

(Ф 03.02 – 110)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології



УЗГОДЖЕНО

Декан

[Signature]
« 10 » 08

Н. Ладогубець
2021 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної роботи

[Signature]
« 18 » 06 2021 р.

А. Полухін



Система менеджменту якості

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
«Теорія і практика психотренінгу»

Освітньо-професійна програма: «Психологія»

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність: 053 «Психологія»

Форма навчання	Сем.	Усього (год. / кредитів ECTS)	ЛКЦ	ПРЗ	ЛЗ	СРС	ДЗ / РГР / К.р	КР / КП	Форма сем. контролю
Денна	6	105 / 3,5	16	32	-	57	1 ДЗ – 6 с.	-	Екзамен 6 с.
Заочна	6,7	105 / 3,5	10	4	-	91	1 К.р. – 7 с.	-	Екзамен 7 с.

Індекс: НБ-8-053-1/21-2.1.23

Індекс: НБ-8-053-13/21- 2.1.23

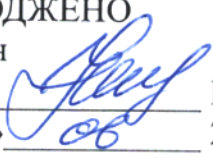
СМЯ НАУ РП 12.01.11-01-2021

(Ф 03.02 – 110)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології

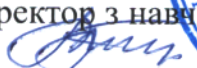
УЗГОДЖЕНО

Декан


«16» 06 Н. Ладогубець
2021 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної роботи


«18» 06 А. Потухін
2021 р.



Система менеджменту якості

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
«Теорія і практика психотренінгу»

Освітньо-професійна програма: «Психологія»

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність: 053 «Психологія»

Форма навчання	Сем.	Усього (год. / кредитів ECTS)	ЛКЦ	ПРЗ	ЛЗ	СРС	ДЗ / РГР / К.р	КР / КП	Форма сем. контролю
Денна	6	105 / 3,5	16	32	-	57	1 ДЗ – 6 с.	-	Екзамен 6 с.
Заочна	6,7	105 / 3,5	10	4	-	91	1 К.р. – 7 с.	-	Екзамен 7 с.

Індекс: НБ-8-053-1/21-2.1.23

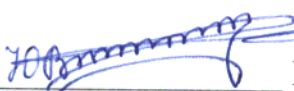
Індекс: НБ-8-053-13/21- 2.1.23

СМЯ НАУ РП 12.01.11-01-2021

	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Теорія і практика психотренінгу»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.11- 01-2021 Стор. 2 із 12
---	---	-------------------	--

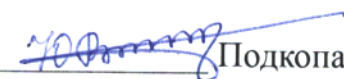
Робочу програму навчальної дисципліни «Теорія і практика психотренінгу» розроблено на основі освітньо-професійної програми «Психологія», навчальних та робочих навчальних планів №№ НБ-8-053-1/21, РБ-8-053-1/21 та №№ НБ-8-053-13/21, РБ-8-053-13/21, підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробили

кандидат психологічних наук, доцент  Подкопаєва Ю.В.

викладач кафедри  Кравченко Ю.І.

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри освітньо-професійної програми «Психологія», спеціальності 053 «Психологія» – кафедри авіаційної психології, протокол № 7 від 14 травня 2021 р.

Гарант освітньо-професійної програми  Подкопаєва Ю.В.

Завідувач кафедри  Помиткіна Л.В.

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні науково-методично-редакційної ради факультету лінгвістики та соціальних комунікацій, протокол № 6 від «08» 08 2021 р.

Голова НМРР  Кокарева А.М.

Рівень документа – 3б

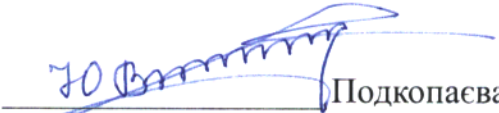
Плановий термін між ревізіями – 1 рік

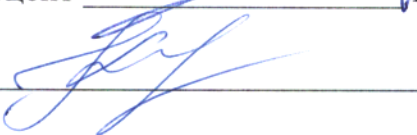
Контрольний примірник

	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Теорія і практика психотренінгу»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.11- 01-2021
		*	Стор. 2 із 12

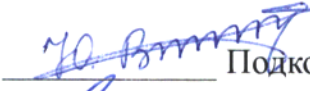
Робочу програму навчальної дисципліни «Теорія і практика психотренінгу» розроблено на основі освітньо-професійної програми «Психологія», навчальних та робочих навчальних планів №№ НБ-8-053-1/21, РБ-8-053-1/21 та №№ НБ-8-053-13/21, РБ-8-053-13/21, підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробили

кандидат психологічних наук, доцент  Подкопаєва Ю.В.

