

**Тернопільська обласна рада  
Управління освіти і науки Тернопільської облдержадміністрації  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна  
академія ім. Тараса Шевченка**

**Кафедра теорії і методики дошкільної та початкової освіти  
Кафедра педагогіки та психології**



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ**

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

спеціальність 053 Психологія

освітньо-професійна програма Психологія

**Кременець – 2021**

Робоча програма навчальної дисципліни Основи психологічного тренінгу для здобувачів, які навчаються за спеціальністю 053 Психологія. Кременець, 2021 р. 19 с.

Розробник: Новак Т. В., доцент кафедри теорії і методики дошкільної та початкової освіти, кандидат педагогічних наук, доцент.

Робочу програму навчальної дисципліни схвалено на засіданні кафедри теорії і методики дошкільної та початкової освіти.

Протокол від 31 серпня 2021 року № 1.

Завідувач кафедри



Т.С. Фасолько

Робочу програму навчальної дисципліни схвалено на засіданні кафедри педагогіки та психології

Протокол від 31 серпня 2021 року № 1 .

Завідувача кафедри



В.В. Терпелюк

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів – <b>4</b>	<b>Галузь знань:</b> 05 Соціальні та поведінкові науки	Нормативна	
Змістових модулів – <b>5</b>	<b>Спеціальність:</b> 053 Психологія	<b>Рік підготовки</b>	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – <b>1</b>	<b>Освітньо-професійна програма:</b> Психологія	III	III
		<b>Семестр</b>	
		V	V
		<b>Лекції</b>	
		8 год.	6 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		43 год.	10 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	
		<b>Самостійна робота</b>	
		69 год.	104 год.
		Форма контролю: <b>екзамен</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – <b>3</b> самостійної роботи студента – <b>4</b>	<b>Освітній рівень:</b> перший (бакалаврський)		

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить (%):  
 для денної форми навчання – 43/57;  
 для заочної форми навчання – 14/86.

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни:** формування комплексу знань із забезпечення професійної компетентності здобувачів для підготовки і кваліфікованого проведення психологічного тренінгу на базі теоретико-методологічних засад та етичних стандартів професійної діяльності психолога.

Основи психологічного тренінгу є обов'язковою освітньою компонентою професійної підготовки майбутніх бакалаврів – психологів, що спрямована на вивчення закономірностей та динаміки групової активності людей під час психологічного тренінгу, підвищення загальної соціально-психологічної культури здобувачів, їх компетентності з питань соціальних і психологічних впливів, ознайомлення з різними формами роботи під час групової взаємодії; роботи в подальшому із власними клієнтами, в організаціях, з персоналом в них тощо. Знання з дисципліни допоможе здобувачам вищої освіти розкрити свій особистий потенціал, підвищити знання щодо організації та процедури проведення психологічного тренінгу, опрацювати різні методологічні підходи щодо вивчення механізмів функціонування психіки людей в умовах групової взаємодії, регуляції та саморегуляції.

Дисципліна Основи психологічного тренінгу передбачає засвоєння студентами основних положень та відомостей про роль і місце тренінгу в системі психологічної допомоги, розвитку особистісної та професійної компетентності людини. Вивчення основних тренінгових методів і принципів їх структурування та використання, опанування прийомами і засобами психологічного та психотерапевтичного впливу сприятиме формуванню загальної професійної культури та компетентності здобувачів, їх готовності до професійної діяльності в галузі психології.

Програма передбачає такі форми навчальної роботи: лекції, семінарсько-практичні заняття, самостійну роботу студентів, виконання індивідуальних науково-дослідних завдань, розробку та проведення тренінгових занять.

