

**Тернопільська обласна рада
Департамент освіти і науки Тернопільської обласної військової
адміністрації
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна
академія ім. Тараса Шевченка**

Кафедра педагогіки, психології та соціальної роботи



ЗАТВЕРДЖУЮ

**Проректор з навчально-педагогічної
роботи**

Марія БОДНАР

Вересень 2025 року

**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

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи психологічного тренінгу» для здобувачів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю: 053 Психологія. 2025 р. 27 с.

Розробник: Т. В. Новак, доцент кафедри педагогіки, психології та соціальної роботи, кандидат педагогічних наук, доцент.

Робочу програму навчальної дисципліни схвалено на засіданні кафедри педагогіки, психології та соціальної роботи.

Протокол №1 від 01 вересня 2025 року

В.о завідувача кафедри



Маріанна Ярошук

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 – 2	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Нормативна	
Змістових модулів – 5	Спеціальність: 012 Дошкільна освіта Освітньо- професійна програма: Дошкільна освіта. Практична психологія	Рік підготовки	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – 1		III	III
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3,3		Семестр	
		V	V
		Лекції	
		8 год.	4 год.
	Освітній рівень: другий (магістерський)	Практичні, семінарські	
		22 год.	6 год.
		Лабораторні	
		-	
		Самостійна робота	
		30	50 год.
		Форма контролю: залік	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить (%):

для денної форми навчання – 50/50

для заочної форми навчання – 17/83

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни: розвиток умінь планувати і проводити психологічні тренінги для дітей і дорослих; вміння застосовувати психологічні техніки для підтримки емоційного і соціального розвитку дітей.

«Основи психологічного тренінгу» - освітній компонент спрямований 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 учасниками освітнього процесу 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 здобувачами вищої освіти 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 здобувачів вищої освіти 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.

Викладання курсу здійснюється з врахуванням знань студентів із курсів загальної, вікової, педагогічної психології, етнолінгвістики, методології наукових досліджень та ін.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен оволодіти такими **компетентностями**:

Загальні компетентності	ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК 3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення, аналізувати власну діяльність. ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії, здатність до толерантної поведінки. ЗК9. Здатність працювати в команді. ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні, здатність використовувати законодавчу базу в професійній діяльності. ЗК 13. 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.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології, розуміти походження психічних розладів і психологічних проблем. СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

	СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання). СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел. СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій. СК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик. СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації. СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
Програмні результати навчання	ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання. ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т. ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань. ПР4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел. ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги. ПР8. Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців. ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника. ПР13. 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.

	ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості. ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.
--	--

3. Програма навчальної дисципліни

ЗМ І. 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.

Зміст: формування навичок ефективного та етичного спілкування, активного слухання, емпатії, прийняття інших. Розігрування рольових ігор на теми взаєморозуміння, поваги, терпимості. Використання технік активного соціально-психологічного навчання (АСПН). Обговорення індивідуальних цінностей, мрій і шляхів їх реалізації. Вправи: «Моє коло цінностей», «Толерантність у дії», «Ідеальне спілкування», «Мій шлях до мрії».

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

Зміст: формування згуртованості, створення безпечної атмосфери у групі. Вивчення етапів тренінгу знайомства: вступ, знайомство, активізація, рефлексія. Практичні вправи: «Візитка», «Спільні риси», «Ім'я з історією», «Коло довіри». Аналіз ефективних методів залучення учасників до спілкування.

Тема 10. Підготовка вправ, методик та ігор для проведення тренінгу на

тему «Емоційний інтелект».

Зміст: розуміння структури емоційного інтелекту (усвідомлення, розпізнавання, керування емоціями). Вправи для розвитку емоційної компетентності: «Моє емоційне дзеркало», «Карта емоцій», «Кермо емоцій», «Почуття у кольорі». Обговорення методик роботи з дітьми й дорослими. Підготовка тренінгу з елементами арттерапії, рольових ігор і гештальтпідходу.