викладач кафедри  Кравченко Ю.І.

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри освітньо-професійної програми «Психологія», спеціальності 053 «Психологія» – кафедри авіаційної психології, протокол № 7 від 14 травня 2021 р.

Гарант освітньо-професійної програми  Подкопаєва Ю.В.

Завідувач кафедри  Помиткіна Л.В.

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні науково-методично-редакційної ради факультету лінгвістики та соціальних комунікацій, протокол № 6 від «08» 06 2021 р.

Голова НМРР  Кокаєва А.М.

Рівень документа – 3б

Плановий термін між ревізіями – 1 рік

Врахований примірник - 2

	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Теорія і практика психотренінгу»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.11- 01-2022
		Стор. 3 із 12	

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Пояснювальна записка	4
1.1 Місце, мета, завдання навчальної дисципліни.....	4
1.2. Результати навчання, які дає можливість досягти навчальна дисципліна..	4
1.3. Компетентності, які дає можливість здобути навчальна дисципліна.....	5
1.4. Міждисциплінарні зв'язки.....	5
2. Програма навчальної дисципліни	5
2.1. Зміст навчальної дисципліни	5
2.2. Модульне структурування та інтегровані вимоги до кожного модуля	5
2.3. Тематичний план	8
2.4. Домашнє завдання, завдання на контрольну (домашню) роботу (ЗФН)....	9
3. Навчально-методичні матеріали з дисципліни	10
3.1. Методи навчання	10
3.2. Рекомендована література (базова і допоміжна)	10
3.3. Інформаційні ресурси в Інтернет	11
4. Рейтингова система оцінювання набутих студентом знань та вмінь.....	11

	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Теорія і практика психотренінгу»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.11- 01-2022
		Стор. 4 із 12	

ВСТУП

Робоча програма (РП) навчальної дисципліни «Теорія і практика психотренінгу» розроблена на основі «Методичних рекомендацій до розроблення і оформлення робочої програми навчальної дисципліни денної та заочної форм навчання», затверджених наказом ректора від 29.04.2021 № 249/од, та відповідних нормативних документів.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Місце, мета, завдання навчальної дисципліни.

Місце навчальної дисципліни. Дана навчальна дисципліна належить до циклу професійної підготовки та є невід'ємною складовою сукупності знань та вмінь, що формують професійний профіль майбутнього спеціаліста психолога, дозволить створити передумови для усвідомленого підходу до практичної роботи. Вона сприяє становленню у студентів світоглядної основи теоретичної і практичної діяльності майбутнього психолога; формуванню загальної професійної культури та компетентності здобувачів, їх готовності до професійної діяльності в галузі психології завдяки засвоєнню знань з курсу та систематизації й узагальнення наявних у них професійних знань; передбачає засвоєння студентами основних положень та відомостей про роль і місце тренінгу в системі психологічної допомоги, розвитку особистісної та професійної компетентності людини. Вивчення основних тренінгових методів і принципів їх структурування та використання, опанування прийомів і засобами психологічного та психотерапевтичного впливу. Допоможе здобувачам вищої освіти розкрити свій особистий потенціал, підвищити знання щодо організації та процедури проведення психологічного тренінгу, опрацювати різні методологічні підходи щодо вивчення механізмів функціонування психіки людей в умовах групової взаємодії, регуляції та саморегуляції.

Метою викладання дисципліни є ознайомлення студентів з основними підходами сучасного психологічного тренінгу, засвоєнню теоретичних і методичних основ психологічного тренінгу, як методу практичної психології, набутті вмінь і навичок з аналізу функціонування тренінгових груп та групової динаміки, розробки та проведення психологічного тренінгу, а також моніторингу його ефективності.

Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

- вивчення методологічних засад психологічного тренінгу та тренінгової роботи;
- формування знань, умінь і навичок для успішної практичної діяльності в сфері психологічного тренінгу;
- створення екопсихологічних умов для самопізнання та саморозвитку; визначення власної спеціалізації в тренінговій діяльності;
- оволодіння базовими навичками та професійною етикою тренера психологічного тренінгу.

