



Силабус
навчальної дисципліни
Професійна рефлексія в тренінгу
2025-2026 навчальний рік

Освітньо-професійна програма: Психологія тренінгової роботи
Спеціальність: С4 Психологія
Галузь знань: С Соціальні науки, журналістика та інформація
Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Викладач	Ольга ФРОЛОВА
Посилання на сайт	http://bdpu.org/faculties/fppom/structure-fppom/kaf-psiologiya/
Контактний тел.	+380964091110
E-mail викладача:	frolowaolya04@gmail.com
Графік консультацій	Індивідуальний

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

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

Семестр: весняний

Мова навчання: українська

Ключові слова: професійна рефлексія, професійна рефлексія психолога-тренера, професійний досвід психолога-тренера, психологічні ефекти в діяльності психолога-тренера, сучасні технології професійної рефлексії психолога-тренера.

Мета та предмет курсу:

Метою вивчення навчальної дисципліни є опанування здобувачами другого (магістерського) рівня вищої освіти теоретико-методологічними основами та сучасними практико-орієнтованими технологіями професійної рефлексії в тренерській діяльності.

Предметом навчальної дисципліни є професійна рефлексія психолога-тренера в тренерській діяльності.

Основні завдання курсу:

- теоретико-методологічна підготовка здобувачів вищої освіти до здійснення професійної рефлексії в тренерській діяльності;
- опанування необхідним психологічним інструментарієм професійної рефлексії в тренерській діяльності;
- усвідомлення психологічних чинників розвитку професійної рефлексії психолога-тренера;
- розуміння сучасних тенденції професійного розвитку особистості психолога- тренера;
- опанування сучасними технологіями професійної рефлексії в тренерській діяльності;
- розвиток та вдосконалення навичок управління особистісними ресурсами в процесі тренерської діяльності;
- розвиток здатності до реалізації стратегії дослідницького самовдосконалення, професійного

й особистісного саморозвитку.

Результати навчання за навчальною дисципліною:

знати:

- понятійно-категоріальний апарат професійної рефлексії в тренінгу;
- методичні основи професійної рефлексії в тренінгу;
- основи професійного досвіду та тенденції професійного розвитку особистості психолога-тренера;
- сучасні технології професійної рефлексії в тренерській діяльності;
- бар'єри та труднощі на шляху до професійної рефлексії;
- особливості зворотного зв'язку в професійній діяльності психолога-тренера.

вміти:

- застосовувати теоретичні знання в ході вирішення практичних професійних завдань;
- орієнтуватися в сучасних тенденціях професійного розвитку особистості психолога-тренера;
- використовувати методи формування професійної рефлексії в тренінгової діяльності;
- застосовувати сучасні технології професійної рефлексії в практичній діяльності;
- долати бар'єри та труднощі на шляху до професійної рефлексії;
- використовувати конструктивні моделі зворотного зв'язку в тренінговій діяльності;
- обрати шляхи та засоби самовдосконалення та підвищення рівня професіоналізму.

Основні компетентності і результати навчання згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

№	Програмні компетентності	Результати навчання
ЗК 1	Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях професійної діяльності	Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових і практичних підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності
ЗК 2	Знання та розуміння предметної області та специфіки професійної діяльності психолога практичного психолога	Розуміти закономірності та особливості розвитку й функціонування психічних та соціальних явищ і феноменів у контексті вирішення професійних завдань
ЗК 3	Здатність генерувати нові ідеї	Вміти гнучко, креативно, нестандартно мислити, продукувати нові ідеї та підходи до розв'язання професійних завдань
ЗК 4	Здатність дотримуватися законодавчих і етичних норм у професійній діяльності	Знати та діяти на основі нормативно-правових актів і положень законодавства, що регулюють професійну діяльність психолога, дотримуватись етичних норм при наданні психологічної допомоги
ЗК 5	Здатність формувати та розвивати конструктивні стосунки з іншими з повагою до унікальності	Демонструвати вміння взаємодіяти з особами, що мають культурні, гендерно-вікові особливості, з гетерогенними групами на засадах емпатії, толерантності й поваги
СК 4	Здатність здійснювати тренінгову діяльність різної спрямованості, з різним методологічним підґрунтям та для різних категорій замовників	Вміти реалізовувати тренінгові програми в різних сферах діяльності людини; організувати роботу тренінгової групи, оцінювати динаміку групової активності; здійснювати моніторинг ефективності психологічного тренінгу
СК 6	Здатність до ефективного міжособистісного спілкування у процесі тренінгової діяльності	Вміти використовувати різноманітні моделі тренінгової взаємодії, організувати ефективне міжособистісне спілкування, здійснювати зворотній

		зв'язок; демонструвати навички соціально-психологічного впливу на особистість і групу; застосовувати засоби для забезпечення соціально-психологічного благополуччя суб'єктів взаємодії.
СК 7	Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності	Оцінювати ступінь складності завдань діяльності, вміти оперативно вирішувати виникаючі проблеми та самостійно приймати рішення, розробляти достатню кількість їх альтернативних варіантів, обирати оптимальні рішення та нести відповідальність за їх реалізацію
СК 8	Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.	Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою; демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення задля визначення власної спеціалізації в тренінговій діяльності; впроваджувати засоби запобігання розвитку особистісних та професійних деформацій.

