

**ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

**Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук**

І. М. Біла

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

*Методичні рекомендації для підготовки до практичних занять та
самостійної роботи*

для здобувачів вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія

КИЇВ 2025

РОЗРОБНИК: доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук) Ірина БІЛА

Рецензент: професор, доктор психологічних наук, професор кафедри психології, *філософії та суспільних наук* Олена КОСТЮЧЕНКО.

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук протокол №1 від 25.08.2025 року

Методичні рекомендації схвалено на засіданні навчально-методичної ради навчально-наукового гуманітарного інституту

Протокол № 8 від 27.08.2025р.

Голова НМР ННГІ

Сергій ГУБАРЄВ

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Вивчення даного предмету дає можливість здобувачеві вищої освіти отримати теоретико-методологічних знань проведення тренінгу; здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків; самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел; розуміння предметної області та професійної діяльності; розвивати навички міжособистісної взаємодії, навички застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; працювати в команді; вміння організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову), реалізовувати психологічні, психореабілітаційні та адаптаційні заходи, спрямовані на підтримку та відновлення психічного здоров'я особистості. Це все може бути використано психологом в практичній діяльності.

Метою навчальної дисципліни є засвоєння здобувачами основних теоретичних підходів та відпрацювання навиків використання методів і методик сучасної практичної психології в цілях організації та проведення психологічного тренінгу, а також оптимізація комунікативних можливостей особистості майбутнього психолога, необхідних для організації продуктивної взаємодії з іншими людьми в практичній діяльності і міжособистісних взаєминах.

Завдання навчальної дисципліни: ознайомлення здобувачів з поняттями, термінологією та умовами проведення психотренінгу; ознайомлення з теорією психотренінгу; опанування тренінговою методикою; розробка сценаріїв тренінгових занять; розвиток навичок ведення тренінгових занять; створення екопсихологічних умов для самопізнання та саморозвитку; визначення власної спеціалізації в тренінговій діяльності; оволодіння професійною етикою тренера; опанування професійної лексики тренера. Розвиток соціальних навичок (soft-skills) у межах дисципліни актуалізується тим, що в процесі проведення тренінгу його учасники і психолог вступають у певні міжособистісні стосунки, які позначаються на результатах тренінгового процесу. Уміння психолога адекватно побудувати процес є важливою умовою ефективності тренінгу. В результаті вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти мають сформувати, вдосконалити такі soft skills: комунікативні навички; емоційний інтелект; стресостійкість; позитивне мислення; вміння керувати емоціями; вміння розв'язувати комплексні складні проблеми і задачі; володіти емпатією. Здобувачі вищої освіти набудуть навичок розробки тренінгові програми, успішного проведення навчальних та розвиваючих тренінгів, ведення групи та управління груповою динамікою; володітимуть інноваційними методами та прийомами успішного тренера.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Модуль 1. Теоретичні основи соціально-психологічного тренінгу

Тема 1. Психологічний тренінг: поняття, історія, принципи

Лекція 1.

Поняття соціально-психологічного тренінгу.

Цілі соціально-психологічного тренінгу.

Групова робота в традиційній культурі.

Принципи тренінгу.

Практичне заняття 1.

Тренінг як один з видів активного навчання.

Самостійна робота (самостійне опрацювання питань, підготовка до практичного заняття).

Тренінг як метод зміни поведінкового стереотипу людини.

Тренінг як засіб цілеспрямованої зміни групи чи організації.

Тема 2. Психологічний зміст взаємодії в тренінговій групі

Лекція 2.

Феномен малої групи.

Групові норми.

Єдність і конкуренція в групі.

Проблема психологічного опору.

Типи лідерства та групові ролі.

Стадії розвитку групи.

Практичне заняття 2.

Взаємодія тренера та групи.

Соціально-психологічна структура групи.

Взаємозв'язок мети тренінгу та структури групи.

Самостійна робота: самостійне опрацювання питань, підготовка до практичного заняття.

Тема 3. Дослідження потреби в тренінгу

Лекція 3.

Замовлення на тренінг.

Типові проблеми під час співбесіди із замовником.

Мета й завдання тренінгу.

Основні моделі задоволення потреб учасників.

Практичне заняття 3.

Презентація тренінгу.

Самостійна робота: самостійне опрацювання питань, підготовка до практичного заняття.

Тема 4. Планування та дизайн тренінгів

Лекція 4.

Завдання та план тренінгу.

Розклад тренінгу.

Технічне обладнання.

Посібники та друковані матеріали.

Робота вдвох.

Початок, перерви, закінчення.

Практичне заняття 4.

Завдання та план тренінгу.