1.2. Результати навчання, які дає можливість досягти навчальна дисципліна.

Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні

	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Теорія і практика психотренінгу»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.11- 01-2022
		Стор. 5 із 12	

чи гендерно-вікові відмінності. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості. Проводити психологічні тренінги, аналіз конфліктних ситуацій, розробляти заходи по їх попередженню та вирішенню. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

1.3. Компетентності, які дає можливість здобути навчальна дисципліна.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути наступні **компетентності**: здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність генерувати нові ідеї (креативність); навички міжособистісної взаємодії; здатність працювати в команді; здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій; здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

1.4. Міждисциплінарні зв'язки.

Дана дисципліна базується на знаннях таких дисциплін, як «Вступ до спеціальності», «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Соціальна психологія», «Психофізіологія», «Психодіагностика», «Психологія сім'ї», «Основи психологічної практики», «Патопсихологія» та є базою для вивчення подальших дисциплін, а саме: «Практикум з групової психокорекції», «Основи психотерапії та постстрессова реабілітація».

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1. Зміст навчальної дисципліни.

Навчальний матеріал дисципліни структурований за модульним принципом і складається з одного навчального модуля, а саме:

– навчального модуля № 1 «Теоретичні основи та практикум проведення психотренінгів», який є логічно завершеною, відносно самостійною, цілісною частиною навчальної дисципліни, засвоєння якої передбачає проведення модульної контрольної роботи та аналіз результатів її виконання.

2.2. Модульне структурування та інтегровані вимоги до кожного модуля.

Модуль № 1 «Теоретичні основи та практикум проведення психотренінгів»

Інтегровані вимоги модуля №1: *знати:* теоретико-методологічні засади роботи з групою; напрями тренінгової роботи; види тренінгових груп; основні групові процеси та етапи розвитку тренінгової групи; види тренінгів та особливості ведення різних тренінгових груп; основні тренінгові методи; *вміти:* досліджувати потребу в тренінгу, складати тренінгові програми; працювати з тренінговою групою, досягаючи кінцевого результату тренінгової групи; вирішувати проблемні моменти у роботі групи; використовувати різні тренінгові методи та прийоми; аналізувати ефективність проведеного тренінгу; будувати структуру тренінгу та підбирати методи відповідно до завдання.



Тема 1. Мета та завдання навчальної дисципліни «Теорія і практика психотренінгу». Тренінг як ефективна форма групової роботи.

Мета та завдання навчальної дисципліни. Основні поняття навчальної дисципліни. Визначення тренінгу. Предмет тренінгу. Мета й завдання тренінгу. Функції сучасного тренінгу. Мотивація до участі в тренінгу. Відповідальність у тренінговій роботі. Зворотній зв'язок у тренінговій роботі. Тренінг як один з видів сучасного навчання. Тренінг як метод зміни поведінкового стереотипу людини. Тренінг як засіб цілеспрямованої зміни групи чи організації. Принципи тренінгу. Співвідношення понять «навчання», «групова психокорекція», «групова психотерапія» та «груповий тренінг». Переваги групової форми психологічної роботи.

Тема 2. Історичні передумови виникнення психотренінгу.

Історія розвитку групового психологічного руху Т-групи. Тренінги сенситивності. Терапевтичні групи. Відмінності у структурі тренінгових і терапевтичних груп. Психокорекційні групи. Групи зустрічей (інкаунтер групи). Балінтовські групи.

Тема 3. Психологічний зміст взаємодії в тренінговій групі.

Феномен малої групи. Групові норми. Єдність і конкуренція в групі. Проблема психологічного опору. Типи лідерства та групові ролі. Стадії розвитку групи. Взаємодія тренера та групи. Соціально-психологічна структура групи. Взаємозв'язок мети тренінгу та структури групи. Груповий психологічний тренінг. Специфічні риси тренінгів.

Тема 4. Класифікація та основні види тренінгових груп.

Замовлення на тренінг. Типові проблеми під час співбесіди із замовником. Основні моделі задоволення потреб учасників: розвиток кар'єри, розвиток компетентності, розв'язання конкретної проблеми, виявлення невідповідностей і створення мотивації розвитку. Презентація тренінгу.