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

Зміст: усвідомлення власного часу як ресурсу, визначення життєвих пріоритетів. Вправи: «Мій день у 24 годинах», «Матриця Ейзенхауера», «Викрадачі часу», «Баланс роботи і відпочинку». Розробка та апробація тренінгу на розвиток навичок ефективного планування, самоорганізації та розстановки пріоритетів.

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

Зміст: аналіз індивідуальних реакцій на стрес, пошук ефективних копінг-стратегій. Рольові ігри для опрацювання поведінкових моделей у стресових ситуаціях. Тренінг розвитку лідерства: «Лідер у мені», «Командний виклик», «Рішення під тиском». Психодраматичні вправи з темою внутрішніх ролей і ресурсів.

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

Зміст: дослідження моделей сімейної взаємодії, емоційного клімату, довіри, підтримки. Вправи: «Моя сімейна система», «Три покоління», «Дерево родини». Рольові ситуації з сімейного життя, пошук гармонійних стратегій спілкування. Психодрама як метод проживання емоційних конфліктів у безпечному форматі.

Тема 14. «Психологічна перша допомога, підтримка близьких у важкі часи». Підготовка тренінгового заняття.

Зміст: ознайомлення з базовими принципами надання психологічної підтримки. Відпрацювання технік стабілізації, емпатійного слухання, невербальної підтримки. Практичні вправи: «Алгоритм допомоги», «Слово, що підтримує», «Контакт через тишу». Підготовка власного сценарію тренінгу з елементами кризової психології.

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

Зміст: усвідомлення власних стилів поведінки в конфлікті. Рольові ігри: «Миротворець», «Я бачу – ти чуєш», «Пошук рішень». Вправи на розвиток асертивності, вміння вести діалог і зберігати спокій. Обговорення методів медіації та примирення.

Вправи: «Мій цифровий день», «Медіаграмотність у дії», «Онлайн і офлайн – я один і той самий?». Розробка тренінгу для дітей і підлітків про безпечне користування мережею, формування цифрової етики.

Зміст: усвідомлення власної цінності, ресурсів, особистісного потенціалу. Вправи: «Мое дзеркало», «Скриня досягнень», «Лінія успіху», «Комплімент-сюрприз». Арттерапевтичні техніки для підвищення самооцінки, формування впевненості в собі.

Зміст: розвиток уваги, пам'яті, мислення, уяви. Вправи: «Мозковий штурм», «Пошук асоціацій», «Відчуй різницю», «Креативна історія». Створення тренінгу з використанням ігор на логіку, креативність і концентрацію. Використання елементів нейропсихологічних технік.

Зміст: підвищення рівня психічного благополуччя через творчі методи. Арттерапевтичні вправи: «Мій ресурсний колаж», «Мандала спокою», «Кольори внутрішнього стану», «Пісочна гармонія». Впровадження музичної, танцювальної, тілесно-орієнтованої терапії.

Зміст: розвиток бачення власного майбутнього, визначення життєвих цілей, лідерського потенціалу. Вправи: «Моє майбутнє через 5 років», «Командна гра: хто веде?», «Лідер за покликом серця». Створення тренінгу, що поєднує мотиваційні, комунікативні та креативні техніки.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
		у тому числі						у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб.	інд	с.р.
Модуль 1												
Змістовий модуль I. Теоретичні основи організації та проведення психологічних тренінгів як інноваційної форми навчання												

[illegible]

ЗМ ІІІ. Методика підготовка та реалізація тренінгів курсу «Психологія успіху»