Зміст курсу

Модуль 1 .

Змістовий модуль 1. Теоретичні та методичні основи професійної рефлексії в тренінгу

Тема 1. Теоретичні основи професійної рефлексії в тренерській діяльності

Зміст поняття «рефлексія». Види рефлексії. Сутність професійної рефлексії. Психологічні чинники професійної рефлексії. Особистість як суб'єкт розвитку професійної рефлексії. Психологічні чинники розвитку професійної рефлексії. Навчальний процес і розвиток професійної рефлексії здобувачів вищої освіти. Професійна рефлексія психолога тренера як категорія наукового знання. Генеза формування професійної рефлексії у майбутніх психологів-тренерів.

Тема 2. Методичні аспекти формування професійної рефлексії в процесі підготовки майбутніх психологів-тренерів

Методи формування професійної рефлексії у майбутніх психологів-тренерів. Характеристика методичної системи роботи з формування професійної рефлексії у майбутніх психологів-тренерів. Методичні рекомендації щодо підвищення результативності процесу формування професійної рефлексії у майбутніх психологів-тренерів.

Модуль II.

Змістовий модуль 2. Професійний досвід та тенденції професійного розвитку особистості психолога-тренера

Тема 3. Структура та зміст професійного досвіду

Поняття професійного досвіду. Позитивний та негативний професійний досвід. Ефект негативізму та фонд емоцій. Ефект Пігмаліона або ефект Розенталя. Ефект Рінгельмана. Ефект Дааннінга-Крюгера (ефект профана). Готорнський ефект. Принцип Парето.

Тема 4. Тенденції професійного розвитку особистості в умовах євроінтеграційних процесів

Особливості національної системи кваліфікаційних стандартів в Україні. Вплив євроінтеграційних процесів на самовизначення особистості. Кайдзен-методика у професійному

розвитку особистості. Міжнародна освіта на початку XXI століття: теоретичний аспект. Вимоги щодо якості професійної діяльності психолога-тренера в Україні. Вимоги щодо якості професійної діяльності психолога-тренера в ЄС. Вимоги щодо якості професійної діяльності психолога-тренера в США.

Модуль III.

Змістовий модуль 3. Сучасні технології професійної рефлексії в тренерській діяльності

Тема 5. Сучасні технології та професійна рефлексія.

Застосування сучасних технологій в професійній рефлексії. Використання Google form в тренерській діяльності. Використання Jamboard в тренерській діяльності. Аналіз джерел інформації отриманих результатів.

Тема 6. Бар'єри та труднощі на шляху до професійної рефлексії

Структура особистості за Фройдом: Воно, Я, Над-я. Архетипи за Карлом Юнгом: персона – тінь. Особистий простір психолога-тренера. Професійне середовище психолога-тренера. Робоче місце психолога-тренера.

Тема 7. Зворотній зв'язок у професійній діяльності психолога-тренера

Модель “Вікно Джохарі”. Конструктивний зворотній зв'язок. Правила Фідбеку. Метод “Сендвічу”. Метод “ненасильницької комунікації” Маршалла Розенберга. Метод “А-Е-І-О-У”. Рефлексивна мішень.

Методи навчання: поєднання традиційних і нетрадиційних методів навчання з використанням інноваційних технологій:

Словесні: лекції (тематична/проблемна), пояснення, проблемна бесіда, дискусія, мозковий штурм тощо.

Наочні: пояснювально-ілюстративний метод, показ і обговорення навчальної презентації тощо.

Практичні: метод кейса, метод моделювання практичних ситуацій, ігрові ситуації, розв'язування психологічних задач, професійно-зорієнтованих ситуацій, робота в малих групах, парах, виконання практичних вправ тощо

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Політика щодо дедлайнів та перекладання. Своєчасне виконання практичних завдань та самостійної роботи є обов'язковим. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Відпрацювання тем курсу, що були пропущені або не підготовлені, відбувається на консультаціях згідно графіку.

Політика щодо академічної доброчесності. Дотримання норм академічної доброчесності є загальною вимогою для студентів БДПУ згідно з Положенням про академічну доброчесність у БДПУ. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. При повторних порушеннях, беручи до уваги моральний аспект проблеми, до студента можуть бути застосовані дисциплінарні заходи.

Політика щодо відвідування. Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають лекційні та практичні заняття курсу. За об'єктивних причин (хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування тощо) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із викладачем. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися термінів, визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: Вивчення курсу передбачає використання технічних засобів (ноутбук тощо), офіційних каналів зв'язку (Viber, Google, Zoom, Skype, електронна пошта тощо) та освітніх платформ (MOODLE та ін.).