Самостійна робота: самостійне опрацювання питань, підготовка до практичного заняття.

Модуль 2. Прикладні основи соціально-психологічного тренінгу

Тема 5. Компоненти тренінгу

Лекція 5.

Міні-лекції.

Групова дискусія.

Мозковий штурм.

Вправи.

Структуровані вправи.

Рухові вправи.

Малювання.

Демонстрації.

Тестування.

Рольова гра.

Ділова гра.

Читання посібника.

Практичне заняття 5.

Компоненти тренінгу

Захист проектів.

Самостійна робота: самостійне опрацювання питань, підготовка до практичного заняття.

Тема 6. Організація тренінгу

Лекція 6.

Початок тренінгу.

Знайомство.

Керівництво роботою учасників.

Стимулювання активності групи.

Підбиття підсумки.

Практичне заняття 6.

Музика в тренінгу.

Сигнали та сигнальні рухи.

Важкі випадки.

Театралізовані ритуали завершення.

Самостійна робота: самостійне опрацювання питань, підготовка до практичного заняття.

Тема 7. Стандарти тренінгової роботи та індивідуальний стиль тренера

Лекція 7.

Вимоги до особистості й освіти тренера.

Види тренерської компетентності.

Контекстуальна компетентність.

Технічна компетентність.

Комунікативна компетентність.

Адаптивна компетентність.

Практичне заняття 7.

Етичні проблеми тренінгової роботи.

Самостійна робота: самостійне опрацювання питань, підготовка до практичного заняття.

Тема 8. Оцінка ефективності тренінгу

Лекція 8.

Опитування учасників.

Спостереження.

Експертна оцінка замовника.

Практичне заняття 8.

Тестові завдання.

Самостійна робота: самостійне опрацювання питань, підготовка до практичного заняття.

Тема 9. Види тренінгових груп

Лекція 9.

Групи особистісного зростання.

Тренінги заохочення.

Психокорекційні групи.

Групи самопідтримки.

Формування команди

Практичне заняття 9.

Тренування навичок і вмінь.

Самостійна робота: самостійне опрацювання питань, підготовка до практичного заняття.

Тема 10. Практикум проведення тренінгу

Лекція 10.

Практична психологія.

Як не стати потерпілим (тренінгова профілактична програма).

Практичне заняття 10.

Командоутворення.

Самостійна робота: самостійне опрацювання питань, підготовка до практичного заняття.

Тема 11. Практикум проведення тренінгу

Практичне заняття 11.

Тренінг партнерського спілкування.

Тренінг особистісного росту.

Тренінг креативності.

Тренінг життєстійкості.

Самостійна робота: самостійне опрацювання питань, підготовка до практичного заняття, розробка тренінгу.

3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1. Теоретичні основи соціально-психологічного тренінгу

Практичне заняття 1. Психологічний тренінг: поняття, історія, принципи

Поняття соціально-психологічного тренінгу.

Цілі соціально-психологічного тренінгу.

Тренінг як один з видів активного навчання.

Тренінг як метод зміни поведінкового стереотипу людини.

Тренінг як засіб цілеспрямованої зміни групи чи організації.

Групова робота в традиційній культурі.

Принципи тренінгу.

ЗАПИТАННЯ

1. Як можна визначити поняття "тренінг"?

2. Якою може бути спрямованість тренінгової роботи?

3. Як, на вашу думку, можна подолати недоліки активних форм навчання?

4. Які форми групової взаємодії передували науковому застосуванню тренінгів?

5. Які завдання можна виконувати в процесі тренінгу?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Пригадайте характерні риси тренінгів. Проаналізуйте, чи всі вони були помітні на одному з тренінгів, у якому ви брали участь.

2. Сформулюйте цілі тренінгових занять.

3. Назвіть принципи тренінгової роботи.

4. Проаналізуйте, як правила групи пов'язані з принципами тренінгу.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Проведіть порівняльний аналіз ефективності тренінгів та індивідуального консультування, використовуючи метод самоспостереження та інтерв'ювання.

2. Проаналізуйте літературу та зробіть доповіді на теми:

- “Ритуали традиційної культури”;

- “Психологічне значення релігійних церемоній”;

- “Теорія та практика психодрами”;

- “Групи підтримки”;

- “Гештальттеорія та її вплив на тренінгову роботу”.

ЛІТЕРАТУРА: [1-7, 9-11].

Практичне заняття 2. 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.

