

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Кафедра педагогіки та психології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»



Ректор Міжнародного  
гуманітарного університету д.ю.н.,  
професор

Костянтин ГРОМОВЕНКО

«30» серпня 2024 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОК29. ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ**

---

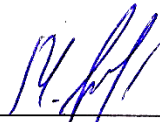
|                          |                                            |
|--------------------------|--------------------------------------------|
| Галузь знань             | <u>05 «Соціальні та поведінкові науки»</u> |
| Спеціальність            | <u>053 «Психологія»</u>                    |
| Назва освітньої програми | <u>Психологія</u>                          |
| Рівень вищої освіти      | <u>Перший (бакалаврський) рівень</u>       |

Одеса - 2024 рік

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри педагогіки та психології  
протокол № 1 від 29 серпня 2024 року.

| Розробники і викладачі                                                      | Контактний тел. | E-mail                          |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|
| доктор психологічних наук, професор<br><b>Лефтеров Василь Олександрович</b> | 0673491939      | <u>lefterov.vasil@gmail.com</u> |

Завідувач кафедри педагогіки та  
психології к.психол.н., доцент

  
Наталя МЕЛЕНЧУК

Гарант освітньої програми  
д.пед.н., професор

  
Світлана ЄРМАКОВА

Узгоджено  
Начальник навчального відділу

  
Лариса РАЙЧЕВА

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників                                      | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни               |                       |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                                                              |                                                                  | денна форма навчання                               | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 4<br><br>Загальна кількість годин – 120 | Галузь – 05<br>«Соціальні та поведінкові науки»                  | обов'язкова                                        |                       |
|                                                              | Спеціальність – 053 «Психологія»                                 | <b>Рік підготовки:</b>                             |                       |
|                                                              |                                                                  | 4-й                                                | 5-й                   |
|                                                              |                                                                  | <b>Семестр</b>                                     |                       |
|                                                              |                                                                  | 8-й                                                | 9-й                   |
|                                                              |                                                                  | <b>Лекції</b>                                      |                       |
| Мова навчання – українська                                   | Рівень вищої освіти – Перший (бакалаврський) рівень              | 20 год.                                            | 4 год.                |
|                                                              |                                                                  | <b>Практичні, семінарські</b>                      |                       |
|                                                              |                                                                  | 36 год.                                            | 8 год.                |
|                                                              |                                                                  | <b>Лабораторні</b>                                 |                       |
|                                                              |                                                                  | -                                                  | -                     |
|                                                              |                                                                  | <b>Самостійна робота та індивідуальні завдання</b> |                       |
|                                                              |                                                                  | 64 год.                                            | 108 год.              |
|                                                              |                                                                  | <b>Вид контролю:</b>                               |                       |
|                                                              |                                                                  | екзамен                                            | екзамен               |

**«Теорія і практика психологічного тренінгу»** є обов'язковим курсом професійної підготовки майбутніх бакалаврів – психологів, що 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. Знання з «Теорії і практики психологічного тренінгу» допоможе здобувачам вищої освіти розкрити свій особистий потенціал, сформуванати навички щодо здійснення процедур розвивального та психотерапевтичного впливу під час психологічного тренінгу, апробації методичних підходів з феноменів групової взаємодії, проявів регуляції та саморегуляції. В процесі засвоєння курсу передбачається розробка, презентація та апробація здобувачами власних тренінгових програм (тематичних блоків, модулів, тем або вправ тренінгу).

**Мета** даного навчального курсу «Теорія і практика психологічного тренінгу» є засвоєння теоретичних і методичних основ з розробки та проведення психологічного тренінгу, аналіз функціонування тренінгових груп та групової динаміки, ознайомлення здобувачів з основними підходами сучасного психологічного тренінгу. Вивчення основних тренінгових методів і принципів їх структурування в програмі тренінгу, використання, опанування прийомами і засобами психологічного та психотерапевтичного впливу, на цій основі формуванню загальної професійної культури та компетентності здобувачів вищої освіти, їх готовності до професійної діяльності.

**Передумови для вивчення дисципліни** Вивчається після засвоєння дисциплін: Психологія особистості, Загальна психологія, Історія психології, Соціальна психологія, Практична психологія, Основи психологічного консультування.

## **2. ОЧІКУВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКІ ПЛАНУЄТЬСЯ СФОРМУВАТИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

У процесі реалізації програми дисципліни «Теорія і практика психологічного тренінгу» формуються наступні компетентності із передбачених освітньою програмою:

### **Інтегральна компетентність**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов

### **Загальні компетентності (ЗК)**

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

### **Спеціальні (фахові) компетентності (СК)**

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

СК12. Здатність здійснювати та реалізовувати заходи у сфері психологічної реабілітації.

Навчальна дисципліна «Теорія і практика психологічного тренінгу» забезпечує досягнення програмних результатів навчання (РН), передбачених освітньою програмою:

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

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.

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПР19. Демонструвати навички планування та здійснення заходів психологічної реабілітації для осіб, які її потребують.

### **Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною**

#### **Знання:**

1. Знати і розуміти методологічні засади та класифікацію психологічного тренінгу використовувати теоретичні знання з психологічного тренінгу у практичній діяльності

2. Мати уявлення про основні принципи і види психологічного впливу, розуміти логіку конструктивного тренінгового впливу.

#### **Уміння:**

3. Знати та вміти застосовувати основні тренінгові методи, аналізувати принципи структурування ігрових технічних вправ та способи їх використання.

4. Аналізувати психологічні особливості тренінгової групи та групової динаміки, розділяти основні етапи розвитку тренінгової групи.

#### **Навички:**

5. Розробляти програми та алгоритми проведення психологічного тренінгу, конструювати сценарії тренінгового заняття.

6. Володіти основами тренерської діяльності та навичками вдосконалення майстерності проведення психологічних тренінгів.

### **3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

#### **Тема 1. Історія становлення та розвитку психологічного тренінгу.**

Теорія і практика групового тренінгу своїм корінням сягає глибин тисячоліть. Ще на зорі людської цивілізації первісні люди, об'єднані в групи (спочатку у формі родових племен), проводили різноманітні культові обряди і ритуали, які мали на меті об'єднання, навчання і зміцнення членів племені, залучення їх до соціального і культурного досвіду своєї групи, стимуляцію стану колективного емоційного підйому і збудження, емоційної розрядки.

Історія зберегла безліч зразків геніального застосування групових форм роботи, навчання і тренувань у військовій справі. Багатотисячні армії, вишколені під керівництвом видатних полководців, серед яких Олександр Македонський, Дарій, Ганібал, Мільтіад, Цезар, Фемістокл, Олександр Невський, Князь Святослав та інші, – втілюють у собі вінець військового мистецтва старовини, умілого використання соціально-психологічних закономірностей великих і малих груп.

Різнманітні групові форми психологічного впливу й інтеграції людей знайшли своє втілення в громадських і політичних організаціях і рухах, ставали цементуючою ланкою партійної ідеології. Вони сприяли соціальним і економічним підйомам, а також навчанню і розвитку як окремої людини, так і малих і великих соціальних груп у багатьох сферах діяльності.