Тема 8. Культура спілкування			1			2						3
Тема 9. Тренінг та тему «Знайомство»			1			2			1			3
Тема 10. Підготовка вправ, методик та ігор для проведення тренінгу на тему «Емоційний інтелект»			2			2			1			3
Тема 11. «Тай менеджмент»			1			1			1			2
Тема 12. Стратегії поведінки у стресі			1			1			1			2
Тема 13. Сімейні стосунки: парадигма щастя			1			1						2
Тема 14. «Психологічна перша допомога, підтримка близьких у важкі часи»			1			1						2
Тема 15. «Поведінка у конфліктній ситуації»			1			1						2
Тема 16. «Шкода та користь			1			1						2

[illegible]

Тема 17. «Зміни себе сам. Самооцінка людини»			2			1			1			2
Тема 18. «Психічні пізнавальні процеси»			1			1			1			2
Тема 19. Тренінг «Психічне здоров'я в умовах стресу. Креативні методи арттерапії»			1			1						2
Тема 20. «Я і моє майбутнє. Формування лідерських якостей»			1			1						2
Всього	60	8	22			30		4	6			50

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.	1	
2.	Групова робота. Виконання завдань в малих групах. Вправи на усвідомлення кожним учасником групи свого досвіду життя.	1	
3.	Психологічний тренінг для дітей з особливими потребами. Тренінги для дітей з девіантною поведінкою.	1	
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.	1	
5.	Групова робота. Виконання завдань в малих	1	

	групах. Мозковий штурм. Я – творча особистість. Вправи на розвиток креативних здібностей.		
6.	Стандарти тренінгової роботи. Стиль тренера.	1	
7.	Види тренінгових груп.	1	
8.	Психофізичний тип тренінгу.	1	
9.	Психоемоційний тип тренінгу, психосоціальний тип тренінгу.	1	
10.	Креативний тип тренінгу.	1	
11.	Тренінг та тему «Знайомство»	1	1
12.	Тренінг на тему «Емоційний інтелект»	1	
13.	Тренінг на тему «Тай менеджмент»	1	1
14.	Стратегії поведінки у стресі	1	
15.	Сімейні стосунки: парадигма щастя	1	
16.	«Психологічна перша допомога, підтримка близьких у важкі часи»	1	1
17.	«Поведінка у конфліктній ситуації»	1	
18.	«Шкода та користь Інтернету»	1	
19.	«Зміни себе сам. Самооцінка людини»	1	1
20.	«Психічні пізнавальні процеси»	1	1
21.	Тренінг «Психічне здоров'я в умовах стресу. Креативні методи арттерапії»	1	1
22.	«Я і моє майбутнє», «Я лідер»	1	
Всього		22	6

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

1-2 бали – здобувач вищої освіти 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.

3 бали – знання студента є достатньо ґрунтовними, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, логічно висвітлює події з точки зору смислового взаємозв'язку, уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки та залежності між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями. Студент виявляє вміння рецензувати відповіді інших та опрацьовувати матеріал самостійно. Вміє проводити вправи на знайомство, емпатію, подолання конфліктних ситуацій.

4 бали – здобувач вищої освіти 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.

5 балів – здобувач вищої освіти 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	1	2
2	Структура тренінгового заняття. План проведення тренінгу. Корисні поради тренеру.	1	2

3	Аналіз наукових праць в галузі психології та педагогіки з проблеми використання тренінгу як інноваційної форми навчання.	1	2
4	Сформулюйте етичну позицію учасників тренінгової групи (на основі аналізу праць фахівців). Обґрунтуйте власну.	1	2
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.	1	2
6	Запропонуйте тренінгові вправи для стимулювання учасників психолого- педагогічного тренінгу (обґрунтуйте їх ефективність та доцільність). Запропонуйте щонайменше п'ять варіантів відомої вам вправи.	1	2
7	На основі аналізу науково-методичної літератури розкрийте основні аспекти індивідуального стилю тренера.	1	2
8	Змодельуйте різні види тренінгів з метою особистісного та професійного зростання працівників.	1	2
9	Розробити схему організаційної роботи при підготовці психологічного тренінгу.	1	2
10	Заповнити таблицю «Атрибути тренінгу».	1	2
11	Проаналізувати форми використання психологічного тренінгу в роботі вихователів закладів дошкільної освіти, соціальних працівників.	1	2
12	Навести приклад застосування тренінгових форм у реалізації конкретних соціальних проектів.	1	2
13	Заповнити таблицю «Основні етапи проведення тренінгу».	1	2
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.	1	2