Основні види тренінгових груп: тренінги, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції; комунікативні тренінги; тренінги, що стимулюють особистісний ріст; навчальні тренінги; соціально-психологічний тренінг; тренінг навичок; бізнес-тренінг. Цілі соціально-психологічних тренінгів різної спрямованості. Форми роботи у соціально-психологічних тренінгах. Різновиди тренінгових вправ.

Тема 5. Компоненти психотренінгу та сфера їх впливу на особистість.

Групова дискусія. Ігровий метод. Методи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції. Тілесно-орієнтовані методи. Медитативні техніки. Міні-лекції; інформування; «мозковий» штурм; фасилітація; модерація; гронування; тематичні вправи; рольова гра; «акваріум»; ділова гра; метафорична ділова гра; кейс-метод; аналіз ситуацій; відеоаналіз; письмові завдання; творча робота; презентація; тренінгова діагностика; рухливі вправи; релаксаційні вправи тощо. Основні парадигми тренінгу.

Тема 6. Складові та структура соціально-психологічного тренінгу.

Завдання та план тренінгу. Розклад тренінгу. Технічне обладнання. Посібники та друковані матеріали. Робота вдвох. Початок, перерви, закінчення тренінгу. Організація тренінгу: початок тренінгу, знайомство, керівництво роботою учасників, стимулювання активності групи, підбиття підсумків, музика в тренінгу, сигнали та сигнальні рухи, важкі випадки, театралізовані ритуали завершення. Правила участі в тренінгу.

	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Теорія і практика психотренінгу»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.11- 01-2022
		Стор. 7 із 12	

Тема 7. Групова динаміка і її роль в процесі тренінгової роботи.

Цілі тренінгової групи. Основні принципи та правила роботи в групі. Поняття про групову динаміку та її складові. Стадії розвитку групи. Кількісні характеристики групи. Нормативні вимоги до якісного складу групи. Типологія «складних» учасників та особливості роботи з ними.

Групи особистісного зростання. Тренінги заохочення. Психокорекційні групи. Групи самопідтримки. Тренування навичок і вмінь. Формування команди.

Тема 8. Особистість тренера та його роль у тренінговому процесі.

Ролі тренера у взаємодії з групою. Вимоги до особистості та освіти тренера. Модель ефективного тренера. Імідж ведучого тренінгових груп. Характеристика професійної компетентності тренера. Контекстуальна компетентність. Технічна компетентність. Комунікативна компетентність. Адаптивна компетентність. Типові помилки тренера у роботі з групою. Етичні проблеми тренінгової роботи.

Тема 9. Ефективність психотренінгу.

Модель Д. Колба та її значення для побудови й аналізу психологічного тренінгу. Критерії оцінки ефективності психологічного тренінгу. Вимоги до ефективності тренінгу (за Д. і Д. Кіркпатриками). Модель оцінки ефективності навчання Д. Кіркпатріка. Модель Д. Філіпса. Модель Р. Тайлера. Модель Д. Стаффлбіма. Модель CIRO. Модель М. Скрівенса. Мотивація учасників як оцінка ефективності психотренінгу. Посттренінгові атиitudи. Супервізія як інструмент процес-аналізу та підвищення професійної компетентності тренера.

Тема 10. Психотренінг подолання горя.

Програма «Зцілення від горя»: «Робота з листами», техніка «листи, які ніколи не будуть відправлені», «Зцілення», уявлення про фіксовані ідеї (Ф. Фанч) і ресурсні стани (К. і Т. Андреас, І. Вагін, Р. Дилтс), вправи: «Визначення користі фіксованої ідеї», «Вивчення наслідків», «Помістити ідею в ситуацію», «Робота з відчуттям втрати», «Зміна способу життя», вправи з МАК: «Трансформація негативних переживань», «Робота з втраченою». Етапи терапевтичного процесу.

Тема 11. Тренінг управління персоналом.

Основні вимоги до тренінгу. Сетінг. Вправи на знайомство. Рольові ігри з дискусіями та елементами мозкового штурму. Психогімнастика. Психомалюнок. Рольові ігри. Психодрама. Ділові ігри. Групове обговорення.

Тема 12. Тренінг комунікативної компетентності.