Викладання курсу здійснюється з врахуванням знань студентів із курсів загальної, вікової, педагогічної психології, історії психології, експериментальної, диференціальної психології, психогенетики та психосоматики. Знання основних положень основ психологічного тренінгу забезпечить успішне оволодіння змістом курсів психологічного консультування, психокорекції, психології особистості, психології сім'ї та ін.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен оволодіти такими компетентностями:

<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	<b>ЗК1.</b> Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <b>ЗК2.</b> Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. <b>ЗК3.</b> Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. <b>ЗК4.</b> Здатність вчитися і оволодівати сучасними
-------------------------------------	---

	<p>знаннями.</p> <p><b>ЗК5.</b> Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p><b>ЗК6.</b> Здатність приймати обґрунтовані рішення, аналізувати власну діяльність.</p> <p><b>ЗК7.</b> Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p><b>ЗК8.</b> Навички міжособистісної взаємодії, здатність до толерантної поведінки.</p> <p><b>ЗК9.</b> Здатність працювати в команді.</p> <p><b>ЗК 13.</b> Здатність розуміти, висловлювати та інтерпретувати поняття, факти, думки, почуття як усно, так і письмово, слухати, говорити, читати та писати державною мовою у відповідних соціальних та культурних контекстах.</p>
<p><b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)</b></p>	<p><b>СК1.</b> Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології, розуміти походження психічних розладів і психологічних проблем.</p> <p><b>СК3.</b> Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.</p> <p><b>СК8.</b> Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).</p> <p><b>СК9.</b> Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту, в тому числі з питань психологічного благополуччя та охорони психічного здоров'я.</p> <p><b>СК10.</b> Здатність дотримуватися норм професійної етики та усвідомлювати межі своєї компетентності.</p> <p><b>СК11.</b> Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p>
<p><b>Програмні результати навчання, що визначають нормативний зміст підготовки здобувача вищої освіти</b></p>	<p><b>ПР1.</b> Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.</p> <p><b>ПР2.</b> Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.</p> <p><b>ПР9.</b> Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.</p> <p><b>ПР10.</b> Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.</p> <p><b>ПР12.</b> Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів</p>

	<p>психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів тощо, відповідно до вимог замовника.</p> <p><b>ПР13.</b> Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності, а також до осіб з особливими потребами.</p> <p><b>ПР14.</b> Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.</p> <p><b>ПР15.</b> Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p> <p><b>ПР16.</b> Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога, усвідомлювати межі власної компетентності.</p> <p><b>ПР18.</b> Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я, у тому числі і психічного (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.</p>
--	--

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **ЗМ I. Теоретичні основи організації та проведення психологічних тренінгів як інноваційної форми навчання**

##### **Тема 1. Психологічний тренінг: поняття, історія, принципи**

Поняття тренінгу. Тренінг як один з видів активного навчання. Тренінг як метод зміни поведінкового стереотипу людини. Тренінг як засіб цілеспрямованої зміни групи. Принципи та історичні витоки тренінгів як інноваційної форми навчання.

##### **Тема 2. Психологічний зміст взаємодії в тренінговій групі**

Групові норми. Єдність і конкуренція в групі. Типи лідерства та групові ролі. Взаємодія тренера і групи. Взаємозв'язок мети тренінгу та структури групи.

##### **Тема 3. Значення психологічних тренінгів в системі освіти. Основні складові компоненти психолого-педагогічного тренінгу**

Психолого-педагогічний тренінг як інноваційна форма організації освітньої діяльності.

Класифікація видів тренінгів. Мета і принципи тренінгів. Структура тренінгу. Психогімнастика у ході тренінгів. Мінілекції. Групова дискусія. Мозковий штурм. Структуровані та рухові вправи. Психомалюнок. Тестування, рольова гра та метод психодрами.

#### **Тема 4. Методологічні засади організації тренінгу. Методика проведення тренінгу**

Взаємозв'язок теми, мети, методів, методик та вправ у роботі тренінгової групи. Особливості підбору вправ із метою розкриття теми тренінгу та реалізації мети. Правила правильного розподілу часу, інструкції, інтерпретації та зворотнього зв'язку. Початок тренінгу. Знайомство. Хід тренінгу. Керівництво роботою учасників. Стимулювання активності групи. Підведення підсумків. Музика в тренінгу. Сигнали та сигнальні рухи. Шерінг, завершення, зворотній зв'язок.

#### **Тема 5. Стандарти тренінгової роботи та індивідуальний стиль тренера**

Вимоги до особистості тренера. Етичні проблеми тренінгової роботи. Види тренерської компетентності. Контекстуальна компетентність. Технічна компетентність. Комунікативна компетентність. Адаптивна компетентність. Змістова компетентність.