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 ефективності роботи.	1	2
16	Заповнити таблицю «Критерії оцінки ефективності тренінгу».	1	2
17	Охарактеризувати основні відмінності рольової та ділової гри як основних технік тренінгового заняття.	2	3
18	Підготувати основні ігрові методи, що можуть використовуватись в ході тренінгу.	2	2
19	Заповнити таблицю «Особливості, переваги та обмеження тренінгів різної тривалості».	2	2
20	Розробити вхідну та вихідну анкету з метою оцінювання ефективності проведення психологічного тренінгу.	2	2
21	Розробити тренінгові заняття з формування здорового способу життя.	2	3
22	Розробити схему підготовки спеціаліста до проведення тренінгу з підготовки спеціалістів до роботи з прийомними сім'ями.	2	2
23	Охарактеризувати можливості використання психологічного тренінгу в роботі психолога, вихователя закладу дошкільної освіти, вчителя, соціального педагога тощо.	1	2
24.	Розробити та провести тренінги, самостійно підібравши відповідні теми та питання.	1	2
Разом		30 год.	50 год.

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, метод «Case study» у підготовці фахівця.
5. Підготовка і захист проєктів як форма інтеграції знань і навичок під час тренінгу.
6. Організація психологічного тренінгу, її складові, етапи, структура та методика.
7. Стандарти тренерської роботи, етичні норми, професійна позиція

тренера.

8. Індивідуальний стиль роботи під час тренінгу, комунікація з групою.
9. Оцінка ефективності тренінгу: кількісні та якісні показники.
10. Оцінка ефективності тренінгу за допомогою опитування учасників, анкетування, рефлексійних методик.
11. Організація відеозйомки і відеоперегляду як інструменту саморефлексії.
12. Музика у тренінгу: терапевтичний вплив, використання в арттерапевтичних сесіях.
13. Використання звукових сигналів і сигнальних жестів як способів управління груповою динамікою.
14. Групові правила роботи і групові ритуали як інструмент формування довіри.
15. Важкі ситуації в роботі з групою і окремими учасниками. Алгоритми дій тренера.
16. Театралізоване завершення тренінгу та особливості його проведення.
17. Уточнення задач і складання плану тренінгу. Визначення очікуваних результатів.
18. Планування часу (складання розкладу), баланс теорії і практики.
19. Резерв часу і резерв вправ. Гнучкість структури тренінгу.
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 та неформальної комунікації.
24. Підготовка посібника і дидактичного матеріалу для учасників тренінгу.
25. Фази тренінгу та їх характеристика (вступ, робоча, інтеграційна, завершальна).
26. Планування процедури початку і завершення тренінгу. Емоційна стабілізація.
27. Принцип тренерського моделювання. Формування професійної ідентичності тренера.
28. Форми та види психодрами. Психодраматичний підхід у підготовці майбутніх педагогів і психологів.
29. Тренінг подолання міжособистісних конфліктів у педагогічному колективі.
30. Тренінг контролю гніву та управління емоціями у кризових ситуаціях.
31. Тренінг емоційної стабільності для педагогів у період воєнних дій.
32. Тренінг асертивності та конструктивного самовираження.
33. Тренінг педагогічного спілкування в умовах стресу.
34. Тренінг самоствердження та розвитку впевненості у професійній

діяльності.

