ефективності психологічного тренінгу. 5.2. Оцінка ефективності психологічного тренінгу учасниками, тренером, іншими психологами.
Завдання 6. Організація групового процесу у тренінгу.	Вивчення та обговорення питань: 6.1. Роль психолога-тренера в організації групового процесу. 6.2. Загальні принципи роботи з групою. 6.3. Динаміка групового процесу.
Завдання 7. Роль психолога-тренера в організації групового процесу	Вивчення та обговорення питань: 7.1. Методологічний підхід психолога-тренера та його вплив на зміст тренінгу. 7.2. Стилi ведення психологічного тренінгу. 7.3. Особливості взаємодії психолога-тренера з групою.
Завдання 8. Загальні принципи роботи з групою, динаміка групового процесу.	Вивчення та обговорення питань: 8.1. Вікові, статусні, гендерні обмеження участі у психологічному тренінгу. 8.2. Особливості та характеристики психотерапевтичних груп.
Завдання 9. Етапи розвитку групи, правила закінчення групового процесу.	Вивчення та обговорення питань: 9.1. Вплив групової динаміки та зворотного зв'язку на ефективність тренінгових впливів. 9.2. Подолання опору окремих членів групи чи всієї групи. 9.3. Правила та закономірності закінчення групового процесу.
Завдання 10. Принципи комплектації програм тренінгу.	Вивчення та обговорення питань: 10.1. Принципи комплектації програм тренінгу. 10.2. Різновиди програм психологічного тренінгу. 10.3. Загальні принципи створення тренінгових програм: самостійне, з використанням готових технік, комбіноване.

Перелік самостійної роботи за навчальною дисципліною наведено в табл. 3

Таблиця 3

Перелік самостійної роботи

Назва теми та / або завдання	Зміст
Завдання 1. Загальні основи та характеристика психологічного тренінгу, як виду активного соціально-психологічного навчання.	Вивчення матеріалу за питаннями: 1.1. Психологічний тренінг як форма активного навчання. 1.2. Загальна характеристика соціально-психологічного тренінгу. 1.3. Цілі та завдання тренінгу на сучасному етапі розвитку суспільства.

Завдання 2. Визначення тренінгу, класифікація видів тренінгу.	Вивчення матеріалу за питаннями: 2.1. Методологічна основа СПТ. 2.2 Правила комплектації тренінгових груп. 2.3. Можливості використання тренінгових технологій в організаційному середовищі.
Завдання 3. Вимоги до умов проведення різних видів тренінгу.	Вивчення матеріалу за питаннями: 3.1. Організація навчального простору, вимоги до приміщення та його місцезнаходження. 3.2. Тривалість тренінгу в залежності від методологічних основ. 3.3. Одноосібне ведення тренінгу, ко-тренерство.
Завдання 4. Особливості ко-тренера.	Вивчення матеріалу за питаннями: 4.1. Принципи відбору психологів для сумісного ведення тренінгу. 4.2. Вимоги до особистісних якостей та теоретичної підготовки ко-тренера. 4.3. Рольовий репертуар ко-тренера.
Завдання 5. Оцінювання ефективності групової роботи тренером та членами групи.	Вивчення матеріалу за питаннями: 5.1. Критерії оцінювання ефективності психологічного тренінгу. 5.2. Оцінка ефективності психологічного тренінгу учасниками, тренером, іншими психологами.
Завдання 6. Організація групового процесу у тренінгу.	Вивчення матеріалу за питаннями: 6.1. Роль психолога-тренера в організації групового процесу. 6.2. Загальні принципи роботи з групою. 6.3. Динаміка групового процесу.
Завдання 7. Роль психолога-тренера в організації групового процесу	Вивчення матеріалу за питаннями: 7.1. Методологічний підхід психолога-тренера та його вплив на зміст тренінгу. 7.2. Стилi ведення психологічного тренінгу. 7.3. Особливості взаємодії психолога-тренера з групою.
Завдання 8. Загальні принципи роботи з групою, динаміка групового процесу.	Вивчення матеріалу за питаннями: 8.1. Вікові, статусні, гендерні обмеження участі у психологічному тренінгу. 8.2. Особливості та характеристики психотерапевтичних груп.
Завдання 9. Етапи розвитку групи, правила закінчення групового процесу.	Вивчення матеріалу за питаннями: 9.1. Вплив групової динаміки та зворотного зв'язку на ефективність тренінгових впливів. 9.2. Подолання опору окремих членів групи чи всієї групи. 9.3. Правила та закономірності закінчення групового процесу.
Завдання 10. Принципи комплектації програм тренінгу.	Вивчення матеріалу за питаннями: 10.1. Принципи комплектації програм тренінгу. 10.2. Різновиди програм психологічного тренінгу. 10.3. Загальні принципи створення тренінгових програм: самостійне, з використанням готових технік, комбіноване.

