

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Методичною радою  
університету  
від 26.02.2020  
(протокол №5)



**Силабус**  
навчальної дисципліни  
**Теорія тренінгової роботи**  
2025-2026 навчальний рік

Освітньо-професійна програма: Психологія тренінгової роботи.

Спеціальність: С4 Психологія

Галузь знань: С Соціальні науки, журналістика та інформація

Рівень вищої освіти: II рівень

<b>Викладач (і)</b>	Стрільчук Оксана Володимирівна
<b>Посилання на сайт</b>	<a href="https://fppom.bdpu.org.ua/kafedra-psyhologiyi/">https://fppom.bdpu.org.ua/kafedra-psyhologiyi/</a>
<b>Контактний тел.</b>	0963048251
<b>E-mail викладача:</b>	bumby@ukr.net
<b>Графік консультацій</b>	Четвер 13.00-14.00/субота 12.00-13.00 через тиждень

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік (заочна форма навчання):**

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
3/90	12	12	66	іспит

**Семестр:** осінній

**Мова навчання:** українська

**Ключові слова:** тренінг, соціально-психологічний тренінг, групова форма роботи, тренінгова група, психолог-тренер, групова динаміка.

**Мета курсу:** засвоєння здобувачами основних теоретичних підходів до групової психологічної роботи, підготовки і проведення соціально-психологічного тренінгу; формування фахових компетентностей тренера та учасника групи СПТ.

**Предметом навчальної дисципліни є** методологічні теоретичні основи побудови процесу психологічного тренінгу, види та методи професійної діяльності тренера групи соціально-психологічного тренінгу.

**Компетентності та програмні результати навчання:**

№

Компетентності

1. *Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)*

**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.

**СК3.** Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

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

**СК5.** Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

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

**СК7.** Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

**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 розробляти та впроваджувати

інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

**Програмні результати навчання (ПРН) (за стандартом)**

**ПР1.** Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

**ПР2.** Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.

**ПР3.** Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.

**ПР4.** Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

**ПР5.** Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

**ПР6.** Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

**ПР7.** Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

**ПР8.** Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

**ПР9.** Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

**ПР12.** Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.

**ПР13.** Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і

методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

## **Зміст курсу**

### **Модуль 1. Соціально-психологічні засади тренінгової роботи.**

**Тема 1. Поняття про тренінг.** Принципи тренінгу. Тренінг як метод активного навчання. Моделювання поведінки за допомогою тренінгу. Групова робота в традиційній культурі. Передісторія тренінгу. Тренінг як форма групового впливу. Принципи участі в тренінгу. Основні засади та особливості групової психотерапії.

**Тема 2. Взаємодія в тренінговій групі.** Феномен малої групи. Задання тренінгу та структура групи. Взаємодія тренера та групи. Особистість тренера. Єдність і конкуренція в групі. Опір в групі. Типи лідерства та групової ролі. Психологічна динаміка групи.

**Тема 3. Види тренінгових груп.** Групи зустрічей. Т-групи. Тренінги особистісного росту. Психокорекційні групи. Групи самопідтримки. Гештальт-групи. Групи, що використовують психодраму, транзактний аналіз. Групи тілесно-орієнтованої терапії. Комунікативний тренінг. Тренінг сенситивності.

### **Модуль 2. Методичні засади організації тренінгової роботи.**

**Тема 1. Планування та дизайн тренінгу основні компоненти тренінгу.** Замовлення на тренінг. Дослідження потреб учасників тренінгу та основні моделі їх задоволення. Підготовка технічного, організаційного оснащення тренінгу. Розробка критеріїв оцінки тренінгу. Планування основних етапів тренінгу, розминки, пауз, інструментів фасилітації учасників тренінгу.

**Тема 2. Стандарти проведення тренінгу та оцінка ефективності тренінгу.** Довіра до тренера. Компетентність тренера та її види. Етичні норми проведення тренінгу. Індивідуальний стиль роботи тренера: співвідношення демократичності та автократичності тренера. Основні компоненти тренінгу. Групова дискусія. Мозковий штурм. Рольова гра. Ділова гра. Рухові та інтерактивні вправи.