Тренінг комунікативної компетентності як сучасний метод дослідження спілкування і створення ефективних способів взаємодії. Визначення видів спілкування (за О.Сидоренко). Техніки ведення бесіди: техніки, які не сприяють розумінню партнера; проміжні техніки; техніки, що сприяють розумінню партнера. Складові тренінгу комунікативної компетентності. Комунікативна конгруентність. Рольові ігри в тренінгу комунікативної компетентності. Дебрифінг. Вправи на активне слухання.

Тема 13. Тренінг розв'язання конфліктів.

Мета тренінгу. Складові тренінгу розв'язання конфліктів. Рольова гра «День прийому керівника з особистих питань». Вправа «Правило LAST». Вправа «Минуле-сьогодення-майбутнє».

	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Теорія і практика психотренінгу»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.11- 01-2022
		Стор. 8 із 12	

Тема 14. Майндфулнесс підхід у тренінгах розвитку автентичності.

Майндфулнесс базоване зниження стресу (MBSR). Сканування тіла (Вправа «Сканер»). Формальна сидяча медитація. Неформальні вправи. Усвідомлена практика вправ йоги. Майндфулнесс базована когнітивна терапія (МВСТ). Терапія прийняття та відповідальності (АСТ). Діалектична поведінкова терапія (DBT). Прийоми поведінки в стресових ситуаціях. Навички ефективного спілкування. Деактивація внутрішньої напруги (MDT). Майндфулнесс-релаксація, вправи на релаксацію та самоусвідомлення.

Тема 15. Тренінг профілактики професійного вигорання.

Розвиток самоусвідомлення. Складові психічного здоров'я. Опитувальники міжособистісних стосунків. Особи з надійним стилем прив'язаності. Особи з тривожним стилем прив'язаності. Особи з унікаючим-нехтуваним стилем прив'язаності. Особи із тривожно-унікаючим стилем прив'язаності. Розвиток навичок розуміти інших людей.

2.3. Тематичний план.

№ п/п	Назва теми	Обсяг навчальних занять (год.)							
		Денна форма навчання				Заочна форма навчання			
		Усього	Лекції	Практичні заняття	СРС	Усього	Лекції	Практичні заняття	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Модуль № 1 «Теоретичні основи та практикум проведення психотренінгів»									
1.1	Мета та завдання навчальної дисципліни «Теорія і практика психотренінгу». Тренінг як ефективна форма групової роботи	6 семестр				6 семестр			
		7	2	2	3	8	2	-	6
1.2	Історичні передумови виникнення психотренінгу	5	-	2	3	7	-	-	7
1.3	Психологічний зміст взаємодії в тренінговій групі	7	2	2	3	8	2	-	6
1.4	Класифікація та основні види тренінгових груп	7	2	2	3	7	-	-	7
1.5	Компоненти психотренінгу та сфера їх впливу на особистість	7	2	2	3	8	2	-	6
1.6	Складові та структура соціально-психологічного тренінгу	7	2	2	3	7	-	-	7
1.7	Групова динаміка і її роль в процесі тренінгової роботи	7	2	2	3	7 семестр			
						6	2	-	4
1.8	Особистість тренера та його роль у тренінговому процесі	7	2	2	3	6	2	-	4
1.9	Ефективність психотренінгу	7	2	2	3	5	-	-	5
1.10	Психотренінг подолання горя	5	-	2	3	6	-	2	4
1.11	Тренінг управління персоналом	5	-	2	3	6	-	-	6
1.12	Тренінг комунікативної компетентності	5	-	2	3	5	-	-	5

	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Теорія і практика психотренінгу»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.11- 01-2022
		Стор. 9 із 12	

1.13	Тренінг розв'язання конфліктів	5	-	2	3	6	-	-	6
1.14	Майндфулнесс підхід у тренінгах розвитку автентичності	5	-	2	3	5	-	1	4
1.15	Тренінг профілактики професійного вигорання	5	-	2	3	4	-	-	4
1.16	Модульна контрольна робота № 1	6	-	2	4	-	-	-	-
1.17	Домашнє завдання / контрольна (домашня) робота	8	-	-	8	8	-	-	8
1.18	Підсумкова семестрова контрольна робота (ЗФН)	-	-	-	-	3	-	1	2
Усього за навчальною дисципліною		105	16	32	57	105	10	4	91

2.4. Домашнє завдання, завдання на контрольну (домашню) роботу (ЗФН).