35. Мотиваційний тренінг: ресурси, цінності, життєві орієнтири.
 36. Тренінг ефективної роботи з часом (тайм-менеджмент для педагогів і психологів).
 37. Тренінг попередження міжособистісних конфліктів у колективі.
 38. Тренінг психологічної підтримки дітей під час війни: безпечне середовище, стабілізація, емпатія.
 39. Тренінг роботи з травмою та постстресовими станами у дітей і дорослих.
 40. Тренінг розвитку емоційної грамотності у дошкільників.
 41. Тренінг толерантності, доброзичливості та підтримки в дитячому колективі.
 42. Тренінг «Психологічна перша допомога» для педагогів та студентів.
 43. Тренінг профілактики емоційного вигорання педагогів.
 44. Тренінг креативності та самовираження засобами арттерапії.
 45. Тренінг підтримки внутрішнього ресурсу в умовах невизначеності.
 46. Тренінг «Лідерство і командна взаємодія» для майбутніх вихователів і психологів.
 47. Тренінг з розвитку емпатії, навичок ненасильницького спілкування.
 48. Тренінг «Моя професійна ідентичність у новій реальності».
 49. Тренінг «Духовна стійкість і сенс життя в кризових умовах».
 50. Тренінг «Робота з дітьми ВПО: підтримка, адаптація, стабілізація».
 51. Аналіз ефективності тренінгових методів у формуванні емоційної компетентності педагогів.
1. Дослідження особистісних змін студентів після проходження тренінгу самопізнання.
 2. Психологічні умови розвитку стресостійкості в педагогічній діяльності.
 3. Використання арттерапевтичних методів у кризових станах (військовий контекст).
 4. Роль тренінгу у профілактиці професійного вигорання педагогів.
 5. Особливості комунікації з дітьми, що пережили втрату.
 6. Психологічна підтримка дітей і батьків у реаліях війни.
 7. Використання психодраматичних методів у роботі з травмою.
 8. Формування лідерських якостей у майбутніх педагогів через тренінгові методи.
 9. Тренінгова форма навчання як засіб розвитку професійної рефлексії магістрів.
 10. Ефективність програм психологічної допомоги освітянам у кризових ситуаціях.
 11. Дослідження впливу групових тренінгів на згуртованість педагогічного колективу.
 12. Психологічна допомога педагогам у посттравматичний період.
 13. Моделювання тренінгової програми «Діти і війна: психоемоційна підтримка».

14. Дослідження особливостей емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти спеціальності «Дошкільна освіта».

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 – здобувач вищої освіти 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 – здобувач вищої освіти 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 – здобувач вищої освіти 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 – здобувач вищої освіти 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 – здобувач вищої освіти 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 – здобувач вищої освіти 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 – здобувач вищої освіти 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 – здобувач вищої освіти 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 – здобувач вищої освіти вміє 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 – здобувач вищої освіти 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, правильно підбирає вправи;

12 балів – здобувач вищої освіти володіє глибокими та міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя 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 – здобувач вищої освіти володіє глибокими і 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 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 – здобувач вищої освіти 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 – здобувач вищої освіти 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 ірозв'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, платформа Zoom, 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

												ІНДЗ	Всього
П1	П2	П3	П4	П5	П6	П7	П8	П9	П10	П11	П12	15	100
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
60													
ПК – 15								ПК – 10					

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.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

Критерії оцінювання за національною шкалою

Відмінно – має міцні знання з дисципліни; вільно орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; вміло й упевнено, з незначною кількістю помилок застосовує знання в практичних ситуаціях, у ході проведення занять; демонструє стійкі навички з створення позитивного мікроклімату в колективі, виявляє різноманітні творчі уміння застосування знань, навичок в навчально-дослідній і практичній діяльності.

Добре – має добрі знання з дисципліни, з частковими помилками; достатньо впевнено, в загальному вірно орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; упевнено, лише з кількома суттєвими помилками застосовує знання в практичних ситуаціях; знає структуру тренінгу, його основні складові етапи, демонструє добрі навички з методики організації та проведення занять в закладах освіти; виявляє творчі уміння застосування знань, навичок в навчально-дослідній і практичній діяльності.