Система оцінювання та вимоги:

Оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів вищої освіти здійснюється на основі результатів поточного та підсумкового контролю. Підсумкова оцінка є сумою балів, набраних під час поточного та підсумкового контролю і максимально складає 100 балів.

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять. При оцінюванні на практичних заняттях враховується активність студентів, відповіді на питання, обговорення дискусійних та додаткових питань, виконання практичних завдань та самостійної роботи.

Підсумковий контроль відбувається у формі екзамену.

Рейтингові бали за виконання різних видів навчальних завдань

1. Відповідь та активність на практичному занятті - до 4 балів.

4 бали - систематичні та глибокі знання програмового матеріалу з теми; послідовне, логічне та повне розкриття змісту питань; вільне володіння термінологією; наведення прикладів; правильні відповіді на додаткові питання; правильне виконання всіх запропонованих практичних завдань; висвітлювання додаткової наукової інформації (виступи, реферати, презентації).

3 бали - систематичні та глибокі знання програмового матеріалу з теми; послідовне, логічне та повне розкриття змісту питань; вільне володіння термінологією; наведення прикладів; правильні відповіді на додаткові питання.

2 бали – знання програмового матеріалу з теми, розкриття змісту питань не в повному обсязі, володіння термінологією, несуттєві помилки при відповідях на додаткові питання, виконання всіх запропонованих практичних завдань з окремими помилками.

1 бал - прогалини у знаннях програмового матеріалу з теми, помилки у розкритті змісту питань, труднощі у самостійному розкритті змісту основних понять теми, незначна активність при обговоренні теоретичних питань теми та виконанні практичних завдань.

2. Виконання самостійної роботи - до 4 балів.

4 бали – сучасне розуміння проблеми, послідовне, логічне та повне виконання завдань самостійної роботи, творчий підхід до їх виконання, аргументовані висновки, використання додаткової наукової інформації.

3 бали – розуміння проблемної теми, послідовне та логічне виконання завдань самостійної роботи, аргументовані висновки.

2 бали - виконання завдань самостійної роботи не в повному обсязі, з окремими суттєвими помилками, наявність окремих висновків.

1 бал – виконання завдань самостійної роботи не в повному обсязі, з суттєвими помилками, відсутність висновків.

3. Активність на лекційних заняттях - до 2 балів (постійна присутність на лекціях, ведення стислого конспекту лекцій та термінологічного словника, відповіді на питання викладача, наведення прикладів тощо).

Максимальна оцінка навчальних досягнень студента

1. Максимальна сума балів поточного контролю (практичні та самостійні роботи) – 50 балів.
2. Максимальна сума балів підсумкового контролю (екзамен) – 50 балів.

3. Максимальна сума балів за навчальну дисципліну (підсумкове оцінювання) – 100 балів.

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	X (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

Список рекомендованих джерел

Основні

1. Долинська Л., Темрук О. Особистісно-професійне зростання : психологічні тренінги : навчально-методичний посібник. Київ : Каравела, 2017. 560 с.
2. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич : Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2016. 80 с.
3. 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.
4. Матійків І. М., Ковальчук З. Я. Професійна майстерність психолога : навч.-метод. посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2016. 340 с.
5. Матійків І., Якимів А., Черняк Т. Основи тренерської майстерності : навч.- метод. посіб. Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.
6. Святенко Ю. О. Тренінг особистісного зростання : навч.-метод. посібник. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 112 с.
7. Стельмах Н. В., Іванова Т. М. Загальні основи тренінгової роботи. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2019. 300 с.

Допоміжні

1. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ, 2016. 252 с.
2. Балахтар В. В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція : навч.-метод. посібник. Вижниця : Черемош, 2015. 432 с.
3. Максименко С. Д., Прокоф'єв О. О., Царькова О. В., Кочурова О. В. Практикум із групової психокорекції: підручник. Мелітополь : Видавничо- поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
4. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. 3-тє вид., перероб., доповн. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 364 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. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи : навчальний посібник для магістрантів і аспірантів. Київ : ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с.
7. Тарасова Т. Б. Психологічна просвіта. Київ : Українська книга, 2018. 462 с.

8. Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / За заг. ред. С. Д. Максименка. Київ : Главник, 2005. 112 с.
9. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. пос. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 250 с.

Інформаційні ресурси

10. 1. <https://library.bdpu.org.ua/> Бібліотека БДПУ
11. 2. <http://www.nbuv.gov.ua/> Національна бібліотека імені В. І. Вернадського
12. 3. <http://nplu.org/> Національна бібліотека України імені Ярослава Мудрого
13. 4. <http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/ua/elib.exe>
С21COM=F&I21DBN=UKRLIB&P21DBN=UKRLIB Електронна бібліотека “УКРАЇНКА”
14. 5. <https://zounb.zp.ua/> Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека
15. 6. <https://kdket.lcloud.in.ua/ebook/224> Навчальна хмара. Електронні підручники.