Сучасне розуміння тренінгу включає багато традиційних методів групової психотерапії і психокорекції, що спонукає шукати його витoki в різноманітних напрямках клінічної психотерапії в групах. Більшість шкіл групової психотерапії і тренінгів виникли в руслі основних напрямів світової психологічної науки – психоаналізу, біхевіоризму, гештальтпсихології, гуманістичної психології – або в результаті незвичайного поєднання різних теоретичних підходів. Теорія поля» - сутність та вплив на подальший розвиток тренінгових програм.

Поняття тренінгу. Етимологічно цей термін має кілька значень: навчання, виховання, підготовка, тренування, дресирування. Тренінг - метод активного навчання, спрямований на розвиток знань, умінь і навичок, а також соціальних установок. Психологічний тренінг в системі методів практичної психології.

#### **Тема 2. Класифікація й різновиди психологічних тренінгів. Особливості тренінгів у сфері психологічної реабілітації.**

Сучасних орієнтацій шкіл і програм тренінгу незліченна множина, а спектр застосування тренінгових процедур розташований від індивідуального психологічного розвитку, навчання і корекції окремо взятої людини до змін у масовій свідомості і поведінці соціальних спільнот і суспільства в цілому.

Існує безліч підходів до класифікації тренінгів. В основі класифікації видів тренінгових психокорекційних груп К. Рудестама лежить два найбільш істотних параметри: 1) ступінь здійснення тренером провідної ролі у структуризації і функціонуванні групи (групи, що центровані на тренерові і центровані на учасниках); 2) ступінь емоційної стимуляції роботи в групі порівняно з раціональними стимулами (раціональне стимулювання й емоційне стимулювання). На основі цих параметрів виділено всього десять видів груп: групи трансактного аналізу, групи тренінгу вмінь, Т-групи, групи темоцентрованої взаємодії, групи зустрічей, гештальт-групи, групи тілесної терапії, психодрама, групи танцювальної терапії, групи арт-терапії (терапії мистецтвом). В основі інтрапсихічної терапії, за Ж. Годфруа, лежить той принцип, згідно із яким психологічні проблеми і деструктивна поведінка людини є наслідком неадекватної інтерпретації нею своїх відчуттів, потреб і спонукань, тобто неадекватності самосвідомості. Мета терапії полягає у тому, щоб допомогти людині зрозуміти причини її поганого пристосування до реальності і дати їй можливість адаптуватися до неї, змінивши себе і свою поведінку.

Підстави для класифікації тренінгу: теоретична орієнтація конкретних програм, цілі тренінгу, рівень психічної організації, на якому очікуються зміни. Найбільш популярні види тренінгів в психологічній практиці: Темоцентрований вплив (ТЦВ); Танцювально-рухова терапія;

Арт-терапія; Тренінги з використанням біологічного зворотного зв'язку; Тренінги нейролінгвістичного програмування (НЛП); Тренінги сенситивності; Інтелектуальні тренінги; Перцептивні тренінги; Психологічні тренінги особистісного зростання; Тренінги ділового спілкування; Тренінги прийняття рішень; Антистресові тренінги; Тренінг щепленням стресу; Професійно-орієнтовані тренінги; Організаційно-ділові ігри (ОДІ) тощо.

Особливості і різновиди тренінгів у сфері психологічної реабілітації та відновлення різних категорій громадян після перебування в екстремальних умовах та переживання травматичних подій. Тренінги у сфері психологічної реабілітації, зокрема для осіб, постраждалих внаслідок війни.

### **Тема 3. Методологічні основи і функції психологічного тренінгу.**

Технології тренінгу базуються на двох суперечних підходах, які одночасно й доповнюють один одного: компетенційного й експериментального навчання. Основний методичний принцип і механізм проведення тренінгу, що полягає у можливості випробувати цілу гамму переживань, які можна порівняти з переживаннями в реальному житті і діяльності. Спектр і характер цих переживань найрізноманітніший: від почуттів тривоги, сум'яття, боязні, особливо на початку тренінгу, іноді роздратування, гніву, досади до відчуттів радості, задоволеності, симпатії, прихильності, ентузіазму, колективізму, натхнення, самодостатності тощо. У тренінгу людина переживає особливо цінні і такі, що запам'ятовуються евристичні почуття, викликані осяяннями, інсайтами, побаченим новим.

Тренінг вважається поліфункціональним методом, у цьому і полягає його універсальність і прикладний характер. Основні функції тренінгу: діагностична; навчальна; розвивальна; евристична; психокорекційна; саморегулятивна; праксеологічна; профілактична. Будь-який тренінг, як правило, базується на основоположних принципах того або іншого психолого-філософського підходу. Типовими загальними цілями тренінгу є: 1. Оволодіння психологічними знаннями. 2. Формування умінь і навичок у сфері спілкування. 3. Розвиток здатності адекватного і повного пізнання себе та інших людей. 4. Сприяння процесу особистісного розвитку, реалізація творчого потенціалу, досягнення оптимального рівня життєдіяльності і відчуття щастя і успіху. 5. Розвиток самосвідомості і самодослідження учасників для корекції або попередження емоційних порушень на основі внутрішньоособистісних і поведінкових змін. 6. Дослідження психологічних проблем учасників групи і надання допомоги в їх вирішенні. 7. Поліпшення суб'єктивного самопочуття і зміцнення психічного здоров'я.

Аналіз психотерапевтичних та психореабілітаційних функцій тренінгів для осіб, що перебували в екстремальних умовах, зокрема постраждали внаслідок війни. Бізнес-тренінги, їх взаємозв'язок та відмінності з психологічними тренінгами.

### **Тема 4. Принципи психологічного тренінгу. Особистість і тренінг.**

Загальні принципи і закономірності психологічного тренінгу. Три основні стадії тренінгу: початкова, робоча, кінцева. Іноді ці стадії характеризують як етапи «відтавання», «зміни», «заморожування» або 1) підведення (розм'якшення); 2) нового матеріалу (вкладення нового); 3) закріплення (заморожування). Принципи роботи тренінгової групи: принцип активності учасників; принцип дослідницької позиції учасників; принцип об'єктивації поведінки; принцип доступності; принцип партнерського спілкування; принцип «тут і зараз»; принцип щирості і відвертості; принцип; принцип добровільної участі; принцип постійного складу групи; принцип занурення; принцип конфіденційності; принцип «Я».

Тренінг може використовуватися для розвитку комунікативних здібностей, підвищення ефективності процесу оволодіння професійними знаннями, уміннями і навичками, вдосконалення інтелектуальних можливостей, розвитку емоційно-вольових характеристик, усвідомлення, виявлення і вирішення особистісних, професійних і організаційних проблем. Об'єктом тренінгових процедур, перш за все, виступає людина, зі своїм

неповторним внутрішнім світом, індивідуальними особливостями, сформованою системою відносин і цінностей.