### **ЗМ II. Організація та проведення психологічних тренінгів**

#### **Тема 6. Види тренінгових груп**

Групи особистісного зростання. Тренінги заохочення. Навчальні тренінги. Тренінги спілкування, мотивації, розвитку та самопізнання. Психокорекційні групи. Тренування навичок і вмінь. Оцінка ефективності психологічного тренінгу.

#### **Тема 7. Практикум проведення тренінгу**

Початок тренінгу. Роль розминки. Керування роботою учасників. Стимулювання активності й апробування нових варіантів поведінки. Методика втручання. Види підведення підсумків. Організація відеозйомки і відеоперегляду. Музика у тренінгу. Використання звукових сигналів і сигнальних жестів. Групові правила роботи і групові ритуали. Важкі ситуації в роботі з групою і з окремими учасниками. Театралізоване завершення тренінгу. Зворотний зв'язок. Використання гештальтпідходу, психодрами, трансактного аналізу, арттерапії, піскової терапії, елементів музичної, танцювальної та ігрової терапії у роботі тренінгової групи.

### **ЗМ III. Методика підготовка та реалізація тренінгів курсу «Психологія успіху»**

**Тема 8.** Культура спілкування. Дискусії, рольові ігри. Цінності та якості. Техніки АСПН. Толерантність. Мрії та перспектива їх реалізації

**Тема 9.** Тренінг та тему «Знайомство». Структура тренінгу, комплекс вправ, підготовка матеріалів та інструментів. Методика організації та проведення тренінгу.

**Тема 10.** Підготовка вправ, методик та ігор для проведення тренінгу на тему «Емоційний інтелект».

**Тема 11.** «Тай менеджмент». Підготовка тренінгового заняття, проведення, інструкція, інтерпретація, зворотній зв'язок.

**Тема 12.** Стратегії поведінки у стресі. Дискусії, рольові ігри. Лідер та лідерство. Психодраматичні ігри.

**Тема 13.** Сімейні стосунки: парадигма щастя. Дискусії, рольові ігри. Психодраматичні ігри.

**Тема 14.** «Я лідер». Підготовка тренінгового заняття.

**Тема 15.** «Поведінка в конфліктній ситуації». Підготовка тренінгового заняття.

**Тема 16.** «Шкода та користь Інтернету». Підготовка тренінгового заняття.

**Тема 17.** «Зміни себе сам. Самооцінка людини». Підготовка тренінгового заняття.

**Тема 18.** «Психічні пізнавальні процеси». Підготовка тренінгового заняття.

**Тема 19.** «Я і минуле». Підготовка тренінгового заняття.

**Тема 20.** «Я і майбутнє» Підготовка тренінгового заняття.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	у тому числі						у тому числі					
	л	п	лаб	ІНДЗ	с.р.	л	п	ла б.	ІНДЗ	с.р.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль I. Теоретичні основи організації та проведення психологічних тренінгів як інноваційної форми навчання</b>												
<b>Тема 1.</b> Психологічний тренінг: поняття, історія, принципи		1	2			3		1	1			5
<b>Тема 2.</b> Психологічний зміст взаємодії в тренінговій групі		1	1			3		-				5
<b>Тема 3.</b> Значення психологічних тренінгів в системі освіти. Основні складові компоненти психолого-педагогічного тренінгу		1	2			3		1	1			5
<b>Тема 4.</b> Методологічні засади організації		1	1			3						5



психологічного тренінгу 30												
<b>Тема 5.</b> Стандарти тренінгової роботи та індивідуальний стиль тренера		1	1			3			1			5
<b>ЗМ II. Організація та проведення різних видів психолого-педагогічних тренінгів</b>												
<b>Тема 6.</b> Види тренінгових груп		1	2			3			1			5
<b>Тема 7.</b> Практикум проведення тренінгу		2	2			3						5
<b>ЗМ III. Методика підготовка та реалізація тренінгів курсу «Психологія успіху»</b>												
<b>Тема 8.</b> Культура спілкування			2			3						5
<b>Тема 9.</b> Тренінг та тему «Знайомство»			2			3			1	1		5
<b>Тема 10.</b> Підготовка вправ, методик та ігор для проведення тренінгу на тему «Емоційний інтелект»			2			3			1	1		5
<b>Тема 11.</b> «Тай менеджмент»			2			3				1		5
<b>Тема 12.</b> Стратегії поведінки у стресі			2			3				1		5
<b>Тема 13.</b> Сімейні стосунки: парадигма щастя			2			3						5
<b>Тема 14.</b> «Я лідер»			2			4						5
<b>Тема 15.</b> «Поведінка у конфліктній ситуації»			2			4						5
<b>Тема 16.</b> «Шкода та користь Інтернету»			2			4				1		5
<b>Тема 17.</b> «Зміни себе сам. Самооцінка людини»			2			4				1		6
<b>Тема 18.</b> «Психічні пізнавальні процеси»			2			4				1		6
<b>Тема 19.</b> «Я і			2			4				1		6