ЗАПИТАННЯ

1. Які основні закони гештальтпсихології?
2. Яка кількість учасників малої групи?
3. Що таке групові норми?
4. Від чого залежить згуртованість групи?
5. Що таке псевдозгуртована група?
6. Які стадії розвитку групи ви знаєте?
7. Які бувають типи лідерства?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Обґрунтуйте кожен із практичних принципів тренінгу.
2. Назвіть переваги групи, члени якої знайомі між собою.
3. Поясніть, чому бажана вікова однорідність членів групи, та на звіт її межі.
4. Сформулюйте, за яких умов доцільно використовувати методи психодрами.
5. Наведіть варіанти дій тренера з метою подолання психологічного опору.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Під час тренінгу учасники відчують перевтому. Наведіть варіанти дій тренера.
2. Під час тренінгу виник конфлікт між учасниками. Наведіть варіанти дій тренера.
3. Під час тренінгу учасники дотримуються норми "не висловлювати проблем". Наведіть варіанти дій тренера.
4. Під час тренінгу учасники не бажають виконувати вправу. Наведіть варіанти дій тренера.

ЛІТЕРАТУРА: [1, 3, 5, 7, 10].

Практичне заняття 3. Дослідження потреби в тренінгу

Замовлення на тренінг.

Типові проблеми під час співбесіди із замовником.

Мета й завдання тренінгу.

Основні моделі задоволення потреб учасників.

Презентація тренінгу.

ЗАПИТАННЯ

1. Які є етапи формування замовлення?
2. Які існують моделі задоволення потреб учасників?
3. У чому полягає модель розвитку кар'єри?
4. Чи можна поєднувати різні моделі тренінгу? Обґрунтуйте свою думку.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Пригадайте запитання, що допомагають сформулювати завдання.
2. Обґрунтуйте умови використання кожної з моделей тренінгу.
3. Назвіть елементи презентації тренінгу.
4. Зазначте, коли доцільна усна презентація.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Під час тренінгу замовник раптово намагається поміняти програму. Наведіть варіанти дій тренера.
2. Сформулюйте мету й завдання власного тренінгу.
3. Створіть письмову презентацію власного тренінгу.
4. Під час тренінгу одне із завдань -- провести професійний підбір учасників. Наведіть варіанти дій тренера.
5. Під час тренінгу треба зміцнити відчуття приналежності до групи та стимулювати конкуренцію між працівниками. Наведіть варіанти дій тренера на етапі формулювання замовлення.

ЛІТЕРАТУРА: [1-3, 5, 7].

Практичне заняття 4. Планування та дизайн тренінгів

Завдання та план тренінгу.

Розклад тренінгу.

Технічне обладнання.

Посібники та друковані матеріали.

Робота вдвох.

Початок, перерви, закінчення.

ЗАПИТАННЯ

1. Які можливі режими тренінгової роботи?
2. Які переваги та недоліки має використання відеозапису?
3. Що має бути в друкованих матеріалах тренінгу?
4. Які переваги та недоліки роботи в парі?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Опишіть, як слід формувати блоки тренінгу.
2. Сформулюйте вимоги до приміщення, де проводиться тренінг.
3. Назвіть, за яких умов можлива робота двох тренерів з однією групою.
4. Дайте відповідь, чому потрібно мати конспект тренінгу.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Створіть систему блоків власного тренінгу.
2. Оберіть режим, що відповідав би вашим завданням.
3. Назвіть, які вимоги до приміщення та обладнання важливі на вашому тренінгу.
4. Під час тренінгу залишилося півтори години, а шестеро учасників скаржаться на психологічні проблеми. Наведіть варіанти дій тренера.
5. Під час тренінгу група спілкується в підгрупах із 34 чоловік, ці підгрупи конкурують між собою. Наведіть варіанти дій тренера.
6. Під час тренінгу закінчився час, а учасники залишаються в приміщенні. Наведіть варіанти дій тренера.

ЛІТЕРАТУРА: [1, 4-10].

Тема 2. Прикладні основи соціально-психологічного тренінгу

Практичне заняття 5. Компоненти тренінгу

Міні-лекції.

Групова дискусія.
Мозковий штурм.
Вправи.
Структуровані вправи.
Рухові вправи.
Малювання.
Демонстрації.
Тестування.
Рольова гра.
Ділова гра.
Читання посібника.
Захист проектів.

ЗАПИТАННЯ

1. За яких умов доцільно проводити групову дискусію?
2. Яких правил слід дотримуватися, проводячи демонстрацію?
3. Чим відрізняються ділові та рольові ігри?
4. Для чого потрібен захист проектів?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Ви проводите тренінг із вихователями дошкільних закладів. На ведіть варіанти знайомства.
2. Ви проводите тренінг із соціальними працівниками. Наведіть варіанти мозкового штурму.
3. Ви проводите тренінг із групою, яку змусили прийти у свій вільний час. Наведіть варіанти тестування.
4. Ви проводите тренінг у групі, де троє страждають заїканням. Наведіть варіанти читання посібника.
5. Ви проводите тренінг із групою з 50 осіб. Наведіть варіанти рольової гри.
6. Ви проводите тренінг із групою з 12 осіб, але зараз прийшло лише сім. Наведіть варіанти знайомства.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Користуючись літературою, підберіть компоненти власного тренінгу.
2. Обґрунтуйте їх доцільність і послідовність.
3. Створіть власний конспект тренінгу.

