



**СИЛАБУС**  
освітньої компоненти  
**«Методика тренінгової підтримки  
в умовах кризи та відновлення»**  
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма: «Соціально-психологічна підтримка життєстійкості».  
Спеціальність: П10 Соціальна робота та консультування.  
Галузь знань: І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення.  
Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський).

<b>Викладач</b>	Тургенева Анастасія Олександрівна, к. пед. н., доцент кафедри соціальної роботи та інклюзивної освіти Борисенко Наталія Олександрівна, асистент кафедри соціальної роботи та інклюзивної освіти
<b>Посилання на сайт</b>	<a href="https://bdpu.org.ua/faculties/fdsso/structure-fdsso/kaf-social-pedagogy/composition-kaf-social-pedagogy/turgeneva/">https://bdpu.org.ua/faculties/fdsso/structure-fdsso/kaf-social-pedagogy/composition-kaf-social-pedagogy/turgeneva/</a> <a href="https://bdpu.org.ua/teachers/borysenko-nataliya-oleksandrivna/">https://bdpu.org.ua/teachers/borysenko-nataliya-oleksandrivna/</a>
<b>Контактний телефон</b>	
<b>Е-mail викладача</b>	<a href="mailto:turgeneva.an@gmail.com">turgeneva.an@gmail.com</a> <a href="mailto:Borisenkon148@ukr.net">Borisenkon148@ukr.net</a>
<b>Графік консультацій</b>	Понеділок: 13.00-15.00

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік**

<b>Форма навчання</b>	<b>Кількість кредитів/годин</b>	<b>Лекції</b>	<b>Семинарські заняття</b>	<b>Самостійна робота</b>	<b>Звітність</b>
заочна	5/150	6	8	136	залік

**Семестр:** II семестр.

**Мова навчання:** українська.

**Ключові слова:** тренінг, тренер, ко-тренерство, тренінгова програма, вправи, тренінгові групи, дебрифінг, життєстійкість, кризові стани, відновлення.

**Мета курсу:** оволодіння здобувачами вищої освіти теоретичними знаннями та практичними навичками організації й проведення тренінгів у соціальній роботі; формування здатності застосовувати тренінгові технології у професійній діяльності з різними категоріями клієнтів, зокрема в умовах кризових ситуацій та відновлення, а також розвиток тренерських компетентностей.

**Предмет курсу:** теоретико-практичні засади організації тренінгової діяльності в соціальній роботі в умовах кризи та відновлення.

**Програмні компетентності:**

**ЗК-9** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК-13** Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

**ФК-15** Здатність взаємодіяти з клієнтами, представниками різних професійних груп та громад.

**ФК-18** Здатність до генерування нових ідей та креативності у професійній сфері.

**ФК-26** Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

**Результати навчання:**

**ПР-2** Вільно спілкуватися усно і письмово державною та іноземною мовами з професійних питань.

**ПР-6** Розробляти перспективні та поточні плани, програми проведення заходів, оперативно приймати ефективні рішення у складних ситуаціях.

**ПР-19** Виявляти сильні сторони та залучати особистісні ресурси клієнтів, ресурси соціальної групи і громади для розв'язання їх проблем, виходу із складних життєвих обставин.

**ПР-22** Демонструвати уміння креативно вирішувати проблеми та приймати інноваційні рішення, мислити та застосовувати творчі здібності до формування принципово нових ідей.

**ПР-24** Обирати та диференційовано застосовувати різні види прикладної творчої діяльності, ігрові форми роботи з різними категоріями клієнтів.

### **Зміст курсу:**

#### **Тема 1. Теоретичні основи тренінгу.**

Поняття «тренінг». Мета та завдання тренінгу. Особливості тренінгової форми навчання. Можливості тренінгу в подоланні особистісних проблем, досягненні навчальних цілей, вдосконаленні управління освітнім процесом, вирішенні соціальних проблем. Відмінності тренінгу від традиційних форм навчання. Використання тренінгу в роботі фахівця із соціальної сфери в умовах кризових ситуацій та відновлення.

#### **Тема 2. Історичні передумови виникнення тренінгу.**

Характеристика основних етапів становлення та використання тренінгу як форми роботи. Основні напрями психологічної науки, що поклали початок груповій роботі. Співвідношення понять «групове соціально-психологічне навчання» і «групова психотерапія». Виникнення перших тренінгових груп в процесі дослідження групової динаміки (К. Левін). Основні підходи в психології та педагогіці щодо групової роботи. Переваги групової форми роботи в сучасних умовах соціальних трансформацій та криз.