минуле»											
<b>Тема 20. «Я і майбутнє»</b>			2			4					6
<b>Всього</b>	<b>120</b>	<b>8</b>	<b>43</b>			<b>69</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	<b>10</b>		<b>104</b>

### 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (д.ф.)	Кількість годин (з.ф.)
1.	Психологічний тренінг, структурні елементи. Вступ. Очікування. Знайомство. Мета, завдання. Принципи і правила роботи.	2	
2.	Групова робота. Виконання завдань в малих групах. Вправи на усвідомлення кожним учасником групи свого досвіду життя.	2	
3.	Психологічний тренінг для дітей з особливими потребами. Тренінги для дітей з девіантною поведінкою.	2	
4.	Групова робота. Виконання завдань в малих групах. Вправи на розвиток асоціативного мислення, гнучкість і швидкість думки. Вправа на розвиток уяви, здатності бачити різні сторони однієї проблеми.	2	
5.	Групова робота. Виконання завдань в малих групах. Мозковий штурм. Я – творча особистість. Вправи на розвиток креативних здібностей.	2	
6.	Стандарти тренінгової роботи. Стиль тренера.	2	
7.	Види тренінгових груп.	2	1
8.	Психофізичний тип тренінгу.	1	
9.	Психоемоційний тип тренінгу, психосоціальний тип тренінгу.	2	1
10.	Креативний тип тренінгу.	2	
11.	Тренінг та тему «Знайомство»	2	1
12.	Тренінг на тему «Емоційний інтелект»	2	
13.	Тренінг на тему «Гай менеджмент»	2	1
14.	Стратегії поведінки у стресі	2	
15.	Сімейні стосунки: парадигма щастя	2	1
16.	«Я лідер»	2	
17.	«Поведінка у конфліктній ситуації»	2	
18.	«Шкода та користь Інтернету»	2	1
19.	«Зміни себе сам. Самооцінка людини»	2	1
20.	«Психічні пізнавальні процеси»	2	1
21.	«Я і минуле»	2	1
22.	«Я і майбутнє»	2	1
<b>Всього</b>		<b>43</b>	<b>10</b>

## **Методичні рекомендації до проведення практичних занять**

Мета практичних занять – розширення у студентів інформування до загальної проблематики курсу, навчання розробці, організації та проведенню різних видів тренінгів.

На практичних заняттях студенти проявляють самостійність та творчу активність, спрямовану на розширення та деталізацію знань, здобутих на лекціях, а також придбають вміння висловлювати особистісну точку зору та аргументувати її.

Студенти беруть активну участь у тренінгах, пізнають самих себе, аналізують проведені тренінги. Підбирають відповідні вправи, ігри та методи роботи, розробляють власні тренінги та проводять їх у групі.

### **Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти під час самостійної роботи на семінарських та практичних заняттях**

**1 бал** – студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, може поверхово аналізувати події, процеси, явища і робити певні висновки; відповідь його правильна, але недостатньо осмислена; самостійно відтворює більшу частину навчального матеріалу; відповідає за планом, висловлює власну думку щодо теми, вміє застосовувати знання для виконання за зразком; користується додатковими джерелами, орієнтується в структурі тренінгу.

**2 бали** – студент володіє глибокими та міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя процесів; робить аргументовані висновки; критично оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали; самостійно визначає окремі цілі власної учбової діяльності; вирішує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну. Знає структуру тренінгу, вміє за поданим планом проводити та аналізувати тренінги. Інтерпретація та зворотній зв'язок присутні при проведенні кожної вправи.