ЛІТЕРАТУРА: [1-5, 7, 9].

Практичне заняття 6. Організація тренінгу

Початок тренінгу.
Знайомство.
Керівництво роботою учасників.
Стимулювання активності групи.
Підбиття підсумки.
Музика в тренінгу.
Сигнали та сигнальні рухи.
Важкі випадки.

Театралізовані ритуали завершення.

ЗАПИТАННЯ

1. Від чого залежить вибір варіантів знайомства?
2. Коли доцільно виконувати вправу "емоції та ситуації"?
3. Які переваги й недоліки використання музики під час тренінгу?
4. Чи завжди треба робити сигнальні рухи?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Ви проводите тренінг з важкими підлітками. Наведіть варіанти знайомства.
2. Ви проводите тренінг з директорами служби зайнятості. Наведіть варіанти закінчення тренінгу.
3. Ви проводите тренінг з людьми, які під час перерви хочуть вжити алкоголь. Наведіть варіанти дій тренера.
4. Ви проводите тренінг з людьми, які висловлюють невдоволення програмою тренінгу. Наведіть варіанти дій тренера.
5. Під час тренінгу його учасники відчують перевтому. Наведіть варіанти дій тренера.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Перегляньте свій конспект тренінгу з урахуванням нових знань.
2. Візьміть участь у чужому тренінгу та спробуйте звернути увагу на особливості діяльності тренера.
3. Запропонуйте зміни та вдосконалення до сценарію тренінгу.

ЛІТЕРАТУРА: [2-8, 9-11].

Практичне заняття 7. Стандарти тренінгової роботи та індивідуальний стиль тренера

Вимоги до особистості й освіти тренера.

Види тренерської компетентності.

Контекстуальна компетентність.

Технічна компетентність.

Комунікативна компетентність.

Адаптивна компетентність.

Етичні проблеми тренінгової роботи.

ЗАПИТАННЯ

1. Які є вимоги до особистості й освіти тренера?
2. Які є види тренерської компетентності?
3. Що таке контекстуальна компетентність?
4. З чого складається технічна компетентність?
5. Які етичні проблеми виникають у процесі тренінгової роботи?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Під час тренінгу учасники проявляють агресію до "випадного" члена групи. Наведіть варіанти дій тренера.
2. Під час тренінгу учасники вимагають вашої оцінки успішності. Наведіть варіанти дій тренера.

3. Під час тренінгу група захищає одного з учасників від зауважень тренера. Наведіть варіанти дій тренера.

4. Під час тренінгу другий тренер говорить, що ви неправильно даєте інструкції. Наведіть варіанти дій тренера.

5. Під час тренінгу учасники говорять, що вони не отримують нічого нового. Наведіть варіанти дій тренера.

6. Під час тренінгу замовник раптово намагається поміняти програму. Наведіть варіанти дій тренера.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Проведіть діагностику власної особистості за допомогою опитувальників з дод. 1.

2. Сформулюйте, що з виявленого сприяє, а що – перешкоджає успішній тренінговій роботі.

3. Створіть щонайменше п'ять варіантів відомої вам вправи.

4. Проведіть за окремими шкалами самооцінку наявного рівня компетентності та бажаного через три роки рівня.

5. Сформулюйте власні етичні позиції щодо свого тренінгу та групи.

ЛІТЕРАТУРА: [3-5, 8-11].

Практичне заняття 8. Оцінка ефективності тренінгу

Опитування учасників.

Спостереження.

Тестові завдання.

Експертна оцінка замовника.

ЗАПИТАННЯ

1. Які тестові методи застосовуються для оцінки ефективності тренінгу?

2. За яких умов доцільно використовувати метод спостереження?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Сформулюйте, як тематика тренінгу впливає на метод оцінки його ефективності.

2. Обґрунтуйте, чому критерії оцінки з боку замовника треба обговорити до початку тренінгу.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Створіть програму перевірки ефективності вашого власного тренінгу.

2. Створіть зручну для вас таблицю спостереження.

3. Підберіть тести для дослідження того психічного явища, на яке спрямовано ваш тренінг.

ЛІТЕРАТУРА: [1-4, 6-9].

Практичне заняття 9. Види тренінгових груп

Групи особистісного зростання.

Тренінги заохочення.