#### **Тема 3. Особливості використання різних видів тренінгів у роботі фахівця соціальної сфери.**

Основні класифікації тренінгів (тренінг особистісного росту, комунікативності, асертивності, переговорів, підготовки персоналу; навчальний, організаційний тренінг, відеотренінг тощо). Характеристика основних видів тренінгів. Особливості підбору та адаптації тренінгів для роботи з вразливими групами населення в умовах кризових ситуацій та відновлення.

#### **Тема 4. Професійні та особистісні якості тренера.**

Професійні якості спеціаліста, який проводить тренінг. Основні вимоги до ведучого тренінгу. Ролі та функції тренера. Професійна підготовка тренера. Види тренерської компетентності. Самопрезентація тренера. Спільне проведення тренінгу (ко-тренерство). Особливості діяльності тренера в роботі з клієнтами, які перебувають у кризових життєвих обставинах (емпатійність, травмаінформований підхід, забезпечення безпечного простору).

Основні помилки тренера при підготовці програми, написанні сценаріїв, театралізації. Етичні проблеми тренера під час організації тренінгу.

#### **Тема 5. Специфіка конструювання і підготовки тренінгу.**

Структура програми тренінгу. Загальні принципи створення тренінгових програм: самостійне, з використанням готових технік, комбіноване. Правила, за якими потрібно вибирати програму у конкретному випадку. Планування тренінгової програми. Особливості підбору вправ. Форми організації тренінгових занять. Часова структура тренінгу. Складання переліку необхідних для проведення тренінгу ресурсів. Необхідність використання технічних засобів: аудіо, відео, фото (у яких випадках). Конспект тренінгу. Організація простору. Створення безпечного та підтримувального середовища для учасників тренінгу. Особливості тренінгів для тренерів.

#### **Тема 6. Технологія проведення тренінгу.**

Основні етапи проведення тренінгових занять, правила організації та проведення кожного етапу. Особливості проведення процедури знайомства. Дестабілізація стереотипних уявлень про себе членів групи. Створення атмосфери довіри. Робота з очікуваннями. Робота з примусово створеними групами. Робота з емоційними станами учасників, реагування на кризові прояви та напруження в групі. Ритуали в групі (вітання, прощання, аплодисменти та ін.). Паузи відпочинку. Ресурсні вправи (енерджайзери, експрес-розминки, «криголами»). Використання притч, анекдотів, афоризмів у тренерській роботі.

#### **Тема 7. Основні тренінгові методи.**

Використання пасивних методів в тренінгу: лекція, інформаційне повідомлення, сторітеллінг. Групова дискусія як метод організації спілкування учасників групи. Види дискусії (біографічні, тематичні, професійні, інтерперсональні та ін.). Правила проведення «мозкового штурму». Характеристика різних видів ігор, які застосовують у тренінгу. Принципи створення ігор для тренінгу. Метод «рівний – рівному». Метод гронування: етапи. Відеоперегляд: від пасивності учасників, до

активності та інтерактивності. Методика роботи з відеоматеріалом. Метод «Акваріум». Суть методу кейс-стаді. Види кейс-стаді: текстові кейси, мальовані кейси, відеокейси, фото-кейси. Принципи розробки кейсів. Методика роботи із кейсом. Арт-методи та методи візуалізації в тренінгу. Використання інтерактивних і творчих методів у роботі з різними категоріями клієнтів. Застосування методів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, розвиток життєстійкості та підтримку ресурсів учасників.

### **Тема 8. Методика організації групової взаємодії.**

Склад тренінгових груп: якісний і кількісний аспекти. Вимоги до учасників: важливість процедури відбору. Гетерогенність і гомогенність групи тренінгу. Ролеві позиції в групі тренінгу. Соціальна і ігрова роль. Розширення ролевого репертуару як одне із завдань тренінгу. Стадії розвитку тренінгової групи (початкова стадія – псевдозгуртованість; перехідна стадія – конфлікт (чи криза); робоча стадія; стадія завершення – сепарації). Особливості групової динаміки в умовах кризових ситуацій та підвищеної емоційної напруги. Техніка роботи з «важкими» учасниками. Фактори стресових ситуацій та методики виходу із них у ході тренінгу. Основні принципи та групові норми в тренінгу. Варіанти санкцій за недотримання групових норм.