**3 бали** – студент має системні, дієві знання, виявляє творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів-доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; вміє ставити й розв'язувати проблеми, самостійно здобувати та використовувати інформацію, виявляє власне ставлення до неї; самостійно виконує науково-дослідну роботу; логічно і творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої обдарування та нахили. Знає структуру тренінгу, вміє за поданим планом проводити та аналізувати тренінги. Інтерпретація та зворотній зв'язок присутні при проведенні кожної вправи. Вміє за поданою темою підбирати відповідно вправи та методики і реалізувати їх при проведенні тренінгів в групі.

## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (д.ф)	Кількість годин (з.ф.)
1	Поняття тренінгу. Зміст тренінгу. Тривалість тренінгу. Оцінювання ефективності тренінгу	3	4
2	Структура тренінгового заняття. План проведення тренінгу. Корисні поради тренера.	3	4
3	Аналіз наукових праць в галузі психології та педагогіки з проблеми використання тренінгу як інноваційної форми навчання.	3	4
4	Сформулюйте етичну позицію учасників тренінгової групи (на основі аналізу праць фахівців). Обґрунтуйте власну.	3	4
5	Визначте мету та завдання психологічного тренінгу. Розкрийте структуру програми тренінгу. Змістовне наповнення тренінгу та підбір методів. Вимоги до побудови презентацій та матеріалів учасників тренінгу.	3	4
6	Запропонуйте тренінгові вправи для стимулювання учасників психолого-педагогічного тренінгу (обґрунтуйте їх ефективність та доцільність). Запропонуйте щонайменше п'ять варіантів відомої вам вправи.	3	4
7	На основі аналізу науково-методичної літератури розкрийте основні аспекти індивідуального стилю тренера.	3	5
8	Змодельуйте різні види тренінгів з метою особистісного та професійного зростання працівників.	3	5
9	Розробити схему організаційної роботи при підготовці психологічного тренінгу.	3	5
10	Заповнити таблицю «Атрибути тренінгу».	3	
11	Проаналізувати форми використання психологічного тренінгу в роботі вихователів закладів дошкільної освіти, соціальних працівників.	3	5
12	Навести приклади застосування тренінгових форм у реалізації конкретних соціальних проектів.	3	5
13	Заповнити таблицю «Основні етапи проведення тренінгу».	3	5
14	Скласти бланк ігрових вправ на знайомство, на розслаблення, на згуртування групи, вправи для сприяння міжособистісному спілкуванню, для стимулювання взаємодії та формування команди, для активізації учасників, вправи для завершення тренінгу та вправи руханки.		
15	Скласти порівняльну таблицю форм навчання, що використовуються у тренінгу: позитивні аспекти даної форми роботи; негативні аспекти цієї форми роботи; умови, використання, що дозволяють досягти найбільшої	3	5

	ефективності роботи.		
16	Заповнити таблицю «Критерії оцінки ефективності тренінгу».	3	5
17	Охарактеризувати основні відмінності рольової та ділової гри як основних технік тренінгового заняття.	3	5
18	Підготувати основні ігрові методи, що можуть використовуватись в ході тренінгу.	3	5
19	Заповнити таблицю «Особливості, переваги та обмеження тренінгів різної тривалості».	3	5
20	Розробити вхідну та вихідну анкету з метою оцінювання ефективності проведення психологічного тренінгу.	3	5
21	Розробити тренінгові заняття з формування здорового способу життя.	3	5
22	Розробити схему підготовки спеціаліста до проведення тренінгу з підготовки спеціалістів до роботи з прийомними сім'ями.	3	5
23	Охарактеризувати можливості використання психологічного тренінгу в роботі психолога, вихователя закладу дошкільної освіти, вчителя, соціального педагога тощо.	3	5
24.	Розробити та провести тренінги, самостійно підбравши відповідні теми та питання.	3	5
Разом		<b>69 год.</b>	<b>104 год.</b>

### **7. Індивідуальні навчально-дослідні завдання**

(розробка власного творчого тренінгу за обраною тематикою, проведення його зі студентами, педагогічним колективом, батьками та дітьми).