**Тема 3. Тренінговий практикум (на прикладі проведення комунікативного тренінгу).**

**Методи навчання:** Поєднання традиційних і нетрадиційних методів навчання з використанням інноваційних технологій: лекції (тематична/проблемна), практичні, пояснення, ілюстрування, проблемна бесіда, метод ситуацій, дискусія, «мозковий штурм», робота в малих групах, виконання практичних вправ та ін.

**Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):**

*Політика щодо дедлайнів та перекладання.* Своєчасне виконання самостійної роботи є обов'язковим. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) відбуваються на консультаціях згідно графіку.

*Політика щодо академічної доброчесності.* Здобувачі вищої освіти дотримуються правил академічної доброчесності згідно Положення про академічну доброчесність у БДПУ. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем.

*Політика щодо відвідування.* Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають лекції і практичні заняття курсу. У будь-якому випадку здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.

**Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:** Вивчення курсу потребує використання офісних програм призначені для основної маси користувачів.

**Система оцінювання та вимоги:**

Максимальна сума балів - 100.

Максимальна кількість балів за поточне оцінювання – 50 (враховуючи бали за виконання завдань самостійної роботи і творчого завдання)

Максимальна кількість балів за іспит (тестові завдання) – 50 балів.

Форма звітності у I семестрі: іспит

При оцінюванні кожного змістового модуля враховуються такі основні елементи навчальної діяльності студента:

- 1. Відповідь на практичному занятті максимально 2 бали.**
- 2. Виконання самостійної роботи максимально 6 балів.**
- 3. Виконання творчого завдання до 20 балів.**

*1. Бали за участь та відповіді на практичному занятті:*

**2 бали** отримує студент, який виявив всебічні, систематичні і глибокі знання навчально-програмового матеріалу теми, послідовно та логічно, у повному обсязі розкрив зміст питання, вільно володіє термінологією, орієнтується у попередньому матеріалі, правильно відповідає на додаткові питання, робить висновки; виявляє ініціативність і активність у роботі з практичним матеріалом; здійснює самоаналіз

**1.5 бали** отримує студент, який виявив повне знання навчального матеріалу теми, послідовно та логічно, розкрив зміст питання, вільно володіє термінологією, правильно відповідає на додаткові питання, робить висновки; активний у роботі з практичним матеріалом; здійснює самоаналіз

**1 бал** отримує студент, який виявив певні знання навчального матеріалу теми, розкрив зміст питання, але не послідовно й не в повному обсязі, володіє термінологією, не завжди правильно відповідає на додаткові питання, має труднощі у формулюванні висновків: виявляє малу активності у роботі з практичним матеріалом; не здійснює самоаналіз

**0.5 балів** отримує студент, який виявив прогалини у знаннях навчально-програмного матеріалу теми, припускає помилки у розкритті змісту питання, має труднощі у розкритті змісту термінів, формулюванні висновків, не орієнтується у попередньому матеріалі. не виявляє активності у роботі з практичним матеріалом; не здійснює самоаналіз

2. *Бали за виконання самостійної роботи з теми (максимально 6 балів):*

**4 бали** – повне, правильне, логічне розкриття теми самостійної роботи.

**1 бал** – лаконічність, змістовність матеріалу, власна точка зору

**1 бал** – дотримання норм форматування тексту.

3. *Виконання творчого завдання (максимально 20 балів):*

**10 балів** – включення всіх елементів, їх змістовність, відповідність тематики тренінгу;

**10 балів** – креативність, творчий підхід, дизайн презентації/постер.

Для оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти застосовується внутрішня університетська шкала. Мінімальний пороговий рівень оцінки з освітньої компоненти є єдиним в Університеті, не залежить від форм і методів оцінювання, складає 50 балів.