### **Тема 9. Моделювання тренінгових програм.**

Визначення мети та завдань тренінгу. Змістове наповнення тренінгу та підбір методів. Підготовка презентацій та матеріалів учасників тренінгу. Реалізація тренінгових програм.

Орієнтовна тематика тренінгів: «Попередження конфліктів та основи безконфліктної взаємодії», «Роль вербальних та невербальних засобів у спілкуванні», «Формування навичок здорового способу життя», «Розвиток лідерського потенціалу», «Тайм-менеджмент як складова профілактики емоційного вигорання», «Розвиток життєстійкості (резильєнтності) особистості», «Профілактика та подолання стресу у кризових ситуаціях» та ін.

### **Тема 10. Після-тренінговий супровід та оцінка ефективності тренінгового заняття.**

Мета оцінювання ефективності тренінгового заняття. Принципи надання ефективного зворотного зв'язку тренером. Звіт тренера. Аналіз очікувань та зворотного зв'язку учасників. Деролінг, шерінг і дебрифінг. Заключні анкети. Приріст знань і вдосконалення умінь як ефекти тренінгу. Оцінка психологічного стану учасників після тренінгу. Зміст та форми після-тренінгового супроводу. Особливості посткризового супроводу учасників тренінгу та підтримки їх ресурсного стану.

**Методи навчання:** словесні (пояснення, розповідь, лекція, вступна бесіда, сторітеллінг, навчальна дискусія, мозковий штурм, дебрифінг); наочні (ілюстрування, опорний мультимедіа-конспект, самостійне спостереження, скрайбінг); практичні (вправи, гейміфікація, дослідні роботи, бриколаж).

**Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):** навчальний курс складається з лекційних, семінарських занять, самостійної та індивідуально-дослідної роботи.

Заохочується висловлювання власної точки зору, творчий підхід до виконання передбачених програмою курсу завдань. Обов'язковим є дотримання принципів академічної доброчесності.

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної освітньої (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Списування під час контрольних та самостійних робіт, екзамену заборонені (зокрема, з використанням мобільних девайсів). Жодні форми порушення академічної доброчесності та неправомірного використання технологій штучного інтелекту (ШІ) не толеруються; підтримка створення освітньо-наукового середовища, побудованого на прозорості, доброчесності та високих стандартах наукової етики.

Інструменти штучного інтелекту, такі як ChatGPT, Grammarly, Claude, Gemini та інші подібні платформи, можуть бути використані здобувачами освіти для підтримки самостійної та індивідуально-дослідної роботи. Це включає написання чернеток, перевірку граматики, генерацію ідей або обробку даних тощо. Використання має бути етичним і усвідомленим та не замінює особистий аналіз і висновки здобувача.

Суттєве використання ІІІ підлягає обов'язковому розкриттю у письмовій/проектній роботі відповідно до політик БДПУ (Політика БДПУ щодо ІІІ в дослідженнях; Рекомендації GAIDeT; Положення про використання ІІІ в освітньому процесі). Розкриття подається у вигляді декларації в тексті роботи. Недекларування вважається порушенням академічної доброчесності. Розміщення декларації здійснюється перед «Списком використаних джерел» або наприкінці роботи, якщо список джерел не передбачено.

У декларації стисло зазначаються: (1) інструмент(и), версія(ї) та дати використання; (2) делеговані завдання за таксономією GAIDeT і рівень людського нагляду; (3) підтвердження повної відповідальності автора(ів) за зміст і те, що ІІІ не є (співавтором); (4) дотримання етики та безпеки даних (не передавати персональні/чутливі дані; результати ІІІ перевіряти критично).

Як згенерувати декларацію (коротка інструкція):

1. Перейдіть до GAIDeT Declaration Generator:

UA <https://panbibliotekar.github.io/gaidet-declaration/index-uk.html>

GB <https://panbibliotekar.github.io/gaidet-declaration/>

2. Вкажіть ПІБ автора(ів).

3. Оберіть інструмент(и) ІІІ, зазначте версія(ї) та дати використання.

4. Позначте делеговані завдання зі списку таксономії GAIDeT та, за потреби, додайте короткий коментар.

5. Натисніть «Згенерувати» і вставте сформований текст у розділ «Декларація використання генеративного ІІІ (GAIDeT)» вашої роботи (або на останній слайд презентації під час захисту).