Під час тренінгу людина майже завжди знаходить ланцюг особистісних відкриттів, і, перш за все, вона відкриває собі саму себе. Філософсько-психологічна природа змін особистості людини, які відбуваються в результаті її участі у тренінгу. Особистість і тренінг: трансформація психічного. Поняття трансляція, трансформація, прогрес, маніпуляція та транс в контексті психологічного тренінгу. Феномен прогресивної транспсихічної маніпуляції у тренінгу - складний процес інтенсивного навчання і розвитку людини і співвідноситься з базовими методологічними принципами психології. Тренінг як своєрідне інформаційно-предметне середовище для цілеспрямованого психологічного тренування людини, що заповнене тренінговими подіями, різноманітними психотехнічними процедурами, іграми.

Емоційний результат тренінгу. Дотримання принципів толерантності та поваги культуральних і гендерно-вікових відмінностей в тренінговій комунікативній взаємодії

### **Тема 3. Основні методи проведення тренінгу.**

Тренінг, як один з унікальних методів психології, у свою чергу містить цілий штат найрізноманітніших прийомів, методів і технік. Тренінгові методи - це сукупність прийомів і засобів, спрямованих на реалізацію цілей і завдань певної тренінгової програми. Вибір методу залежить від таких перемінних як: завдання програми; тривалість програми; рівень підготовки учасників; попередній досвід; ступінь міжособистісної взаємодії учасників; ступінь очікуваної активності учасників; розмір групи; доступні допоміжні засоби. Загальна характеристика методів тренінгу.

Ігрові методи складають «ядро» тренінгового процесу, реалізація цих ігор сприяє групоутворенню, груповій динаміці. Види ігрових методів: 1) атестаційні; 2) ігри на розвиток групової динаміки; 3) дидактичні; 4) імітаційні; 5) інноваційні; 6) дослідницькі; 7) операційні; 8) організаційно-діяльнісні; 9) проблемно-орієнтовані; 10) профорієнтаційні; 11) рольові; 12) розминочні; 13) ділові; 14) творчі; 15) управлінські; 16) навчальні тощо. Переваги і недоліки рольових ігор. Характеристика ігрових методів тренінгу. Більшість ігрових методів передбачає сумісне виконання учасниками яких-небудь завдань, поставлених групі або підгрупам і, як правило, вимагає креативних рішень. Рольові і ділові ігри, зокрема, ті, що припускають роботу в підгрупах, актуалізують навички міжособистісного спілкування (зміна ролей), стимулюють активність учасників, прояв ними творчості і нестандартності, оригінальності мислення, що, крім усього, сприяє груповій згуртованості

Дискусійні методи в тренінговій роботі. Різновиди дискусійних методів - бесіда, дискусія, диспут, дебати, полеміка тощо. Цілі дискусійних методів: надати учасникам можливість обговорити проблему з різних сторін, виробити загальну думку за найбільш гострими, «гарячими» запитаннями; усунути емоційну упередженість, стереотипність сприйняття проблеми; знизити опір новій інформації за рахунок вироблення групових орієнтирів (норм); дати можливість поділитися індивідуальними переживаннями, розкритися, пережити катарсис; виробити навички ефективної комунікації і взаємодії (уміння слухати, аргументувати, наводити контраргументи тощо); змінювати установки і потреби учасників тренінгу; розширити можливості учасників в аналізі конкретної ситуації. Дискусійні методи є наскрізними і можуть застосовуватися впродовж всього тренінгу під час аналізу реальних життєвих ситуацій учасників групи, а також під час розгляду результатів рольових ігор або групової роботи.

Методи зворотного зв'язку та психодіагностики, їх значення і особливості використання в тренінгу. Зворотний зв'язок у формі інформації від учасників тренінгу дає можливість отримати відомості про якість і результати проведених тренінгових процедур, групові процеси, що відбуваються, оцінку ефективності роботи тренерів тощо.

Психотехнічні методи в тренінгах направлені на формування комфортної групової атмосфери, зміну емоційного стану учасників групи, а також на тренування різних особистісних і комунікативних властивостей, у першу чергу, на підвищення чутливості у сприйнятті навколишнього світу.

Експериментальні методи тренінгу ґрунтуються на створенні штучної ситуації, у якій

певні властивості особистості або групи людей, а також уміння і навички, що підлягають навчанню, виділяються, виявляються, оцінюються і закріплюються найкраще і презентаційних методів у тренінгу.

Презентаційні методи – методи вербальної і невербальної презентації, призначені для посилення ефектів сприйняття і всебічного осмислення теоретико-прикладних і практичних питань з тем тренінгу. До таких методів відносяться різні способи і прийоми подачі тренінгового матеріалу, зокрема, вступні бесіди для створення загального враження щодо суті вирішуваних проблем. У контексті тренінгу це можуть бути лекції, доповіді, бесіди, презентації групової роботи, наочні демонстрації за допомогою проекторів, відеоапаратури та інших технічних засобів.

Псіхосугестивні і катарсичні методи, використовувані в групах психологічного тренінгу. Медитативні техніки в тренінгах. Тренінгові методи з надання групової психологічної допомоги особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни.

## **Тема 6. Груподинамічні процеси в тренінгу.**

Група в тренінгу як мікро модель суспільних реакцій на поведінку індивідуума. Унікальні терапевтичні і навчальні можливості групи. Тренінгова група є малою соціальною групою людей із вже сформованими поглядами, стійкими звичками, своєрідною манерою поведінки, створеною для сумісного особистісного розвитку, отримання нових знань, умінь і навичок, зміни своїх звичних уявлень, стереотипів і установок та інших цілей.

Вчення К. Левіна про групову динаміку. Принципи і елементи групової динаміки розкривають групові феномени у тренінгу. До поняття групової динаміки входять 5 основних елементів: 1) цілі групи; 2) норми групи; 3) структура групи; 4) згуртованість групи; 5) фази розвитку групи.

Переваги групової форми роботи. Групові норми. Рольові позиції в групі. Поняття про групову згуртованість. Якісний та кількісний склад тренінгових груп. Соціально-психологічні особливості тренінгових груп. Фази розвитку групи, проблема лідерства у тренінговій групі; поняття групової єдності та напруженості (явище конфлікту); груповий тиск та конформність у групі.

Групова згуртованість як показник єдності і стійкості міжособистісних взаємодій і відносин у групі, який характеризується взаємною емоційністю членів групи і задоволеністю групи. Найвищим показником формування групової згуртованості у поєднанні з продуктивними результатами групової діяльності є групова синергія. Синергетичний ефект полягає у тому, що результат зусиль членів групи виявляється більше суми тих результатів, які вони могли б отримати, працюючи одноосібно. Синергія розуміється як дії співдружності (сумісні дії) людей або груп в одному і тому ж напрямку. Стосовно тренінгу, синергія, як будівнича і творча сила, веде до кінцевого результату тренінгову групу. Наявність групової синергії, як найважливішої умови психотерапевтичного та розвиваючого ефекту. Міжособистісна комунікація та конфлікти в тренінговій групі. Командна робота під час тренінгу.