2.4.1. Домашнє завдання.

Домашнє завдання виконується в шостому семестрі, відповідно до затверджених в установленому порядку методичних рекомендацій, на основі навчального матеріалу, винесеного на самостійне опрацювання студентами, та є складовою модулю № 1 «Теоретичні основи та практикум проведення психотренінгів».

Мета домашнього завдання полягає в практичному застосуванні теоретичних знань, набутих студентом у процесі засвоєння навчального матеріалу дисципліни, розробці тренінгової програми: виборі тематики тренінгу та визначення її рентабельності, визначенні цільової аудиторії та її особливостей, завдань, цілей тренінгу та побудови структури, наповненні тренінгу вправами відповідно до завдань, підборі вправ та технік, організаційних аспектів проведення тренінгу, представленні та проведенні демо-версії авторського тренінгу на основі сформованих практичних вмінь, які використовуватимуться в подальшому при вивченні наступних дисциплін професійної підготовки фахівця з базовою та повною вищою освітою.

Виконання, оформлення та захист домашнього завдання здійснюється студентом в індивідуальному порядку відповідно до методичних рекомендацій.

Час, потрібний для виконання домашнього завдання, – 8 годин самостійної роботи.

2.4.2. Контрольна (домашня) робота (ЗФН).

Контрольна (домашня) робота виконується у сьомому семестрі, відповідно до затверджених в установленому порядку методичних рекомендацій, з метою закріплення та поглиблення теоретичних і практичних знань та вмінь студентів, що є важливим етапом у засвоєнні навчального матеріалу.

Мета контрольної (домашньої) роботи полягає в практичному застосуванні теоретичних знань, набутих студентом у процесі засвоєння навчального матеріалу дисципліни та розробці тренінгової програми: виборі тематики тренінгу та визначення її рентабельності, визначенні цільової аудиторії та її особливостей, завдань, цілей тренінгу та побудови структури, наповненні тренінгу вправами відповідно до завдань, підборі вправ та технік, організаційних аспектів проведення тренінгу, представленні і проведенні демо-версії авторського тренінгу на основі сформованих практичних вмінь, які використовуватимуться в подальшому при вивченні наступних дисциплін професійної підготовки фахівця з базовою та повною вищою освітою.

Виконання, оформлення та захист контрольної (домашньої) роботи здійснюється студентом в індивідуальному порядку відповідно до методичних рекомендацій.

Час, потрібний для виконання контрольної (домашньої) роботи, – 8 годин самостійної роботи.

	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Теорія і практика психотренінгу»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.11- 01-2022
		Стор. 10 із 12	

3. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ З ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Методи навчання

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання: пояснювально-ілюстративний метод; метод проблемного викладу; презентація, семінар-дискусія, тренінгові вправи, ситуаційні задачі, кейс-метод. Реалізація цих методів здійснюється при проведенні лекцій та практичних занять, самостійному вирішенні завдань.

3.2. Рекомендована література

Базова література

3.2.1. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.

3.2.2. 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.

3.2.3. Стельмах Н.В., Іванова Т.М. Загальні основи тренінгової роботи. Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2019. 300 с.

3.2.4. Подкопасва Ю.В. Застосування тренінгових технологій у корекційній роботі : методичні рекомендації до самостійної роботи для студентів спеціальності 053 «Психологія»/ МОН України, Національний авіаційний університет; уклад. : В.В. Злагодух, Ю.В. Подкопасва. – К. : НАУ, 2019. – 32 с.

Допоміжна література:

3.2.5. 3.2.5. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціальнопсихологічного тренінгу: Навчальний посібник. <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/BA.pdf>

3.2.6. 3.2.6. Irvin D. Yalom, Modyn Leszcz. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. New York: Basic Books, 2020. <https://books.google.com.ua/books?id=7cTbDwAAQBAJ&pg=PT542&lpg=PT542&dq=s+cientif>

3.2.7. 3.2.7. Воронкевич О. М., Чопик С. В. Психологічний тренінг як засіб розвитку комунікативної компетентності студентів. Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності : збірник матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції : у 2 ч. (м. Тернопіль, Україна, 11–12 квітня 2019 року). Тернопіль, 2019. Ч. 1. С. 103–106.