Кількість годин лекційних, практичних (семінарських) занять та годин самостійної роботи наведено в робочому плані (технологічній карті) з навчальної дисципліни.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі викладання навчальної дисципліни для набуття визначених результатів навчання, активізації освітнього процесу передбачено застосування таких методів навчання, як: інформаційна лекція (Тема 4, 5, 6),

проблемна лекція (Тема 1, 2, 3), лекція-провокація (7), практична робота (Тема 4, 5, 6), творче завдання (Тема 1), ділова гра (Тема 2), кейс-метод (Тема 8-10).

ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ

Університет використовує 100 бальну накопичувальну систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача вищої освіти до виконання конкретної роботи і оцінюється сумою набраних балів:

формою семестрового контролю є залік: максимальна сума за дисципліною в цілому – 100 балів; мінімальна сума – 60 балів.

Підсумковий контроль включає семестровий контроль здобувача вищої освіти.

Семестровий контроль проводиться у формі заліку за накопиченою сумою балів за всі завдання, які повинен виконати здобувач.

Підсумкова оцінка за навчальною дисципліною визначається сумуванням балів за поточний та підсумковий контроль.

Під час викладання навчальної дисципліни використовуються наступні контрольні заходи.

Поточний контроль: творче завдання (15 балів), письмова контрольна робота (5 балів), компетентнісно-орієнтовані завдання за темами (40 балів), ділова гра (15 балів), практична робота (25 балів).

Семестровий контроль зараховується в разі, якщо здобувач отримав за залік від 60 балів.

Більш детальну інформацію щодо системи оцінювання наведено в робочому плані (технологічній карті) з навчальної дисципліни.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 184 с.
3. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): навч. посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.

Додаткова

5. Афанасьєва Н. Є., Шевчук І. І. Тренінг як засіб формування саморегуляційних умінь у майбутніх психологів. The 15th International scientific and practical conference “Distance education as the main problem of young people” (December 26-29, 2023) Madrid, Spain. International Science Group.

2023. 345 р. С. 261-267.
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/56932/1/Панов.pdf>
6. Bogdan Zh. Psychology of Soft Skills of the Future Specialist [Electronic resource] : monograph Kharkiv : S. Kuznets KhNUE, 2025. 214 p. : il.
<https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/36011>
7. Богдан Ж., Романовська О. Стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах війни. Соціально-психологічний супровід у мегаполісі: колективна монографія / за загальною науковою редакцією проф. О. О. Резван. Харків: Вид. Іванченка І. С., 2024. С. 212-238.
<http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/32099>
8. Богдан Ж. Програма розвитку комунікативних soft skills майбутніх фахівців. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2024. Вип. 72. С. 159-175. <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/35994>
9. Богдан Ж., Колісник М. Комунікативні гнучкі навички фахівця соціономічного профілю. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2024. Вип. 70. С. 66-78. <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/35992>
10. Лефтеров В. О., Форманюк Ю. В., Третьякова Т. М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2021. – 44 с.
11. Ділове спілкування: навчально-методичний комплекс дисципліни: навч. посіб. Укл.: О.І. Боковець. Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2022. 62 с.
12. Курова А. В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник. Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.
13. Сурякова М. В., Панфілова Г. Б., Склянська О. В. Соціальна психологія (з основами соціально-психологічного тренінгу): навч. посібник. Дніпро: Середняк Т. К., 2021. 150 с.

Інформаційні ресурси

14. Національна психологічна асоціація України (НПАУ): Професійна спільнота психологів України, новини, заходи, публікації. Сайт: <https://npa-ua.org>
15. Психологічна платформа «Всеосвіта»: Курси, вебінари, статті та матеріали для психологів та педагогів. Сайт: <https://vseosvita.ua>