## **Тема 7. Проблема ефективності психологічного тренінгу.**

Підходи до вивчення проблеми ефективності психологічного тренінгу. Моніторинг ефективності тренінгу - своєрідне відстеження, сканування процесу тренінгу та аналіз адекватності посттренінгових результатів цілям тренінгу і потребам практичної діяльності. Моніторинг здійснюється за допомогою використання дослідницьких діагностичних методів спостереження, анкетування, тестування, інтерв'ю, експертної оцінки та інших. Ефективність будь-якого тренінгу визначається відповідністю мети тренінгу структурі проблематики учасників і унікальності досвіду тренера. Суб'єктивний і об'єктивний показники оцінки успішності тренінгу. Моніторинг ефективності тренінгу тісно пов'язаний з проблемою виділення релевантних критеріїв, кожен з яких повинен враховувати відстроченість прояву змін, що відбуваються в результаті тренінгу.

Оцінка ефективності тренінгів за моделлю Д. Киркпатріка: реакція - оцінка тренінгу

учасниками: чи сподобався їм тренінг, наскільки на їхню думку він був важливим, насичені; поведінка - визначається зміна поведінки учасника в робочій ситуації, застосування ним отриманих навичок в робочих умовах; результат - виявляються вимірні результати (поліпшення якості та продуктивності роботи); повернення вкладень (результати) - оцінюється повернення від вкладень. Альтернативні моделі: ієрархічні моделі і концептуальні.

Стадії та характеристики проведення моніторингу ефективності тренінгу: перша стадія – передтренінгова, починає здійснюватися ще до тренінгу; друга стадія - реалізується під час проведення тренінгу; третя стадія- проводиться у заключній частині тренінгового циклу; четверта стадія - здійснюється у посттренінговий період.

Універсальні тренінгові ефекти: емоційно-енергетичний ефект тренінгу; соціально-комунікативний ефект тренінгу; ефект самоактуалізації; ефект перенесення; ефект адекватної саморефлексії; пролонгований ефект тренінгу; ефект загального особистісно-професійного прогресу. Показники неефективності психологічного тренінгу. Проблеми психологічної та економічної ефективності тренінгу. Показники засвоєння в тренінгу командних ролей у процесі вирішення фахових завдань. «Ефект стелі» в тренінговому навчанні.

## **Тема 8. Практичні рекомендації щодо розробки тренінгової програми та підготовки до проведення тренінгу.**

Методологічний зміст програми психологічного тренінгу пов'язаний із провідними орієнтаціями психології. У західній традиції це були біхевіоризм і необіхевіоризм, сучасний психоаналіз, когнітивізм, екзистенціальна психологія і гуманістична психологія.

Тренінгова програма як впорядкована сукупність методологічних положень, розгорнутого тематичного плану з методичним інструментарієм його реалізації, а також організаційно-практичних рекомендацій із проведення конкретного тренінгу. У тренінговій програмі викладаються основні цілі та завдання, переслідувані тренінгом, алгоритм і особливості здійснення відповідних тренінгових процедур, використання тих або інших засобів, а також методичні вказівки тренеру для досягнення необхідних тренінгових результатів.

Більшість видів тренінгових програм структурно складаються з модулів або тематичних блоків. У свою чергу модулі або тематичні блоки будуються з множини різноманітних і нерідко взаємозамінних тем, підрозділів, пунктів, конкретних технік, вправ, ігор, різноманітних тренінгових прийомів, методик та інших елементів, що являють собою осмислені і завершені композиції.

Під час створення тренінгової програми і її структурних елементів необхідно враховувати такі рекомендації щодо її побудови та реалізації: вступна частина включає введення в розглянуту тему (блок), підготовку тренінгового простору і технічного забезпечення до відповідних тренінгових процедур; інструктаж учасників щодо майбутніх дій, розподіл обов'язків - забезпечує організованість проведення тренінгу; надання паузи для психологічного настроювання, мобілізації, осмислення необхідне для вироблення індивідуального або групового рішення; етап безпосередніх активних дій, передбачається виконання, програвання, презентації тощо; обговорення, аналіз, інтерпретація і трансферт; підведення підсумків і завершення тренінгу (теми, блоку, модуля); моніторинг результатів тренінгу (теми, блоку, модуля).

Загальні характеристики і принципи побудови тренінгової програми: наявність методологічної основи, визначеність предмета і методів тренінгу; цільова віднесеність; логічність і технологічність конструювання тренінгових процедур; інформаційно-методичне забезпечення кожного елемента програми; чітко визначені теми і сюжет; упорядкована схема позиціонування учасників; наявність технологій і варіантів інтерпретації результатів; оптимальне застосування технічних, наочних та інших засобів; наявність каналів, способів і засобів зворотного зв'язку, планування дебрифінгів.

Підготовка до проведення тренінгу. Модель підготовки до тренінгу (дев'яти-крокова модель): 1) визначення теми і мети тренінгу як образу майбутнього результату; 2) визначення складу тренінгової групи; 3) визначення часових ресурсів; 4) формулювання проблем; 5) формулювання завдань; 6) підбір відповідних психотехнік; 7) виділення блоків тренінгової програми і занять на кожен блок; 8) складання сценарного плану загальної програми тренінгу; 9)

написання сценарію тренінгу із зазначенням мети кожного заняття і всіх необхідних матеріалів. Підготовка тренінгового простору, обладнання, господарчо-побутове забезпечення тренінгу.

Технології створення простору тренінгу. Особливості розробки психопрофілактичних та просвітницьких тренінгових програм та їх впровадження. Рекомендації щодо побудови та проведення тренінгу з психологічної реабілітації, зокрема для осіб після травматичних впливів війни.

## **Тема 9. Основи тренерської діяльності.**

Проведення тренінгу та навички, необхідні тренеру-психологу. Тактичні прийоми і стратегії, які використовуються тренером-психологом для проведення тренінгу: оптимальний візуальний контакт з учасниками; просторове розташування тренера; систематичне спостереження та аналіз фактів і доводів; використання можливостей голосу; використання ефективного невербального спілкування; наявність ефективної стратегії щодо постановки запитань

В процесі проведення тренінгів тренер може використовувати різноманітні моделі тренінгового взаємодії. Стрижнем будь-якої моделі взаємодії є комунікація, так як основна мета тренера, який працює з групою, полягає в тому, щоб найбільш ефективно передати учням інформацію, вміння і навички.

Успішному проведенню тренінгу сприятиме пророблена модель взаємодії з «важкими» учасниками в процесі тренінгу. Для створення сприятливих навчальних умов, у функції тренера входить: мотивувати учасників тренінгу; встановлювати стандарти виконуваної роботи; виступати в якості наставників і консультантів; гарантувати задоволеність учасників процесом навчання; заохочувати активну участь; використовувати в роботі різні тренінгові методи і проявляти гнучкість; враховувати індивідуальну швидкість виконання роботи учасниками тренінгу; залишати достатню кількість часу, щоб результати навчання асимілювалися. Організація відеозйомки і відеоперегляду під час тренінгу.

Головною діючою фігурою на тренінгу, є - тренер і, саме від його рівня підготовки і компетентності, мотивації і творчості, особистої чарівності і здатності захопити, повести за собою людей - залежить результат тренінгу. Для ведучого групові форми тренінгу характерне значне інтелектуальне, емоційне і фізичне навантаження, пов'язане з інтенсивним характером роботи і зусиллями, спрямованими на реалізацію методологічних принципів тренінгу.