#### **Завдання для ІНДЗ**

1. Презентація (міні-лекція), інструктаж і коментарі тренера як компоненти тренінгу.
2. Групова дискусія, вправи, демонстрація як компоненти тренінгу.
3. Тестування, брейнстормінг, ділові ігри як компоненти тренінгу.
4. Рольові ігри, «Case study».
5. Підготовка і захист проектів як компоненти тренінгу.
6. Організація психологічного тренінгу, її складові.
7. Стандарти тренерської роботи при проведенні тренінгу.
8. Індивідуальний стиль роботи під час тренінгу.
9. Оцінка ефективності тренінгу.
10. Оцінка ефективності тренінгу за допомогою опитування учасників.
11. Організація відеозйомки і відеоперегляду.
12. Музика у тренінгу.
13. Використання звукових сигналів і сигнальних жестів.
14. Групові правила роботи і групові ритуали.
15. Важкі ситуації в роботі з групою і окремими учасниками.
16. Театралізоване завершення тренінгу та особливості його проведення.
17. Уточнення задач і складання плану тренінгу.
18. Планування часу (складання розкладу).

19. Резерв часу і резерв вправ.
20. Планування технічного оснащення аудиторії і використання наочних засобів навчання.
21. Розподіл функцій і планування взаємодії між тренерами.
22. Визначення орієнтирів для спостереження за учасниками у процесі виконання завдань.
23. Планування дій тренерів під час перерв.
24. Підготовка посібника і дидактичного матеріалу для учасників.
25. Фази тренінгу та їх характеристика.
26. Планування процедури початку і завершення тренінгу.
27. Принцип тренерського моделювання.
28. Форми та види психодрами. Поняття тренінгу.
29. Тренінг подолання міжособистісних конфліктів.
30. Тренінг контролю гніву.
32. Тренінг асертивності.
33. Тренінг педагогічного спілкування.
34. Тренінг самоствердження.
35. Мотиваційний тренінг.
36. Тренінг ефективної роботи з часом.
37. Тренінг попередження міжособистісних конфліктів.

### **Критерії оцінювання ІНДЗ**

При розробленні критеріїв оцінки за ІНДЗ береться за основу повнота і правильність виконання завдання, ступінь усвідомлення та розуміння студентом навчального матеріалу проблемного характеру; враховується здатність студента диференціювати, інтегрувати та уніфікувати отримані знання, застосовуючи наукову термінологію; уміння здійснювати самостійний пошук та використання додаткового матеріалу для глибокого, логічного і творчого аналізу вивченого; уміння творчо застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань, проведенні тренінгів; мовленнєве оформлення відповіді тощо.

### **Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів при виконанні самостійної роботи:**

**1 бал** – студент має початковий рівень знань і не виявляє інтерес до навчального матеріалу; механічно відтворює зміст відповідного параграфу підручника/посібника; копіює певне завдання без будь-яких власних висновків та узагальнень;

**2 бали** – студент виявляє первинний інтерес до навчального матеріалу; має фрагментарні навички в роботі з підручником, але самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі; здатен давати відповіді на прості, стандартні запитання;

**3 бали** – студент знає близько половини навчального матеріалу і здатний відтворити його відповідно до тексту підручника або пояснень викладача;

описує явища, процеси без пояснень їх причин; за допомогою викладача здатен відтворити їх послідовність, але слабо орієнтується в поняттях, має часткові елементарні навички по психологічному тренінгу;

**4 бали** – студент знає більше половини навчального матеріалу, розуміє основний навчальний матеріал, але відтворює його з помилками та неточностями; здатен з помилками й неточностями дати визначення основних понять; відповіді на додаткові питання непослідовні та нелогічні; має часткові навички по проведенню тренінгу на практиці;

**5 балів** – студент має стійкі навички роботи з текстом підручника; може самостійно оволодіти більшою частиною навчального матеріалу; формулює поняття, наводить приклади, підтверджує висловлене судження одним-двома аргументами; здатен за необхідності використовувати наочні матеріали; має деякі навички по психологічному тренінгу;