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

**Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)**

### Основні

1. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навчальний посібник. Харків : ХНАДУ, 2015. 215 с.
2. Ачкасова О. В., Назаров Н. К. Комплексний тренінг : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти спец. 051 «Економіка» (магістр.). Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024. 30 с.
3. Баніт О. В. Навчально-методичний посібник. Тренінги з розвитку професійної компетентності : навч.-метод. посіб. Київ : ВМУРоЛ, 2021. 96 с. [lib.iitta.gov.ua](http://lib.iitta.gov.ua)
4. Василюк Т. Г., Іванова К. Ю., Караман О. Л. та ін. Організаційно-педагогічні аспекти проведення тренінгів з питань соціального захисту і соціальної роботи в умовах воєнного стану : навч.-метод. посіб. / за ред. І. М. Трубавіної. Кривий Ріг : Криворізький держ. педагог. ун-т, 2024. 182 с.
5. Василюк Т. Г. Навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгів з соціальних питань. Кривий Ріг : КДПУ, 2024. 64 с.
6. Весельська А. Л. Методичні рекомендації. Тренінгові техніки : навч.-метод. Матеріали. Житомир : ЖДУ імені І. Франка, 2022. 48 с. (електронний ресурс). [eprints.zu.edu.ua](http://eprints.zu.edu.ua)
7. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ, Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
8. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич. 2015. 78 с.
9. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : навч.-метод. Посіб. / за заг. ред. А. І. Якиміва. Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.
10. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 192 с.
11. Оніщенко Н. В. та ін. Прикладні аспекти організації та проведення професійного психологічного тренінгу : практичний посібник. Харків : Нац. ун-т, 2021. 182 с.
12. Технологія організації та проведення тренінгу: навчально-методичний посібник [Данілович Н. В., Левчук С. С., Несторук Н. О., Хронюк І. Є., Ярова Т. В.] / за загальною редакцією Левчук С. С. Сквиря Джерело, 2010. 64 с.
13. Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бєвз / за заг. ред. С. Максименко. Київ : Главник, 2005. 112 с.
14. Чебикін О. Я., Сінельнікова Т. В. Психологічні основи тренінгових технологій : монографія. ПНЦ НАПН України. Одеса : ТОВ Лерадрук, 2013. 229 с.

### Додаткові

1. Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Кочкурова О. В. Практикум із групової психокорекції: підручник. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
2. Матласевич О. В. Теорія та організація психологічного тренінгу. Навчально-методичний посібник. Острогор : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2010. 240 с.
3. Організація та проведення професійно-психологічного тренінгу : навчально-метод. посіб. 2021. URL: [https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk\\_PPTrenyng2021.pdf](https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk_PPTrenyng2021.pdf)
4. Перепелюк Т. Д., Ільченко І. С. Організація і методика соціально-психологічних тренінгів

: навчальний підручник. Умань : видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2014. 255 с.

5. Руденко Б., Щербак Н. Навчально-практичний посібник для тренерів з організації навчання з питань запобігання та протидії гендерно-обумовленому насильству. Київ : НАДС, 2024. (електронне вид.) URL:

<https://nads.gov.ua/storage/app/sites/5/DIYALNIST/PROFF%20NAVCHANJA/navcalno-prakticnii-posibnik-dlia-treneriv-z-organizaciyi-navcannia-z-pitan-zapobigannia-ta-protidiyi-genderno-zumovlenomu-zokrema-domasnyomu-nasilstvu-1.pdf>

6. Тарасевич І. Ю. Психологічний тренінг: теорія та практика (глосарій і методичні підходи). 2024. (електронний навчальний посібник) URL: <http://dgu.com.ua/bitstream/123456789/1687/1/Глосарій%20Психологічний%20%20тренінг%20Тарасевич%20І.Ю..pdf>

7. Теличко Н. В. Тренінг формування основ педагогічної майстерності майбутніх учителів початкових класів : навчально-методичний посібник для спецкурсу. Тернопіль : Вектор, 2013. 522 с.

8. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 250 с.

9. Nelson K., Ronka D., Lang L., Korabek-Emerson L. Designing & Leading Life-Changing Workshops: Creating the Conditions for Transformation in Your Groups, Trainings, and Retreats. Cliffhouse Press, 2020. 310 p.

### Інформаційні ресурси

1. <https://library.bdpu.org.ua/> Бібліотека БДПУ

2. <http://www.nbuv.gov.ua/> Національна бібліотека імені В. І. Вернадського

3. <http://nplu.org/> Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого

4. <http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/ua/elib.exe>

[C21COM=F&I21DBN=UKRLIB&P21DBN=UKRLIB](http://C21COM=F&I21DBN=UKRLIB&P21DBN=UKRLIB) Електронна бібліотека “УКРАЇНКА”

5. <https://zounb.zp.ua/> Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека

6. <https://kdket.lcloud.in.ua/ebook/224> Навчальна хмара. Електронні підручники.