Задовільно (задовільно; достатньо) – має непогані, мінімально достатні знання з дисципліни, зі значними помилками; у загальному достатньо орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не досить впевнено, з суттєвими помилками застосовує знання в практичних ситуаціях; демонструє непогані навички з методики організації та проведення психологічного тренінгу; виявляє творчі уміння застосування знань, навичок в

навчально-дослідній і практичній діяльності зі значною кількістю недоліків.

Незадовільно (з можливістю повторного складання; з обов'язковим повторним курсом) – не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє павичок застосовування знань в практичних ситуаціях; демонструє не стійкі навички з методики організації та проведення психологічного тренінгу; не виявляє творчі уміння застосовування знань, навичок в навчально-дослідній і практичній педагогічній діяльності.

11. Рекомендована література

Основна:

1. Актуальні проблеми теорії та практики соціально-педагогічної діяльності : колективна монографія [за заг. ред. Побірченко Н. С.]. Умань : Жовтий, 2010. 225 с.

2. Барко В. І. Методика проведення тренінгів управлінського спрямування. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 4. С. 70–77. 2.

3. Барко В. І. Методика проведення тренінгів управлінського спрямування. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 4. С. 70–77.

4. Безпалько О. В. Тренінг як інноваційна форма соціально педагогічної роботи // *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2004. № 1. С. 22–28.

5. Безпалько О. В. Тренінг як інноваційна форма соціально-педагогічної роботи. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2004. № 1. С. 22–28.

6. Бешок Т. В. Формування стресостійкості у сучасному мінливому суспільстві. *Матеріали VIII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Людина і суспільство: економічний та соціокультурний розвиток»*. Рівне, 2021. С.124-131.

7. Білоус Р. М. Мій професійний вибір : тренінг старшокласників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 12. С. 34–38.

8. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник / [О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.]. К.: Просвіта, 2008. 400 с.

9. Деркачова М. Стежинка самопізнання. Тренінгові заняття. *Психолог*. 2011. № 7. С. 21–25.

10. Іваник Г. С. Особливості психокорекційного впливу на розвиток позитивного мислення старшокласників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 4. С. 19–24.

11. Коваль О. Основи психології та педагогіки вищої школи (пам'ятка для аспірантів) : навчально-методичний посібник / за ред. О. Є. Коваль. Тернопіль: ВПЦ «Економічна думка ТНЕУ», 2013. 90 с.

12. Мельничук О. Б. Основи психоконсультації та психокорекції : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл., які навч. за спец. «Практична психологія» Київ : Каравела, 2019. 389 с.

13. Новак Т. Мої ресурси: як підтримати себе під час війни. *матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції : «Сучасний стан та*

перспективи розвитку освіти: теорія, практика, інновації» [текст] за заг. редакцією Т. Новак. Кременець : ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2023. С.123-128.

14. Новак Т.В. Арт-терапія в роботі з дітьми з РАС. *Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Соціальна допомога і соціальна робота: виклики сучасності»*, 2023. С. 65-68.

15. Новак Т.В. Арт-терапія в роботі практичного психолога. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. «Дистанційна освіта: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти»* 2023. С. 64-68.

16. Новак Т.В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни в Україні. *Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю: «Сучасний стан та перспективи розвитку освіти: теорія, практика, інновації»*. За заг. редакцією Т. В. Новак. Кременець: ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2022. С. 46-49.

17. Новак Т.В. Ярощук М.В. Психологічний супровід учасників освітнього процесу в реаліях війни в Україні. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка*. 2023. № 17. С. 161-169.

18. Новак Т.В., Боднар М.Б. Психологічний тренінг у подоланні життєвих криз: досвід роботи з молоддю. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2025. №1 (5). С.174–180.

19. Новак Т. В. Форми та методи розкриття потенційних можливостей обдарованої особистості. *Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (за міжнародною участю) «Формування компетентностей обдарованої особистості в системі позашкільної та вищої освіти»*. Київ, 2022. С. 124-131.