**6 балів** – студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу; може поверхово аналізувати події, процеси, явища і робити певні висновки; відповідь його правильна, але недостатньо осмислена; він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, логічно описує певні явища з точки зору їх смислового взаємозв'язку; відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими фрагментарними неточностями;

**7 балів** – студент самостійно відтворює домінуючу частину навчального матеріалу; відповідає за планом, висловлює власну думку щодо теми, вміє застосовувати набуті знання при розв'язуванні психологічних задач; користується додатковими джерелами;

**8 балів** – студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал; розуміє основоположні теорії та факти, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє застосовувати засвоєний матеріал у стандартних ситуаціях;

**9 балів** – студент уміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних теоретичних положень; самостійно користується додатковими джерелами; свідомо контролює власні навчальні дії; правильно використовує термінологію; складає таблиці та схеми; підбирає вправи для психологічного тренінгу;

**10 балів** – знання студента є достатньо повними; він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, логічно описує певні явища з точки зору їх смислового взаємозв'язку; відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими фрагментарними неточностями, знає структуру тренінгу;

**11 балів** – студент володіє глибокими знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя процесів; робить частково аргументовані висновки; використовує додаткові джерела та матеріали; знає структуру тренінгу, правильна підбирає вправи;

**12 балів** – студент володіє глибокими та міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та

протириччя процесів; робить аргументовані висновки; використовує додаткові джерела та матеріали; самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності; вирішує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну; знає структуру тренінгу, методику його проведення, вміє аналізувати та проводити власний тренінг;

**13 балів** – студент володіє глибокими і міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протириччя процесів; робить аргументовані висновки; критично оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали; самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності; вирішує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну; здатен творчо проявити себе в процесі навчально-пізнавальної діяльності, виклад матеріалу структурований та відповідно технічно оформлений; знає структуру тренінгу, методику його проведення, вміє аналізувати та проводити власний тренінг;

**14 балів** – студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів-доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; вміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; знає структуру тренінгу, методику його проведення, вміє детально аналізувати та проводити власний тренінг;

**15 балів** – студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів-доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; вміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію, виявляє власне ставлення до неї; самостійно виконує науково-дослідну роботу; логічно і творчо викладає матеріал письмовій чи друкованій формі; знає структуру тренінгу, методику його проведення, вміє аналізувати та проводити на високому рівні власний розроблений тренінг; розвиває свої обдарування та нахили, здатен повною мірою проявити творчий потенціал.

## **8. Методи навчання**

**Методи навчання:** лекції з використанням мультимедійних презентацій, мінілекції, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж, дискусія, диспут, вправи, ілюстрації, демонстрація, робота з літературою, відеометод, телекомунікаційне навчання студента з викладачем, пізнавальні ігри, прес-метод, мікрофон, мозкова атака, мультимедійне навчання, ділова гра, навчальна дискусія, виконання творчих завдань, групова дискусія, притчі, мозковий штурм, структуровані та рухові вправи, психомалюнок, тестування, рольова гра, метод психодрами, психодіагностичні та корекційні методи. Використання мультимедійних освітніх засобів у процесі самонавчання (друковані,



відеоматеріали та навчальні матеріали, що надходять з комп'ютерних мереж).

Методи та форми дистанційного навчання: система Moodle, інтернет-конференція Cool Meet, вебінари.

**Методи контролю:** Усне і письмове опитування, ділові ігри, тренінги, самостійні роботи, виконання творчих завдань, модульні контрольні роботи, підсумковий контроль, аналіз проведених тренінгів, завдання (есе) в системі Moodle, екзамен.

### 9. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання та самостійна робота																				<b>І Н Д З</b>	П К	Сума		
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3													15	19	100		
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	Т 13	Т 14	Т 15	Т 16	Т 17	Т 18	Т 19	Т 20	Т 21	Т 22			
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			

**Шкала оцінювання знань та вмінь здобувачів вищої освіти під час підсумкового контролю, яка передбачає співвідношення питомої ваги результатів поточного й проміжного контролю та результатів здачі екзамену**