Характеристики особистісних і професійних якостей тренера: порядність, що припускає моральність, людяність, духовність, що виключає маніпуляторський, формальний підхід, відповідальність і соціальна зрілість, самовладання, витримка, розвинений самоконтроль, креативність, сенситивність, рухливість реакцій тощо. Основним видом техніки комунікації тренера є демонстрація асертивної і проактивної поведінки. тренінгової групи

Ролі ведучого тренінгу. Стилі професійної діяльності тренера психологічного тренінгу. Те, яким чином ведучий керує діяльністю тренінгової групи, багато в чому визначається парадигмою, якій він дотримується. Кожну з них треба розуміти як узагальнений принцип діяльності, якийсь культурний стандарт, шаблон, зразок. Робота тренерів у парі (ко-тренери). Тренінг тренерів і його особливості.

Етичні засади тренерської роботи (ведучого психологічного тренінгу). Ролі ведучого тренінгової групи. Формування та демонстрація лідерських якостей тренера-психолога. Модель взаємодії з «важкими» учасниками в процесі тренінгу. Організація відеозйомки і відеоперегляду під час тренінгу. Робота тренерів у парі (ко-тренери). Тренінг тренерів і його особливості. Сучасний тренінговий ринок: тенденції розвитку, проблеми і перспективи.

#### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Назви змістових модулів і тем                                                                                       | Кількість годин |              |           |           |              |              |          |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|--------------|--------------|----------|------------|
|                                                                                                                     | денна форма     |              |           |           | Заочна форма |              |          |            |
|                                                                                                                     | усього          | у тому числі |           |           | усього       | у тому числі |          |            |
|                                                                                                                     |                 | лекц.        | прак      | сам. роб. |              | лекц.        | прак     | сам. роб.  |
| Тема 1. Історія становлення та розвитку психологічного тренінгу.                                                    | 10              | 2            | 2         | 6         | 10           | 1            | -        | 9          |
| Тема 2. Класифікація й різновиди психологічних тренінгів. Особливості тренінгів у сфері психологічної реабілітації. | 12              | 2            | 4         | 6         | 12           |              | 1        | 11         |
| Тема 3. Методологічні основи і функції психологічного тренінгу.                                                     | 14              | 2            | 4         | 8         | 14           | 1            | -        | 13         |
| Тема 4. Принципи психологічного тренінгу. Особистість і тренінг.                                                    | 14              | 2            | 4         | 8         | 14           | -            | 1        | 13         |
| Тема 5. Методи проведення тренінгу.                                                                                 | 18              | 4            | 6         | 8         | 18           | 1            | 1        | 16         |
| Тема 6. Груподинамічні процеси в тренінгу.                                                                          | 10              | 2            | 2         | 6         | 10           | -            | 1        | 9          |
| Тема 7. Проблема ефективності психологічного тренінгу                                                               | 10              | 2            | 2         | 6         | 10           | -            | 1        | 9          |
| Тема 8. Практичні рекомендації щодо розробки тренінгової програми та підготовки до проведення тренінгу.             | 16              | 2            | 6         | 8         | 16           | 1            | 1        | 14         |
| Тема 9. Основи тренерської діяльності.                                                                              | 16              | 2            | 6         | 8         | 16           |              | 2        | 14         |
| <b>Усього годин</b>                                                                                                 | <b>120</b>      | <b>20</b>    | <b>36</b> | <b>64</b> | <b>120</b>   | <b>4</b>     | <b>8</b> | <b>108</b> |
| <b>ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ - ЕКЗАМЕН</b>                                                                               |                 |              |           |           |              |              |          |            |

#### 5. ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

| № з/п | Назва теми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кількість годин |              |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | денна форма     | заочна форма |
| 1     | <b>Тема 1. Історія становлення та розвитку психологічного тренінгу.</b><br>1. Історія становлення активних групових методів навчання, розвитку і корекції.<br>2. Соціально-психологічний аспект тваринного магнетизму А. Месмера.<br>3. Психодраматичний метод Дж. Морено і його значення для розвитку групової психологічної практики.<br>4. Т-групи, історія створення та значення в розвитку психологічного тренінгу. | 2               | -            |
| 2     | <b>Тема 2. Класифікація й різновиди психологічних тренінгів. Особливості тренінгів у сфері психологічної реабілітації.</b><br>1. Загальна класифікація тренінгів.<br>2. Класифікація тренінгових груп по К. Рудестама та Ж. Годфруа.<br>3. Психологічні тренінги особистісного зростання та інші різновиди тренінгу.<br>4. Професійно-орієнтовані тренінги та організаційно- діяльнісні ігри.                            | 4               | 1            |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|   | <p>5. Тренінги у сфері психологічної реабілітації, зокрема для осіб, постраждалих внаслідок війни.</p> <p><u>Тренінгові вправи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ігри - розминки для тренінгу.</li> <li>2. Ігри - комунікації (Криголам).</li> <li>3. Афоризми стосовно обраної теми тренінгу.</li> <li>4. Вправи – релаксації.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
| 3 | <p><b>Тема 3. Методологічні основи і функції психологічного тренінгу.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сутність та методологічний зміст психологічного тренінгу.</li> <li>2. Характеристика цілей і завдань тренінгу.</li> <li>3. Основні механізми проведення тренінгу.</li> <li>4. Функції психологічного тренінгу.</li> </ol> <p><u>Тренінгові вправи:</u></p> <p>Вправи на більш глибоке пізнання оточуючих та власну рефлексію «Трійне інтерв'ю».</p> <p>«Хто я?».</p> <p>«Сніжний ком».</p> <p>Використання вправ тренінгу сензитивності.</p>                                                                                                                                                                              | 4 | - |
| 4 | <p><b>Тема 4. Принципи психологічного тренінгу. Особистість і тренінг.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні принципи і закономірності тренінгової роботи.</li> <li>2. Особистість і тренінг: трансформація психічного.</li> <li>3. Феномен транспсихічної маніпуляції у тренінгу.</li> </ol> <p><u>Тренінгові вправи.</u></p> <p>Групова робота в двох підгрупах за темами: 1) Що може завадити проведенню тренінгу?; 2) Що я маю робити, щоб тренінг пройшов добре? Після групової презентації обговорення та відпрацювання правил тренінгу.</p>                                                                                                                                                                            | 4 | 1 |
| 5 | <p><b>Тема 5. Основні методи проведення тренінгу</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна характеристика методів тренінгу.</li> <li>2. Характеристика ігрових методів тренінгу.</li> <li>3. Дискусійні методи в тренінговій роботі.</li> <li>4. Методи зворотного зв'язку та психодіагностики, їх значення і особливості використання в тренінгу.</li> <li>5. Психотехнічні методи в тренінгах.</li> <li>6. Використання експериментальних і презентаційних методів у тренінгу.</li> </ol> <p><u>Тренінгові вправи</u></p> <p>Психотехнічні вправи на розвиток пізнавальних процесів: «Візуальне, аудіальне сприйняття», «Шестірки», «Опис оточуючих із закритими очима», «Майже детективна історія», «Намалювати рисунок».</p> | 6 | 1 |
| 6 | <p><b>Тема 6. Груподинамічні процеси в тренінгу.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Груповий процес і групові феномени в ході тренінгової роботи.</li> <li>2. Групова згуртованість і синергія в тренінгу, її ознаки та методи формування.</li> <li>3. Стадії розвитку тренінгової групи.</li> </ol> <p><u>Тренінгові вправи:</u></p> <p>Вправи на групову динаміку та формування команди: «Передача предметів», «Морський вузол», «Корабельна аварія», «Пліт».</p> <p>Застосування елементів тренінгів партнерського спілкування та розв'язання конфліктів.</p>                                                                                                                                                                   | 2 | 1 |
| 7 | <p><b>Тема 7. Проблема ефективності психологічного тренінгу.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття моніторингу ефективності тренінгу.</li> <li>2. Модель системної оцінки ефективності тренінгів Д. Киркпатріка та інші моделі оцінки тренінгів.</li> <li>3. Стадії та характеристики проведення моніторингу ефективності</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 | 1 |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |          |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
|   | тренінгу.<br>4. Універсальні тренінгові ефекти.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |          |
| 8 | <b>Тема 8. Практичні рекомендації щодо розробки тренінгової програми та підготовки до проведення тренінгу.</b><br>1. Поняття і структура програми тренінгу.<br>2. Принципи побудови та рекомендації щодо розробки тренінгової програми.<br>3. Підготовка до проведення тренінгу.<br><u>Тренінгові вправи.</u><br>Отримання досвіду розробки тренінгових програм та тренерської роботи. Презентація та апробація здобувачами власних тренінгових програм (тематичних блоків, модулів, тем, вправ тренінгу) при супервізії викладача та зворотному зв'язку із групою. | 6         | 1        |
| 9 | <b>Тема 9. Основи тренерської діяльності.</b><br>1. Проведення тренінгу та навички, необхідні тренеру-психологу.<br>2. Вимоги до особистості і кваліфікації тренера психологічного тренінгу.<br>3. Стили професійної діяльності тренера психологічного тренінгу.<br><u>Тренінгові вправи.</u><br>Отримання досвіду тренерської роботи. Презентація та апробація здобувачами власних тренінгових програм (тематичних блоків, модулів, тем, вправ тренінгу) при супервізії викладача та зворотному зв'язку із групою.                                                 | 6         | 2        |
|   | <b>Всього</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>36</b> | <b>8</b> |