Психокорекційні групи.

Групи самопідтримки.

Тренування навичок і вмінь.

Формування команди

ЗАПИТАННЯ

1. У чому полягає специфіка груп зустрічей?
2. Чому групи самопідтримки мають спеціалізований характер?
3. Яка теорія лежить в основі тренінгу навичок?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Зазначте, до якого типу тренінгів належить тренінг сенситивності.
2. Поясніть, до якого типу можна зарахувати тілесно орієнтовані групи.
3. Сформулюйте, коли доцільно використовувати психодраму.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Розробіть сценарій роботи психокорекційної групи.
2. Розробіть варіанти командоутворення для таких учасників:
 - психологів консультативного центру;
 - регіональних менеджерів продажів (50 осіб);
 - працівників банку (27 осіб різного віку та статусу).

ЛІТЕРАТУРА: 1-5, 14, 17

Практичне заняття 10. Практикум проведення тренінгу

Практична психологія.

Командоутворення.

Як не стати потерпілим (тренінгова профілактична програма).

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

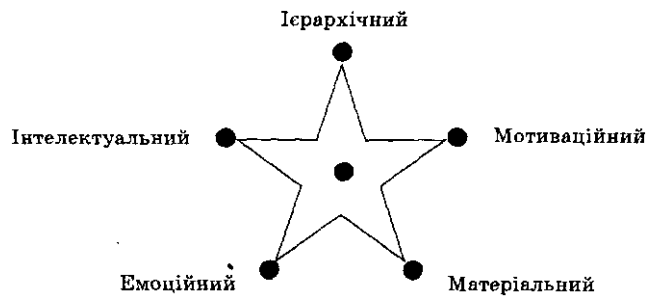
1. Скласти перспективні плани розвитку підприємства.
2. Вирішити конфліктні питання та ситуації.
3. Визначити та перерозподілити обов'язки.
4. Створити творчу та доброзичливу форму міжособистісних стосунків.

Термін проведення — 12 годин, замовник — головне підприємство, учасники — чоловіки: директор і керівники підрозділів, усього 8 осіб.

1. *Знайомство (варіант 1)* — див. розділ 6.2.

2. *“Зірочка”*. Мета гри — докладний аналіз роботи підприємства як на інтелектуальному, так і на емоційному рівні. Хороший спосіб планувати майбутнє — оцінювати, які наслідки зумовить досягнення планованого результату.

На рисунку показано критерії, за якими можна оцінити діяльність підприємства.



Інструкція 1. Потрібно п'ять аркушів паперу формату А4, на яких слід написати максимально чесні відповіді на такі запитання.

1. Матеріальний полюс. Які матеріальні ресурси нашої організації?
2. Ієрархічний. Яка система управління та структура підприємства?
3. Емоційний. Що ми відчуваємо до нашої фірми?
4. Мотиваційний. Що для нас важливо? У чому ми переконані?
5. Інтелектуальний. Як ми думаємо? Як можна охарактеризувати процес мислення та прийняття рішень на нашому підприємстві?
6. Центральний. Розклавши всі п'ять попередніх аркушів на столі, оцінити, як влаштоване життя підприємства тепер. Чи задовольняє вас ситуація, що склалася?

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Самостійно доопрацюйте тренінг для психологів, звертаючи увагу на інші психічні процеси та функції.
2. Проведіть власні варіанти тренінгів та обговоріть їх, використовуючи наведений сценарій для тренерів.

ЛІТЕРАТУРА: [3–5, 7, 10–13,].

Практичне заняття 11. Практикум проведення тренінгу

Тренінг партнерського спілкування.

Тренінг особистісного росту.

Тренінг креативності.

Тренінг життєстійкості.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Проаналізуйте приклад тренінгу(відео): визначте етапи та основні інструменти. Дослідіть методи підтримки продуктивної динаміки на різних етапах розвитку групи.
2. Розробіть рекомендації для тренера щодо створення сприятливих групових норм у групі.
3. Складіть сценарій тренінгу, проведіть його у групі.
4. Проведіть аналіз власної тренерської діяльності (під час попередніх занять): які помилки ви виявляєте? Як їх можна уникнути?
2. Використання анкет для оцінки власної тренерської діяльності. 3
5. Відпрацювання тренерських фішок.

