

ЗАТВЕРДЖЕНО
Методичною радою
університету
від 26.02.2020
(протокол №5)



Силабус
навчальної дисципліни
Технології створення та проведення тренінгів
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 (і)	Фролова Ольга Василівна
Посилання на сайт	https://bdpu.org.ua/faculties/fppom/structure-fppom/kaf-psihologiya/
Контактний тел.	+380964091110
Е-mail викладача:	frolowaolya04@gmail.com
Графік консультацій	Індивідуальний

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
6/180	16	32	132	екзамен

Семестр: осінній

Мова навчання: українська

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

Мета курсу: оволодіння здобувачами вищої освіти теоретичними знаннями щодо організації та проведення тренінгу, опанування системою тренерських навичок.

Предмет вивчення: основні теоретичні поняття і положення соціально-психологічного тренінгу.

Основні завдання курсу:

- ознайомлення здобувачів вищої освіти зі специфікою конструювання і підготовки тренінгу; методикою організації групової взаємодії, тренінговими методами, технологією проведення тренінгу;
- вироблення навичок планування тренінгової програми;
- розвиток тренерських компетенцій щодо супроводу тренінгової діяльності;
- відпрацювання вміння самостійного ведення тренінгів;
- формування у здобувачів вищої освіти внутрішньої професійної мотивації, навичок професійного спілкування.

Результати навчання за навчальною дисципліною:

знати:

- основні теоретичні моделі тренінгової взаємодії та загальну проблематику соціально-психологічного тренінгу;
- сутність та мету проведення тренінгів, їх види;
- принципи та норми групової тренінгової роботи;
- правила підготовки, організації та проведення соціально-психологічних тренінгів;
- технологічні та методичні прийоми та вправи, доцільність їх застосування;
- теорію групової динаміки психотерапевтичного процесу;
- етико-нормативні засади проведення тренінгу.

вміти:

- застосовувати теоретичні знання в ході вирішення практичних професійних завдань;
- самостійно розбиратися у постановці і вирішенні проблем, пов'язаних з організацією тренінгової роботи;
- орієнтуватися в сучасних формах групового соціально-психологічного тренінгу;
 - володіти методикою проведення окремих тренінгових вправ;
 - застосовувати прийоми реалізації зворотнього зв'язку, формування, нормування групи, здійснювати розігрів групи;
 - цілеспрямовано добирати та використовувати тренінговий інструментарій;
 - самостійно розробляти програми тренінгу, конструювати сценарії тренінгового заняття;
 - рекламувати й просувати тренінгові програми;
- використовувати прийоми тренінгової роботи в психологічній практиці.

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	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	Демонструвати вміння взаємодіяти з особами, що мають культурні, гендерно-вікові особливості, з гетерогенними групами на засадах емпатії,

	до унікальності	толерантності й поваги
СК 1	Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики	Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності
СК 3	Здатність самостійно розробляти програми тренінгових занять з використанням інноваційних методів та технік залежно від мети та структури групи, просувати створений продукт	Самостійно розробляти програми та алгоритми проведення психологічного тренінгу, конструювати сценарії тренінгового заняття; вивчати потреби та реагувати на актуальні запити учасників групи; розвивати навички просування тренінгів
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; організовувати роботу тренінгової групи, оцінювати динаміку групової активності; здійснювати моніторинг ефективності психологічного тренінгу
СК 5	Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та профілактичну діяльність для різних категорій населення у сфері психології	Здійснювати просвітницько-профілактичну роботу відповідно до запиту; отримувати зворотній зв'язок, оцінювати її якість
СК 6	Здатність до ефективного міжособистісного спілкування у процесі тренінгової діяльності	Вміти використовувати різноманітні моделі тренінгової взаємодії, організовувати 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:

Змістовий модуль 1. Технології проведення соціально-педагогічного тренінгу.

Тема 1.1. Організаційні та методичні аспекти підготовки соціально-психологічного тренінгу. Специфіка підготовки тренінгового заняття як динамічної форми навчання. Етапи підготовки тренінгового навчання. Організаційні аспекти проведення соціально-педагогічного тренінгу. Методика підготовки тренінгу.

Тема 1.2. Структура та основні положення тренінгового заняття. Основні етапи проведення тренінгових занять, правила організації та проведення кожного етапу. Початок соціально-педагогічного тренінгу. Основна частина проведення навчання. Завершення роботи тренінгу.

Тема 1.3. Методи оцінки ефективності проведення тренінгового заняття. Мета оцінювання ефективності тренінгового заняття. Категорії оцінювання ефективності тренінгового заняття. Показники оцінки ефективності тренінгу. Основні методики оцінки ефективності проведення тренінгового заняття.

Змістовий модуль 2. Методологічні засади підготовки та проведення ефективного тренінгового навчання

Тема 2.1. Методика організації групової взаємодії. Принципи організації і проведення тренінгу. Навички керівництва групою. Фактори стресових ситуацій та методики виходу із них у ході соціально-педагогічного тренінгу.

Тема 2.2. Методика розробки плану проведення соціально-психологічного тренінгу. Мета соціально-педагогічного тренінгу. Завдання соціально-психологічного тренінгу. Основні прийоми ведення та форми роботи, що використовуються в тренінговому занятті.

Тема 2.3. Техніки, вправи та ігрові методи, що використовуються в тренінговій роботі. Основні техніки, що використовуються в тренінговій роботі. Основні ігрові методи, що можуть використовуватись в ході тренінгу. Метод «рівний – рівному».

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

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

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

Практичні: метод кейса, метод моделювання практичних ситуацій, ігрові ситуації, ділова гра, 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 перескладання. 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 буде складати 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-програмного 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/постера

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. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навчальний посібник. Харків : ХНАДУ, 2015. 215 с.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ, Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.
4. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навчальний посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.
5. 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.
6. Матійків І.М. Основи тренерської майстерності : навч.-метод. Посіб. / За заг. ред. А. І. Якиміва. Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.
7. Організаційно-педагогічні аспекти проведення тренінгів з питань соціального захисту і соціальної роботи в умовах воєнного стану : навчально-методичний посібник / Василюк Т. Г., Іванова К. Ю., Караман О. Л., Лисоконь І. О, Недря К. М., Островська Н. О., Парфанович І. І., Размолодчикова І. В., Трубавіна І. М., Чередниченко О. Ю. ; за ред. І. М. Трубавіної. Кривий Ріг : КДПУ, 2024. 182 с.
8. 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.
9. Чебикін О.Я., Сінельнікова Т.В. Психологічні основи тренінгових технологій : монографія. ПНЦ НАПН України. Одеса : ТОВ Лерадрук, 2013. 229 с.

Допоміжні:

1. Матласевич О. В. Теорія та організація психологічного тренінгу. Навчально-методичний посібник. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2010. 240 с.
2. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 192 с.

3. Перепелюк Т. Д., Ільченко І. С. Організація і методика соціально-психологічних тренінгів : навчальний підручник. Умань : видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2014. 255 с.
4. Приходько В. В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. Вісник Львів. Ун-ту, 2005. Вип. 19. Ч.1. С. 182-188.
5. Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / за заг. ред. С. Максименко. Київ : Главник, 2005. 112 с.
6. Теличко Н. В. Тренінг формування основ педагогічної майстерності майбутніх учителів початкових класів : навчально-методичний посібник для спецкурсу. Тернопіль : Вектор, 2013. 522 с.
7. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 250 с.

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 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.