## 6. САМОСТІЙНА РОБОТА

До самостійної роботи здобувачів щодо вивчення дисципліни «Теорія і практика психологічного тренінгу» включаються:

1. Знайомство з науковою та навчальною літературою відповідно зазначених у програмі тем.
2. Опрацювання лекційного матеріалу.
3. Підготовка до практичних занять.
4. Консультації з викладачем протягом семестру.
5. Самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни.
6. Підготовка та виконання індивідуальних завдань у вигляді есе, рефератів тощо.
7. В межах навчальної дисципліни передбачається розробка здобувачами власних тренінгових програм (тематичних блоків, модулів, тем, вправ тренінгу) за актуальними психолого-практичними проблемами. Презентація та апробація зазначених тренінгів здійснюється здобувачами на практичних заняттях в межах розгляду тем 8, та 9.
8. Підготовка до підсумкового контролю.

### Тематика, питання та індивідуальні завдання до самостійної підготовки

| № з/п | Назва теми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Кількість годин |              |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | денна форма     | заочна форма |
| 1     | <b>Тема 1. Історія становлення та розвитку психологічного тренінгу.</b><br>1. Практика групового тренінгу первісних людей.<br>2. Використання релігії як групового впливу.<br>3. Групова терапія як засіб розкриття внутрішнього світу.<br>4. «Теорія поля» - сутність та вплив на подальший розвиток тренінгових програм.<br>5. Психологічний тренінг в системі методів практичної психології. | 6               | 9            |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |    |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
| 2 | <b>Тема 2. Класифікація й різновиди психологічних тренінгів. Особливості тренінгів у сфері психологічної реабілітації.</b><br>1. Тренінги сенситивності.<br>2. Тренінгові групи темоцентрованого впливу (ТЦ).<br>3. Інтелектуальні тренінги.<br>4. Психокорекційний тренінг.<br>5. Групи трансактного аналізу.<br>6. Групи тренінгу вмінь.<br>7. Психодрама.<br>8. Групи танцювальної терапії.<br>9. Групи арт-терапії.<br>10. Групи психореабілітації та профілактики адиктивної поведінки.                                                             | 6 | 11 |
| 3 | <b>Тема 3. Методологічні основи і функції психологічного тренінгу.</b><br>1. Психотехнології групової роботи.<br>2. Соціально-психологічний тренінг (СПТ), як активний метод групової психологічної роботи.<br>3. Цілі і завдання застосування соціально-психологічного тренінгу в різних сферах діяльності.<br>4. Психотерапевтичні та психореабілітаційні функції тренінгів для осіб, що перебували в екстремальних умовах, зокрема постраждали внаслідок війни.<br>5. Бізнес-тренінги, їх взаємозв'язок та відмінності з психологічними тренінгами.   | 8 | 13 |
| 4 | <b>Тема 4. Принципи психологічного тренінгу. Особистість і тренінг.</b><br>1. Психологічний вплив як механізм соціально-психологічного тренінгу.<br>2. Особистісні результати тренінгу: міфи та реальність.<br>3. Емоційний результат тренінгу.<br>4. Дотримання принципів толерантності та поваги культуральних і гендерно-вікових відмінностей у тренінговій комунікативній взаємодії.                                                                                                                                                                 | 8 | 13 |
| 5 | <b>Тема 5. Основні методи проведення тренінгу</b><br>1. Продуктивна метафора в тренінгу.<br>2. Психомалюнок як проєктивний метод групової тренінгової роботи.<br>3. Організаційно-діяльні ігри (ОДІ).<br>4. Імпровізація в тренінгу - як вид особистісної і групової творчості.<br>5. Псіхосугестивні і катарсичні методи, використовувані в групах психологічного тренінгу.<br>6. Медитативні техніки в тренінгах.<br>7. Тренінгові методи з надання групової психологічної допомоги особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни. | 8 | 16 |
| 6 | <b>Тема 6. Груподинамічні процеси в тренінгу.</b><br>1. Управління мотивацією учасників тренінгу.<br>2. Управління груповою динамікою в тренінгу.<br>3. Психологічний опір у тренінгу.<br>4. Міжособистісна комунікація та конфлікти в тренінговій групі.<br>5. Командна робота під час тренінгу.                                                                                                                                                                                                                                                        | 6 | 9  |
| 7 | <b>Тема 7. Проблема ефективності психологічного тренінгу.</b><br>1. Методи оцінки ефективності психологічного тренінгу.<br>2. Показники неефективності психологічного тренінгу.<br>3. Проблеми психологічної та економічної ефективності тренінгу.<br>4. Показники засвоєння в тренінгу командних ролей у процесі вирішення фахових завдань.<br>5. «Ефект стелі» в тренінговому навчанні.                                                                                                                                                                | 6 | 9  |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |            |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|
| 8 | <b>Тема 8. Практичні рекомендації щодо розробки тренінгової програми та підготовки до проведення тренінгу.</b><br>1. Моделі підготовки до тренінгу.<br>2. Організаційно-технічна підготовка тренінгів.<br>3. Технології створення простору тренінгу.<br>4. Особливості розробки психопрофілактичних та просвітницьких тренінгових програм та їх впровадження.<br>5. Рекомендації щодо побудови та проведення тренінгу з психологічної реабілітації, зокрема для осіб після травматичних впливів війни.                                       | 8         | 14         |
| 9 | <b>Тема 9. Основи тренерської діяльності.</b><br>1. Етичні засади тренерської роботи (ведучого психологічний тренінгу).<br>2. Ролі ведучого тренінгової групи.<br>3. Формування та демонстрація лідерських якостей тренера-психолога.<br>4. Модель взаємодії з «важкими» учасниками в процесі тренінгу.<br>5. Організація відеозйомки і відеоперегляду під час тренінгу.<br>6. Робота тренерів у парі (ко-тренери).<br>7. Тренінг тренерів і його особливості.<br>8. Сучасний тренінговий ринок: тенденції розвитку, проблеми і перспективи. | 8         | 14         |
|   | <b>Всього</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>64</b> | <b>108</b> |