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Поняття соціально-психологічного тренінгу.
2. Цілі соціально-психологічного тренінгу.
3. Тренінг як один з видів активного навчання.
4. Тренінг як метод зміни поведінкового стереотипу людини.
5. Тренінг як засіб цілеспрямованої зміни групи чи організації.
6. Групова робота в традиційній культурі.
7. Принципи тренінгу.
8. Психологічний зміст взаємодії в тренінговій групі
9. Феномен малої групи.
10. Групові норми.
11. Єдність і конкуренція в групі.
12. Проблема психологічного опору.
13. Типи лідерства та групові ролі.
14. Стадії розвитку групи.
15. Взаємодія тренера та групи.
16. Соціально-психологічна структура групи.
17. Взаємозв'язок мети тренінгу та структури групи.
18. Дослідження потреби в тренінгу
19. Замовлення на тренінг.
20. Типові проблеми під час співбесіди із замовником.
21. Мета й завдання тренінгу.
22. Основні моделі задоволення потреб учасників.
23. Планування та дизайн тренінгів
24. Завдання та план тренінгу.
25. Розклад тренінгу.
26. Технічне обладнання для тренінгу.

27. Посібники та друковані матеріали для тренінгу.
28. Початок, перерви, закінчення тренінгу.
29. Компоненти тренінгу
30. Міні-лекції у тренінгу.
31. Групова дискусія у тренінгу.
32. Мозковий штурм у тренінгу.
33. Тренінгові вправи.
34. Структуровані тренінгові вправи.
35. Рухові вправи у тренінгу.
36. Малювання у груповій роботі.
37. Демонстрації у тренінгу.
38. Тестування у тренінгу.
39. Рольова гра у тренінгу.
40. Ділова гра у тренінгу.
41. Читання посібника для тренінгу.
42. Захист проєктів тренінгу.
43. Організація тренінгу
44. Початок тренінгу.
45. Керівництво роботою учасників.
46. Стимулювання активності групи.
47. Підбиття підсумки тренінгу.
48. Музика в тренінгу.
49. Сигнали та сигнальні рухи у тренінгу.
50. Важкі випадки у тренінгу.
51. Театралізовані ритуали завершення тренінгу.
52. Стандарти тренінгової роботи та індивідуальний стиль тренера
53. Вимоги до особистості й освіти тренера.
54. Види тренерської компетентності.
55. Етичні проблеми тренінгової роботи.
56. Оцінка ефективності тренінгу
57. Опитування учасників тренінгу.
58. Експертна оцінка замовника тренінгу.
59. Види тренінгових груп
60. Групи особистісного зростання у тренінгу.
61. Тренінги заохочення.
62. Психокорекційні групи тренінгу.
63. Групи самопідтримки у тренінгу.
64. Тренування навичок і вмінь у тренінгу.
65. Командоутворення.

Матеріали для самоконтролю

Самостійна робота студента передбачає: роботу із основною літературою; пошук та опрацювання додаткової літератури; конспектування, складання тез; кодування інформації (складання схем, таблиць, графіків); написання рефератів, доповідей, звітів; виступ із повідомленнями на практичних заняттях; виконання вправ (із курсу «Основи психологічного тренінгу» – аналіз соціальних ситуацій, презентацій).

4. КРИТЕРІЇ ТА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Підсумковою формою контролю результатів навчання освітнього компоненту «Основи психологічного тренінгу» є залік.

Здобувач для отримання заліку з дисципліни повинен повністю виконати всі види робіт, передбачені робочим навчальним планом та програмою навчальної дисципліни.

Залік - це форма підсумкового (семестрового) контролю, яка передбачає оцінювання засвоєння здобувачами навчального матеріалу на підставі поточного контролю результатів виконання ним певних видів робіт (на практичних), так і результатів виконання самостійних завдань.

Підсумкова оцінка за семестр виставляється на останньому за розкладом занятті та визначається як сума балів за результатами оцінювання усіх контрольних заходів, визначених програмою.

Якщо отримана сума балів відповідає позитивній оцінці – вона є підсумковою.

Перескладання позитивної підсумкової оцінки з метою підвищення не здійснюється. Здобувачу вищої освіти, який за результатами оцінювання контрольних заходів, не набрав кількість балів, що відповідає позитивній (менше 60 балів), в основній відомості обліку успішності зазначається оцінка «не зараховано» і відповідна кількість балів, що призводить до виникнення академічної заборгованості, яка має бути ліквідована.

Засвоєння матеріалу оцінюється за 100-бальною шкалою, шкалою ЄКТС та національною шкалою.