За шкалою ECTS	За національною шкалою	За шкалою академії	Підсумкова оцінка	
			Результати поточного та проміжного контролю – коефіцієнт 0,5	Результати здачі екзамену – коефіцієнт 0,5
A	Відмінно	90 – 100	90 – 100	90 – 100
B	Добре	82 – 89	82 – 89	82 – 89
C		75 – 81	75 – 81	75 – 81
D	Задовільно	67 – 74	67 – 74	67 – 74
E		60 – 66	60 – 66	60 – 66

FX	Незадовільно	35 – 59	35 – 59	35 – 59
F		0 – 34	0 – 34	0 – 34

## 10. Методичне забезпечення

1. Електронний варіант лекційних та практичних занять.
2. Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів.
3. Пакети ККР для перевірки знань студентів.
4. Критерії оцінювання знань і вмінь студентів.
5. Розробки тренінгових занять, квестів, майстер-класів.
6. Презентаційний матеріал.

## 11. Рекомендована література

### Базова:

1. Актуальні проблеми теорії та практики соціально-педагогічної діяльності: колективна монографія / [за заг. ред. Побірченко Н. С.]. Умань : Жовтий, 2010. 225 с.
2. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навчальний посібник. Харків : НУЦЗУ, 2015. 320 с.
3. Бадалова М. В. Тренінг інтелектуальних навчальних консультування // *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 4. С. 3–27.
4. Барко В. І. Методика проведення тренінгів управлінського спрямування // *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 4. С. 70–77.
5. Безпалько О. В. Тренінг як інноваційна форма соціально-педагогічної роботи // *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2004. № 1. С. 22–28.
6. Білоус Р. М. Мій професійний вибір : тренінг старшокласників // *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 12. С. 34–38.
7. Білоус Р. М. Мій професійний вибір : тренінг старшокласників // *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 11. С. 29–39.
8. Особистісне професійне зростання: психологічні тренінги : навчальний посібник / за ред. Л.В. Долинської, О.В. Темрук. К. Каравела, 2019. 560 с.
9. Мельничук О. Б. Основи психоконсультування та психокорекції : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл., які навч. за спец. «Практична психологія» Київ : Каравела, 2019. 389 с.
10. Іваник Г. С. Особливості психокорекційного впливу на розвиток позитивного мислення старшокласників // *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 4. С. 19–24.
11. Мілютіна К. Психолог-тренінг // *Психолог*. № 14. 2002. С. 4–6.
12. Озеркова І. Рольові ігри як технологія самовиховання // *Завуч*. 2001. № 23–24 (101–102). С. 57–61.
13. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : [методичні рекомендації] // Уклад. О. М. Шевчук. Умань, 2010. 37 с.

14. Тамзінова О. Аутотренінг. Знаття психоемоційного напруження та попередження нервово-психічних порушень // *Психолог*. 2011. № 3. С. 15–19.

15. Тарасов Г. Психологічна підтримка вчителя. Психотехніка саморегуляції // *Психолог*. 2011. № 3. С. 22–24.

#### **Допоміжна:**

1. Корольова К. Психологічний тренінг як засіб особистісного зростання // *Соціальна психологія*. 2008. № 3. С. 15–17.

2. Паскаль М. Тренінг як форма групової роботи // *Шкільний світ*. 2007. № 23–24. С. 16–20.

3. Пузиков В. Г. Технологія ведення тренінга. СПб.: Издательство «Речь», 2007. 224 с.

4. Сергієнкова О. П. Вибір стратегії розвитку професійної індивідуальності: Психодіагностика у професії. К.: Наук. світ, 2004. 86 с.

5. Сидоров В. Н. Професіональна діяльність соціального работника: ролевой поход. Вінниця: Глобус-пресс, 2006. 408 с.

6. Шлімакова І. І. Культура інтерактивної взаємодії педагогічного спілкування в екопсихологічному контексті // *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 8. С. 18–24.

7. Шпар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Х.: Прапор, 2004. 640 с.

8. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активнее соціально-психологічне навчання: [навч. посібник]. К.: Вища шк., 2004. 679 с.

## **12. Інформаційні ресурси**

1. Освіта. Психологічний тренінг URL:  
<https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/10044/>

2. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу  
URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/>

3. Особливості організації та проведення психологічного тренінгу URL:  
<https://er.nau.edu.ua/bitstream/>