## 7. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

| Види контролю                                                                                                                                                                           | Складові оцінювання |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|
|                                                                                                                                                                                         | Для іспиту          | Для заліку  |
| <b>поточний контроль</b> , який здійснюється у ході: проведення практичних (лабораторних) занять, виконання самостійної роботи, індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача тощо. | <b>50%</b>          | <b>100%</b> |
| <b>підсумковий контроль</b>                                                                                                                                                             | <b>50%</b>          |             |

|                                            |                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Методи діагностики знань (контролю)</b> | фронтальне опитування; наукова доповідь, реферати, усне повідомлення, індивідуальне опитування; робота у групах; ділова гра, розв'язання ситуаційних завдань, кейсів, практичних завдань, екзамен (залік) |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Питання до іспиту

- Історія становлення активних групових методів навчання, розвитку і корекції.
- Соціально-психологічний аспект тваринного магнетизму А. Месмера.
- Психодраматичний метод Я. Морено і його значення для розвитку групової психологічної практики.
- Т-групи, історія створення та значення в розвитку психологічного тренінгу.
- Групова терапія як засіб розкриття внутрішнього світу.
- «Теорія поля» - сутність та вплив на подальший розвиток тренінгових програм.
- Психологічний тренінг в системі методів практичної психології.
- Загальна класифікація тренінгів.
- Класифікація тренінгових груп по К. Рудестама та Ж. Годфруа
- Психологічні тренінги особистісного зростання.
- Професійно-орієнтовані тренінги.
- Тренінги у сфері психологічної реабілітації.

13. Тренінгові групи темоцентрованного впливу (ТЦ).
14. Психологічні тренінги особистісного зростання.
15. Тренінги сенситивності.
16. Інтелектуальні тренінги.
17. Психокорекційний тренінг.
18. Групи арт-терапії, групи танцювальної терапії.
19. Соціально-психологічний тренінг (СПТ), як активний метод групової психологічної роботи.
20. Групи психореабілітації та профілактики адиктивної поведінки.
21. Основні механізми проведення тренінгу.
22. Функції психологічного тренінгу.
23. Характеристика цілей, завдань та предмету тренінгу.
24. Психотерапевтичні та психореабілітаційні функції тренінгів для осіб, що перебували в екстремальних умовах, зокрема постраждалих внаслідок війни.
25. Бізнес-тренінги, їх взаємозв'язок та відмінності з психологічними тренінгами.
26. Основні принципи і закономірності тренінгової роботи.
27. Особистість і тренінг: трансформація психічного.
28. Феномен транспсихічної маніпуляції у тренінгу.
29. Психологічний вплив як механізм соціально-психологічного тренінгу.
30. Особистісні результати тренінгу: міфи та реальність.
31. Емоційний результат тренінгу.
32. Дотримання принципів толерантності та поваги культуральних і гендерно-вікових відмінностей в тренінговій комунікативній взаємодії.
33. Загальна характеристика методів тренінгу.
34. Характеристика ігрових методів тренінгу.
35. Дискусійні методи в тренінговій роботі.
36. Методи зворотного зв'язку та психодіагностики, їх значення і особливості використання в тренінгу.
37. Психотехнічні методи в тренінгах.
38. Використання експериментальних і презентаційних методів у тренінгу.
39. Організаційно-діяльні ігри (ОДІ).
40. Медитативні техніки в тренінгах.
41. Тренінгові методи з надання групової психологічної допомоги особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни.
42. Груповий процес і групові феномени в ході тренінгової роботи.
43. Групова згуртованість і синергія в тренінгу, її ознаки та методи формування.
44. Стадії розвитку тренінгової групи.
45. Управління мотивацією учасників тренінгу.
46. Управління груповою динамікою в тренінгу.
47. Психологічний опір у тренінгу.
48. Міжособистісна комунікація та конфлікти в тренінговій групі.
49. Командна робота під час тренінгу.
50. Поняття моніторингу ефективності тренінгу.
51. Модель системної оцінки ефективності тренінгів Д. Киркпатріка та інші моделі оцінки тренінгів.
52. Стадії та характеристики проведення моніторингу ефективності тренінгу.
53. Універсальні тренінгові ефекти.
54. Методи оцінки ефективності психологічного тренінгу.
55. Критерії неефективності психологічного тренінгу.
56. Проблеми психологічної та економічної ефективності тренінгу.
57. «Ефект стелі» в тренінговому навчанні.
58. Поняття і структура програми тренінгу.
59. Принципи побудови та рекомендації щодо розробки тренінгової програми.
60. Підготовка до проведення тренінгу.

61. Організаційно-технічна підготовка тренінгів.
62. Технології створення простору тренінгу.
63. Особливості розробки психопрофілактичних та просвітницьких тренінгових програм та їх впровадження.
64. Рекомендації щодо побудови та проведення тренінгу з психологічної реабілітації, зокрема для осіб після травматичних впливів війни.
65. Проведення тренінгу та навички, необхідні тренеру-психологу.
66. Вимоги до особистості і кваліфікації тренера психологічного тренінгу.
67. Стилi професійної діяльності тренера психологічного тренінгу.
68. Етичні засади тренерської роботи (ведучого психологічного тренінгу).
69. Модель взаємодії з «важкими» учасниками в процесі тренінгу.
70. Робота тренерів у парі (ко-тренери).
71. Тренінг тренерів і його особливості.
72. Сучасний тренінговий ринок: тенденції розвитку, проблеми і перспективи.