Значення оцінки

Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за стобальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Значення оцінки
А	90-100	«зараховано»	Відмінно-відмінний рівень знань (умінь) В межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
В	80-89		Дуже добре -рівень знань достатньо високий (умінь) В межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок

C	75-79		Добре - в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74		Задовільно - посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68		Достатньо мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	30-59	«не зараховано»	Незадовільно - потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки
F	1-29		Незадовільно - необхідна серйозна подальша робота вивченням курсу з повторним

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності здобувача вищої освіти при оцінюванні результатів поточного та підсумкового контролів є такі:

- глибина і характер знань навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни;
- виконання всіх видів навчальної роботи, що передбачені програмою навчальної дисципліни;
- вміння аналізувати явища, що вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку;
- вміння аналізувати достовірність одержаних результатів (автономність);
- характер відповідей на поставлені питання (чіткість, лаконічність, логічність, послідовність);
- вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач

Оцінювання результатів поточної роботи (завдань, що виконуються на семінарських заняттях, результати самостійної роботи здобувачів) проводити за критеріями:

- 0% завдання не виконано;
- 40% - завдання виконано частково або невчасно, а відповідь містить суттєві помилки методичного характеру,
- 60% завдання виконано повністю, але невчасно, а відповідь містить суттєві помилки у розрахунках або в методиці;
- 80% - завдання виконано повністю і вчасно, проте відповідь містить окремі несуттєві недоліки (розмірності, висновки, оформлення тощо);
- 100% завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень.

Поточне оцінювання результатів навчання відбувається за допомогою:

- експрес-контроль (опитування);
- поточний тестовий контроль;

- різнорівневі індивідуальні та групові завдання (звіт, презентація, проект, відеозапис);
- завдання, що потребують розгорнутої творчої відповіді (кейси).

Розподіл балів за видами діяльності (денна форма навчання):

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів за семестр	Форма контролю
Робота на практичному занятті	2	9	18	Залік
Підготовка доповідей, презентацій есе, рефератів	3	9	27	
Захист доповідей, есе, рефератів на практичному занятті	3	9	27	
Практикування, володіння техніками	10	2	20	
Розв'язання практичних завдань	4	2	8	
Разом			100	
Розрахунок балу за залік : $18+27+27+20+8 = 100$				

Розподіл балів за видами діяльності (заочна форма навчання):

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів за семестр	Форма контролю
Робота на лекційному занятті	5	3	15	Залік
Підготовка доповідей, презентацій, есе, рефератів	20	2	20	
Захист доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті	20	2	20	
Практикування, володіння техніками	20	2	40	
Розв'язання ситуаційних завдань	5	1	5	
Разом			100	
Розрахунок балу за залік : $15+20+20+40+5 = 100$				

3. Форми контролю набуття результатів навчання з дисципліни «Основи психологічного тренінгу»

Номер та назва розділу, теми, перелік основних питань	Форми і методи контролю знань	Кількість годин
---	-------------------------------	-----------------

		(денна форма)
Модуль 1		
Тема 1. Психологічний тренінг: поняття, історія, принципи Поняття соціально-психологічного тренінгу. Цілі соціально-психологічного тренінгу. Тренінг як один з видів активного навчання. Тренінг як метод зміни поведінкового стереотипу людини. Тренінг як засіб цілеспрямованої зміни групи чи організації. Групова робота в традиційній культурі. Принципи тренінгу.	Поточний; усний метод (співбесіда), аналіз виступів, демонстрацій презентацій, евристична бесіда	10
Тема 2. 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.	Поточний; усний метод (співбесіда), аналіз виступів, демонстрацій презентацій, евристична бесіда, дискусія	10
Тема 3. Дослідження потреби в тренінгу Замовлення на тренінг. Типові проблеми під час співбесіди із замовником. Мета й завдання тренінгу. Основні моделі задоволення потреб учасників. Презентація тренінгу.	Поточний; усний метод (співбесіда), аналіз виступів, демонстрацій презентацій, евристична бесіда	10
Тема 4. Планування та дизайн тренінгів Завдання та план тренінгу. Розклад тренінгу. Технічне обладнання. Посібники та друковані матеріали. Робота вдвох. Початок, перерви, закінчення.	Поточний; усний метод (співбесіда), аналіз виступів, демонстрацій презентацій, тестування, евристична бесіда, диспут	10
Разом за модулем		40
Тема 5. Компоненти тренінгу Міні-лекції. Групова дискусія. Мозковий штурм. Вправи. Структуровані вправи.	Поточний; усний метод (співбесіда), виступи, демонстрація презентацій,	9