Приклад тексту декларації. *Автори декларують використання генеративного ІІІ в процесі дослідження та написання. Згідно з таксономією GAIDeT (2025), такі завдання були делеговані інструментам GAI під повним людським наглядом: [перелік того, що делегувалось ІІІ]. Використаний інструмент GAI: [назва програми ІІІ, яка використовувалась]. Відповідальність за остаточний варіант рукопису повністю лежить на авторах. Інструменти GAI не вказані як автори та не несуть відповідальності за кінцеві результати. Декларацію подав(ла): [прізвище та ім'я].*

В умовах дистанційного навчання лекційні, семінарські заняття проводимуться в онлайн-режимі у визначений розкладом час. Самостійні та індивідуально-дослідні роботи надсилаються на оцінювання через систему Moodle у визначений політикою курсу термін. Консультації здобувачів проводимуться згідно визначеного вище графіку.

За умови оповіщення про повітряну тривогу, здобувач має право вийти з пари за попередженням викладача. Пропущену пару необхідно опрацювати асинхронно.

Визнання результатів навчання, отриманих здобувачами вищої освіти у неформальній та/або інформальній освіті, здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач досяг результатів навчання, передбачених ОПП, за якою він навчається. Визнанню можуть підлягати такі результати навчання, отримані в неформальній освіті, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як освітньому компоненту в цілому, так і його окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню, контрольній роботі тощо, які передбачені програмою (силабусом) освітнього компонента.

**Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:** мультимедійне обладнання, інтерактивні дошки, ноутбук.

### Система оцінювання та вимоги:

#### Система нарахування рейтингових балів для здобувачів вищої освіти (поточний контроль)

Теми навчального курсу	Види робіт			Підсумкові бали (max 25 балів)
	Семінарське заняття	Самостійна робота	Індивідуальні завдання	
Тема 1	-	15	10	25
Тема 2	-	15	10	25
Тема 3	-	15	10	25
Тема 4	Виступ – 5 Участь в обговоренні (доповнення) – 2	10	10	25

Тема 5	Виступ – 5 Участь в обговоренні (доповнення) – 2	10	10	25
Тема 6	Виступ – 5 Участь в обговоренні (доповнення) – 2	10	10	25
Тема 7	-	15	10	25
Тема 8	-	15	10	25
Тема 9	Виступ – 5 Участь в обговоренні (доповнення) – 2	10	10	25
Тема 10	-	15	10	25

Поточний контроль здійснюється за результатами усіх виконаних завдань, передбачених планами семінарських, самостійних, індивідуальних робіт тощо.

Нарахування рейтингових балів здійснюється відповідно до критеріїв оцінювання (не пізніше ніж за тиждень після проведення семінарського заняття), систематизованих для кожного з видів робіт та представлено на електронній навчальній платформі Moodle БДПУ.

### Підсумковий контроль

Підсумковий контроль здійснюється в усній формі (відповіді на перелік запропонованих питань або презентація тренінгової програми).

Загальна кількість балів за вивчений курс обчислюється таким чином: підраховується кількість балів, набраних під час поточного контролю за всіма заліковими кредитами, та ділиться на загальну кількість кредитів (визначається середній арифметичний бал). Потім до отриманого показника додаються бали, набрані під час заліку.

Підсумкова кількість балів визначається за формулою:

$$m = \frac{3K_1 + 3K_2 + 3K_3 + 3K_4}{n} + 50 = 100$$

де  $m$  – кількість набраних балів за вивчений курс;  
 $n$  – кількість залікових кредитів;  
 50 балів – залік.

### Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне тестування та самостійна робота										Середнє арифметичне за поточну роботу	Залік	Сума
Тема 1		Тема 2		Тема 3		Тема 4		Тема 5				
T 1	T 2	T 1	T 1	T 1	T 2	T 1	T 2	T 1	T 2			
25		25		25		25		25				
Тема 6		Тема 7		Тема 8		Тема 9		Тема 10				
T 1	T 2	T 1	T 1	T 1	T 2	T 1	T 2	T 1	T 2			
25		25		25		25		25				