3.2.8. 3.2.8. Тимошенко О. А. Психологічний тренінг “самопізнання та саморегуляція” для майбутніх практичних психологів [Електронний ресурс] / О. А. Тимошенко – Режим доступу: <http://psych.kiev.ua/nma-referats/fla-refers/lang-1/referat-116/referatpart-4/index.html>.

3.3. Інформаційні ресурси в Інтернет

3.3.1. Максименко С.Д. Загальна психологія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://studentbooks.com.ua/content/view/1264/1/>

3.3.2. Вдовиченко О. В. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Технології проведення психологічного тренінгу». Одеса. 2021. <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/14649/1/VK%20Technology%20proved%20treningu.pdf>

	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Теорія і практика психотренінгу»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.11- 01-2022
		Стор. 11 із 12	

3.3.3. Теорія та практика психологічного тренінгу
Режим доступу: <http://www.subject.com.ua/pdf/215.pdf>

4. РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАБУТИХ СТУДЕНТОМ ЗНАЙ ТА ВМІНЬ

Оцінювання окремих видів виконаної студентом навчальної роботи здійснюється в балах відповідно до табл. 4.1.

Таблиця 4.1

Вид навчальної роботи	Мах кількість балів	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
	6 семестр	6, 7 семестр
Модуль № 1 «Теоретичні основи та практикум проведення психотренінгів»		
Вичерпне розкриття питання на практичному занятті	4x5б.= 20 б.	2x10б.= 20 б.
Доповнення до розкриття питання за планом семінару	4x3б.= 12 б.	-
Експрес-контроль	2x4б.= 8 б.	1x20б.= 20 б.
Виконання домашнього завдання / контрольної (домашньої) роботи	20 б.	20 б.
Для допуску до виконання модульної контрольної роботи №1 студент має набрати не менше	36 балів	-
Виконання модульної контрольної роботи №1	20 б.	-
Усього за модулем №1	80	60
Семестровий екзамен	20	40
Усього за дисципліною	100	

Залікова рейтингова оцінка визначається (в балах та за національною шкалою) за результатами виконання всіх видів навчальної роботи протягом семестру.

4.2. Виконані види навчальної роботи зараховуються студенту, якщо він отримав за них позитивну рейтингову оцінку (Додаток 3).

4.3. Сума рейтингових оцінок, отриманих студентом за окремі види виконаної навчальної роботи, становить поточну модульну рейтингову оцінку, яка заноситься до відомості модульного контролю.

4.4. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка перераховується в оцінку за національною шкалою та шкалою ECTS (Додаток 4).

	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Теорія і практика психотренінгу»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.11- 01-2022
		Стор. 12 із 12	

4.5. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка в балах, за національною шкалою та шкалою ECTS заноситься до заліково-екзаменаційної відомості, навчальної картки та залікової книжки студента, наприклад, так: **92/Відм./A, 87/Добре/B, 79/Добре/C, 68/Задов./D, 65/Задов./E** тощо.

4.6. Підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни дорівнює підсумковій семестровій рейтинговій оцінці. Зазначена підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни заноситься до Додатку до диплома.

	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Теорія і практика психотренінгу»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.11- 01-2021
		Стор. 13 із 12	

(Ф 03.02 – 01)

АРКУШ ПОШИРЕННЯ ДОКУМЕНТА

№ прим.	Куди передано (підрозділ)	Дата видачі	П.І.Б. отримувача	Підпис отримувача	Примітки
1	03.02	18.06.24	Редоренко К.А.	<i>[Signature]</i>	

(Ф 03.02 – 02)

АРКУШ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ДОКУМЕНТОМ

№ пор.	Прізвище, ім'я, по батькові	Підпис ознайомленої особи	Дата ознайомлення	Примітки

(Ф 03.02 – 04)

АРКУШ РЕЄСТРАЦІЇ РЕВІЗІЇ

№ пор.	Прізвище, ім'я, по батькові	Дата ревізії	Підпис	Висновок щодо адекватності
1	Мурманова Н.В.	пр 9 від 20.08.20	<i>[Signature]</i>	Програма є актуальною на 2022-23 н.р.