Рухові вправи. Малювання. Демонстрації. Тестування. Рольова гра. Ділова гра. Читання посібника. Захист проектів.	напрацювання кейсів, відпрацювання методик та технік	
Тема 6. Організація тренінгу Початок тренінгу. Знайомство. Керівництво роботою учасників. Стимулювання активності групи. Підбиття підсумки. Музика в тренінгу. Сигнали та сигнальні рухи. Важкі випадки. Театралізовані ритуали завершення.	Поточний; усний метод (співбесіда), виступи, демонстрація презентацій, відео, відпрацювання методик та технік	8
Тема 7. Стандарти тренінгової роботи та індивідуальний стиль тренера Вимоги до особистості й освіти тренера. Види тренерської компетентності. Контекстуальна компетентність. Технічна компетентність. Комунікативна компетентність. Адаптивна компетентність. Етичні проблеми тренінгової роботи.	Поточний; усний метод (співбесіда), виступи, демонстрація презентацій, відпрацювання методик та технік	9
Тема 8. Оцінка ефективності тренінгу Опитування учасників. Спостереження. Тестові завдання. Експертна оцінка замовника.	Поточний; усний метод (співбесіда), виступи, демонстрація презентацій, відео, відпрацювання методик та технік	9
Тема 9. Види тренінгових груп Групи особистісного зростання. Тренінги заохочення. Психокорекційні групи. Групи самопідтримки. Тренування навичок і вмінь. Формування команди.	Поточний; усний метод (співбесіда), виступи, демонстрація презентацій, відео, відпрацювання методик та технік	8
Тема 10. Практикум проведення тренінгу Практична психологія. Командоутворення. Як не стати потерпілим (тренінгова профілактична програма).	Поточний; усний метод (співбесіда), виступи, демонстрація презентацій, відео, відпрацювання методик та технік	8
Тема 11. Практикум проведення тренінгу Тренінг партнерського спілкування. Тренінг особистісного росту. Тренінг креативності. Тренінг життєстійкості.	Поточний; усний метод (співбесіда), виступи, демонстрація презентацій, відео, відпрацювання методик та технік	10
Разом за модулем		60

4. Рекомендовані джерела інформації: Основна література

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.
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. Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Технологія проведення тренінгів: метод. посіб. Львів : СПОЛОМ, 2021. 280 с.
4. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2019. 192 с.
5. Перепелюк Т.Д., Ільченко І.С. Організація і методика соціально-психологічних тренінгів:навчальний підручник. – Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2014. 255 с.
6. Фальова О. Є.. Основи соціально-психологічного тренінгу: конспект лекцій для здобувачів вищої освіти ОС «бакалавр» денної та заочної форм здобуття освіти спец. 053 Психологія/ О. Є. Фальова; Укр. інж.-пед. акад., Каф. практичної психології. - Харків: УПА, 2023. 43 с.

Допоміжна література

7. Долинська Л.В. Тренінг особистісно-професійної зрілості / Л.В. Долинська, О.В. Темрук. - К.: Марич, 2010. - 128 с.
8. Динамічні процеси в малій групі: соціально-психологічний вимір освітнього середовища/ за ред. П.П.Горностая. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 190с.
9. Івашнюва С.В. Як підготувати та провести ефективний тренінг : практичний poradник. – Харків : Вид-во «Ранок», 2010. – 80 с.
10. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. – Дрогобич, 2015. 78с.
11. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : [навч.-метод. посіб.] / І. М. Матійків, А. І. Якимів, Т. Г. Черняк / За заг. ред. А. І. Якиміва. – Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.
12. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. / В. М. Федорчук – К. : Центр учбової літератури, 2014. 250 с.

Посилання на інформаційні ресурси

11. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського
<http://www.nbuv.gov.ua>
12. Харківська державна наукова бібліотека ім. В.Г. Короленка
<http://korolenko.kharkov.com>.
13. Інститут психології імені Г.С. Костюка. Національної Академії педагогічних наук України. Режим доступу: <http://psychology-naes-ua.institute/>

Орієнтовні теми рефератів

1. Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології.
2. Історія розвитку групових методів практичної психології.
3. Поняття групової згуртованості. Фактори, що впливають на згуртованість в групі.
4. Інтерактивні ігри як засіб групової психологічної роботи.
5. Види психологічних тренінгів. критерії класифікації
6. Характеристика особистості групового тренера.
7. Підготовка провідних тренінгових груп.
8. Діагностика та корекція тривожності методами соціально-психологічного тренінгу.
9. Гра як засіб психокорекції.
10. Психокорекція страхів засобами соціально-психологічного тренінгу.
11. Психокорекційний вплив казок в рамках соціально-психологічного тренінгу.
12. Основні напрямки психокорекції агресивності засобами соціально-психологічного тренінгу.
13. Етика тренера.
14. Комунікативна компетентність в діловій взаємодії.
15. Компетентність в інтимно-особистісному спілкуванні.
16. Ділова нарада.
17. Ділові переговори.
18. Телефонні переговори.
19. Публічний виступ.
20. Впевнена поведінка.
21. Командоутворення.
22. Самопрезентація.
23. Групова дискусія в соціально-психологічному тренінгу.
24. Психологічний тренінг як метод вирішення конфліктів