### Шкала оцінювання

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

### Список рекомендованих джерел:

1. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. Київ: «Освіта України», 2016. 257 с.
2. Євоміна Л. Є. Практикум з соціальної роботи. Част. 1 : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Мелітополь : ФОП Однорог Т. В., 2017. 140 с.
3. Захаріна Т., Чернуха Н. Тренінг як ефективний метод практичної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Педагогічні науки. 2024. № 3. С. 5-10.
4. Ідеї. Натхнення. Рішення: посібник для тренерів неформальної освіти / Н. Трамбовецька [та ін.]; упоряд. Н. Трамбовецька. К. : Інша освіта, 2015. 70 с.
5. Керик О. Використання тренінгових технологій у професійній підготовці фахівців соціальної сфери. *Молодь і ринок*. 2015. № 2. С. 136-140.
6. Коношенко С., Коношенко Н., Трубник І. Тренінгова робота у соціальній сфері. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2023. 1(105). С. 81-89.
7. Луганцева О. Г. Тренінговий цикл як конструктивний елемент тренінгової технології навчання. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*. Серія : Педагогіка і психологія. 2015. № 1. С. 216-220.
8. Менеджмент волонтерських груп від А до Я : [навч.-метод. посібник] / За ред. Т. Л. Лях ; авт.-кол.: З. П. Бондаренко, Т. В. Журавель, Т. Л. Лях та ін. К. : Версо-04, 2012. 288 с.
9. Методологія проведення тренінгів : курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія» / укладачі Корнієнко І. О., Алмаші С. І. Мукачєво : МДУ, 2016. 60 с.
10. О'Коннелл Ш. Посібник для тренера: Як підготувати та провести тренінг, що матиме вплив [Електронний ресурс] / Шеннон О'Коннелл, Абдул Салам Медені. Київ : Нац. демократ. ін-т, 2017. 122 с. Режим доступу: <https://www.ndi.org/sites/default/files/Manual%20for%20trainers.pdf>
11. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу: Навчальний посібник. Уклад. : О. М. Шевчук. 2-е вид., переробл. та доповн. Умань : «Візаві», 2017. 133 с.
12. Петрович В. С. Я хочу бути тренером : настільна книга тренера початківця : метод. вказівки / В. С. Петрович, О. Ю. Закусило. 2-е вид. доповн. Луцьк, 2014. 60 с.
13. Рівний – рівному: посібник для менторів : посібник / О. Іванік [та ін.] ; уклад. О. Іванік. Київ : ГО «Інша освіта», 2015. 57 с. Режим доступу: <https://drive.google.com/file/d/1uoe7xfxhlv9oyo774pn7nbmp5lsgzbxsv/view?usp=sharing>
14. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ, Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2020. 208 с. Режим доступу: [https://lib.iitta.gov.ua/721627/1/%d0%97%d0%bb%d0%b8%d0%b2%d0%ba%d0%be%d0%b2\\_2020\\_%d0%be%d0%ba.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/721627/1/%d0%97%d0%bb%d0%b8%d0%b2%d0%ba%d0%be%d0%b2_2020_%d0%be%d0%ba.pdf)
15. Тренінг самопізнання: методичний посібник /авт. кол.; під наук. ред. В. Р. Міляєвої. К. : Альфа Реклама, 2015. 82 с.
16. Тренінги в соціальній роботі: теорія, організаційні засади, методика проведення: навч. посіб. / М-во освіти і науки України, Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича ; уклад.: Наталія Куб'як, Тетяна Шоліна. 2-ге вид., перероб. і допов. Чернівці : ЧНУ, 2018. 159 с.
17. Управління різноманіттям : посібник з організації тренінгів / Тищенко Ю., Івасів О., Дубіна С.; за заг. ред. Ю. Тищенко. Київ : ФОП Харченко, 2020. 100 с. Режим доступу: [https://drive.google.com/file/d/14jnqdcxhmb2a1qpgpnwarp\\_kq9biamb/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/14jnqdcxhmb2a1qpgpnwarp_kq9biamb/view?usp=sharing)
18. Шевчук О. М. Тренінгові технології навчання в професійній підготовці майбутніх соціальних працівників. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2019. Випуск 3. С. 142-148.
19. Як підготувати та провести ефективний тренінг : практичний poradnik / С. В. Івашьова. Харків : Вид-во «Ранок», 2019. 80 с.

### Інформаційні ресурси

1. Бібліотека БДПУ <https://library.bdpu.org.ua/>
2. Сайт БДПУ <https://bdpu.org.ua/>
3. Електронна підтримка навчання Moodle БДПУ <https://edu.bdpu.org/login/index.php>