(Ф 03.02 – 03)

АРКУШ ОБЛІКУ ЗМІН

№ зміни	№ листа (сторінки)				Підпис особи, яка внесла зміну	Дата внесення зміни	Дата введення зміни
	Зміненого	Заміненого	Нового	Анульованого			

(Ф 03.02 – 32)

УЗГОДЖЕННЯ ЗМІН

	Підпис	Ініціали, прізвище	Посада	Дата
Розробник				
Узгоджено				
Узгоджено				
Узгоджено				

	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Теорія і практика психотренінгу»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.11- 01-2022
		Стор. 14 із 12	

Додаток 3

Відповідність оцінок у балах оцінкам за національною шкалою (рекомендовані значення)

Оцінка у балах												Оцінка за національною шкалою
3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	
3	4	5	6	7	8	9	9-10	10-11	12-13	13-14	14-15	Відмінно
2,5	3	4	5	6	6-7	7-8	8	9	10-11	11-12	12-13	Добре
2	2,5	3	4	4-5	5	6	6-7	7-8	8-9	9-10	9-11	Задовільно

Оцінка у балах												Оцінка за національною шкалою
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
15-16	16-17	17-18	17-19	18-20	19-21	20-22	21-23	22-24	23-25	24-26	25-27	Відмінно
12-14	13-15	14-16	15-16	15-17	16-18	17-19	18-20	18-21	19-22	20-23	20-24	Добре
10-11	10-12	11-13	12-14	12-14	13-15	13-16	14-17	15-17	15-18	16-19	16-19	Задовільно

Оцінка у балах												Оцінка за національною шкалою
28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
26-28	26-29	27-30	28-31	29-32	30-33	31-34	32-35	33-36	34-37	34-38	35-39	Відмінно
21-25	22-25	23-26	23-27	24-28	25-29	26-30	27-31	27-32	28-33	29-33	29-34	Добре
17-20	18-21	18-22	19-22	19-23	20-24	20-25	21-26	22-26	22-27	23-28	24-28	Задовільно

Оцінка у балах												Оцінка за національною шкалою
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	
36-40	37-41	38-42	39-43	40-44	41-45	42-46	43-47	43-48	44-49	45-50	46-51	Відмінно
30-35	31-36	32-37	32-38	33-39	34-40	35-41	35-42	36-42	37-43	38-44	38-45	Добре
24-29	25-30	25-31	26-31	27-32	27-33	28-34	28-34	29-35	30-36	30-37	31-37	Задовільно

Оцінка у балах												Оцінка за національною шкалою
52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	
47-52	48-53	49-54	50-55	51-56	51-57	52-58	53-59	54-60	55-61	56-62	57-63	Відмінно
39-46	40-47	41-48	41-49	42-50	43-50	44-51	44-52	45-53	46-54	47-55	47-56	Добре
31-38	32-39	32-40	33-40	34-41	34-42	35-43	36-43	36-44	37-45	37-46	38-46	Задовільно

Оцінка у балах												Оцінка за національною шкалою
64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	
58-64	59-65	60-66	60-67	61-68	62-69	63-70	64-71	65-72	66-73	67-74	68-75	Відмінно
48-57	49-58	50-59	50-59	51-60	52-61	53-62	53-63	54-64	55-65	56-66	56-67	Добре
38-47	39-48	40-49	40-49	41-50	41-51	42-52	43-52	43-53	44-54	44-55	45-55	Задовільно
Оцінка у балах												Оцінка за національною шкалою
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	
68-76	69-77	70-78	71-79	72-80	73-81	74-82	75-83	76-84	77-85	77-86	78-87	Відмінно
57-67	58-68	59-69	59-70	60-71	61-72	62-73	62-74	63-75	64-76	65-76	65-77	Добре
46-56	46-57	47-58	47-58	48-59	49-60	49-61	50-61	50-62	51-63	52-64	52-64	Задовільно

	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Теорія і практика психотренінгу»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.11- 01-2022
		Стор. 15 із 12	

Додаток 4

Відповідність підсумкової семестрової рейтингової оцінки в балах
оцінці за національною шкалою та шкалою ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90-100	Відмінно	A	Відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
82-89	Добре	B	Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)
75-81		C	Добре (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
67-74	Задовільно	D	Задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
60-66		E	Достатньо (виконання задовольняє мінімальним критеріям)
35-59	Незадовільно	FX	Незадовільно (з можливістю повторного складання)
1-34		F	Незадовільно (з обов'язковим повторним курсом)