20. Новак Т.В. Особливості формування медіаграмотності населення в сучасному інформаційному суспільстві. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки* / за заг. ред. В. Є. Бенери. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 14. С. 177-127.

21. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : [методичні рекомендації] / Уклад. О. М. Шевчук. Умань, 2010. 37 с.

22. Особистісне професійне зростання: психологічні тренінги : навчальний посібник / за ред. Л.В. Долинської, О.В. Темрук. К. Каравела, 2019. 560 с.

23. Смолюк С. В. Психолого-педагогічний тренінг вихователя закладу дошкільної освіти : методичні вказівки до практичних занять. Луцьк : Фізична особа підприємець Смолюк І. М. Центр дизайну і друку, 2024. 35 с.

Допоміжна:

1. Лещук Н. О. Методика освіти «рівний – рівному» та ін. К., 2002. 132 с.
2. Марчак С. Психологічний комфорт педагога в умовах конструктивного спілкування. Тренінг-курс для педагогів і майстрів. *Соціальний педагог*. 2010. № 1. С. 28–33.
3. Міляєва В. Р. Використання психологічних тренінгів для вдосконалення фахової підготовки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 11. С. 74–79.
4. Новак Т.В. Ідеї щастя в педагогічній творчості Григорія Сковороди. *Збірник матеріалів Кременецьких читань, присвячених 300-річчю з дня народження Григорія Сковороди* / укладачі М. Ярошук, Л. Кравець. Кременець : Видавничий центр КОГПА ім. Тараса Шевченка. 2023. С. 155-158.
5. Новак Т.В. Формування стресостійкості у фахівців соціальної роботи: виклики та рішення. *Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції : «Сучасний стан та перспективи розвитку освіти: теорія, практика, інновації»* [текст] за заг. редакцією Т. В. Новак. Кременець : ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2024. С. 43-45.
6. Озеркова І. Рольові ігри як технологія самовиховання. *Завуч*. 2001. № 23–24 (101–102). С. 57–61.
7. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : *методичні рекомендації*. Уклад. О. М. Шевчук. Умань, 2010. 37 с.
8. Паскар Ю. Тренінг – це можливість самовиховання. *Шкільний світ*. 2014. № 38. С. 6–7.
9. Петрова Л. Техніка працевлаштування. Тренінг. *Соціальний педагог*. 2010. № 2. С. 21–38.
10. Смолюк С. В. Концептуальні основи психолого-педагогічного тренінгу. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. № 9 (382) : Серія : Педагогічні науки. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : СХУ ім. Лесі Українки, 2018. С. 149-156.
11. Смолюк С. В. Підготовка майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти засобом педагогічного тренінгу. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми педагогічно освіти : європейський і національний вимір» (28 – 29 травня 2019 р.) [Текст] / за ред. А. В. Лякішевої. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2019. С. 241- 244.
12. Страшко С. В. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації : навч.метод. посібник для викладачів. За редакцією Страшка С. В. [2-е вид., переробл. і допов]. Київ : Освіта України, 2006. 260 с.
13. Тамзінова О. Аутотренінг. Знання психоемоційного напруження та попередження нервово-психічних порушень. *Психолог*. 2011. № 3. С. 15–19.
14. Тарасов Г. Психологічна підтримка вчителя. Психотехніка саморегуляції // *Психолог*. 2011. № 3. С. 22–24.

Інформаційні ресурси

1. Практична психологія книги URL: http://www.koob.ru/practic_psychology (дата звернення 01.08.2024).
2. Психологічна бібліотека URL <http://www.zipsites.ru/psy/psylib/> (дата звернення 08.08.2024).
3. Освіта. Психологічний тренінг URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/10044/> (дата звернення 08.02.2024).
4. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/> (10.09.2024).
5. Особливості організації та проведення психологічного тренінгу URL: <https://er.nau.edu.ua/bitstream/> (16.08.2024).