## 8. ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ТА ФАХОВОЇ ПЕРДВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ У МІЖНАРОДНОМУ ГУМАНІТАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

(поточний контроль, підсумковий контроль, загальний результат оцінювання)

### ЕКЗАМЕН

| <i>Поточний контроль</i>                                                                                                        |                                                   |                                                                                                                              |                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Види роботи                                                                                                                     | Планові терміни виконання                         | Форми контролю та звітності                                                                                                  | Максимальний відсоток оцінювання |
| <b>Систематичність і активність роботи на практичних (лабораторних) заняттях</b>                                                |                                                   |                                                                                                                              |                                  |
| 1.1. Підготовка до практичних (лабораторних) занять                                                                             | Відповідно до робочої програми та розкладу занять | Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних (лабораторних) занять                                     | <b>30</b>                        |
| <b>Виконання завдань для самостійного опрацювання</b>                                                                           |                                                   |                                                                                                                              |                                  |
| 1.2. Індивідуальне тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою                                         | Відповідно до робочої програми та розкладу занять | Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР <sup>1</sup> , перевірка конспектів навчальних текстів тощо | <b>10</b>                        |
| <b>Виконання індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача</b>                                                              |                                                   |                                                                                                                              |                                  |
| 1.3. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо. | Відповідно до робочої програми та розкладу занять | Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять, наукових конференцій та круглих столів.                 | <b>10</b>                        |
| <b>Разом балів за поточний контроль</b>                                                                                         |                                                   |                                                                                                                              | <b>50</b>                        |
| <b><i>Підсумковий контроль<br/>екзамен</i></b>                                                                                  |                                                   |                                                                                                                              | <b>50</b>                        |

<sup>1</sup> Індивідуально-консультативна робота викладача зі здобувачами

**Поточний контроль** знань здобувачів освіти при формі контролю **екзамен** (максимум 50 балів) оцінюється за шкалою («2», «3», «4», «5»), з обов'язковим переведенням балів за кожний вид роботи таким чином:

- за підготовку до аудиторних занять (максимум 30 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості практичних (лабораторних) занять, для переведу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 6;
- за виконання завдань для самостійного опрацювання (тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою) (максимум 10 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості програмного матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення, для переведу зазначених балів середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 2;
- за інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовку наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо (максимум 10- балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості інших видів індивідуальних завдань, для переведу балів середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 2.

### КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

- «2»- виставляється за неправильну відповідь (письмову роботу), яка не відповідає змісту теми та свідчить про нерозуміння її основних положень;
- «3» -виставляється за відповідь (письмову роботу), яка відповідає змісту теми, але є неповною і неточною у визначенні понять, свідчить про неповне розуміння основних положень навчального матеріалу, свідчить про те, що знання здобувача мають фрагментарний, поверховий характер;
- «4» - оцінюється правильна і обґрунтована відповідь (письмова робота), з якої видно, що здобувач знає й розуміє теоретичний матеріал в обсязі навчальної теми, володіє необхідними навичками, не допускає суттєвих помилок.
- «5» - оцінюється повна, правильна, ґрунтовна відповідь (письмова робота) на запитання теми, що передбачає логічність і послідовність викладу матеріалу, володіння термінологією, показує вміння повно й глибоко використовувати теоретичні знання в практичній площині.

### КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ЗА ЕКЗАМЕН(максимум 50 балів)

Рівень знань оцінюється:

- від 40 до 50 балів - здобувач виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки;
- 30 до 40 балів - здобувач володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді;
- 20 - 30 балів - здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки.
- 10 - 20 балів - володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих;
- 0 10 балів - володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки.

### **ЗАЛІК**

| <b>Поточний контроль</b>                                                                                                        |                                                   |                                                                                                                              |                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Види роботи</b>                                                                                                              | <b>Планові терміни виконання</b>                  | <b>Форми контролю та звітності</b>                                                                                           | <b>Максимальний відсоток оцінювання</b> |
| <b>Систематичність і активність роботи на практичних (лабораторних) заняттях</b>                                                |                                                   |                                                                                                                              |                                         |
| 1.1. Підготовка до практичних (лабораторних) занять                                                                             | Відповідно до робочої програми та розкладу занять | Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних (лабораторних) занять                                     | <b>60</b>                               |
| <b>Виконання завдань для самостійного опрацювання</b>                                                                           |                                                   |                                                                                                                              |                                         |
| 1.2. Індивідуальне тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою                                         | Відповідно до робочої програми та розкладу занять | Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР <sup>2</sup> , перевірка конспектів навчальних текстів тощо | <b>20</b>                               |
| <b>Виконання індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача</b>                                                              |                                                   |                                                                                                                              |                                         |
| 1.3. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо. | Відповідно до робочої програми та розкладу занять | Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять, наукових конференцій та круглих столів.                 | <b>20</b>                               |
| <b>Разом балів за поточний контроль</b>                                                                                         |                                                   |                                                                                                                              | <b>100</b>                              |
| <b>Загальний результат оцінювання</b>                                                                                           |                                                   |                                                                                                                              | <b>100</b>                              |

**Поточний контроль** знань здобувачів освіти при формі контролю **залік** (максимум 100 балів) оцінюється за шкалою («2», «3», «4», «5»), з обов'язковим переведенням балів за кожний вид роботи таким чином:

- за підготовку до аудиторних занять (максимум 60 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості практичних (лабораторних) занять, для переведу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 12;
- за виконання завдань для самостійного опрацювання (тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою) (максимум 20 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості програмного матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення, для переведу зазначених балів середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 4;
- за інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовку наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо (максимум 20- балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості інших видів індивідуальних завдань, для переведу балів середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 4.

### **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ**

<sup>2</sup> Індивідуально-консультативна робота викладача зі здобувачами

- «2»- виставляється за неправильну відповідь (письмову роботу), яка не відповідає змісту теми та свідчить про нерозуміння її основних положень;
- «3» -виставляється за відповідь (письмову роботу), яка відповідає змісту теми, але є неповною і неточною у визначенні понять, свідчить про неповне розуміння основних положень навчального матеріалу, свідчить про те, що знання здобувача мають фрагментарний, поверховий характер;
- «4» - оцінюється правильна і обґрунтована відповідь (письмова робота), з якої видно, що здобувач знає й розуміє теоретичний матеріал в обсязі навчальної теми, володіє необхідними навичками, не допускає суттєвих помилок.
- «5» - оцінюється повна, правильна, ґрунтовна відповідь (письмова робота) на запитання теми, що передбачає логічність і послідовність викладу матеріалу, володіння термінологією, показує вміння повно й глибоко використовувати теоретичні знання в практичній площині.

## **9. КРИТЕРІЇ ЗАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ (для екзамену/ заліку)**

Рівень знань оцінюється:

- «відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів. Здобувач виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;
- «добре» / «зараховано» В - від 82 до 89 балів. Здобувач володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;
- «добре» / «зараховано» С - від 74 до 81 балів. Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;
- «задовільно» / «зараховано» D - від 64 до 73 балів. Здобувач був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, рефератів (есе);
- «задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів. Здобувач був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.
- «незадовільно з можливістю повторного складання» / «не зараховано» FX – від 35 до 59 балів. Здобувач володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.
- «незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» / «не зараховано» F – від 0 до 34 балів. Здобувач не володіє навчальним матеріалом.

## **ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ ЗАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ**

| 100-бальною | Шкала за ECTS | За національною шкалою |
|-------------|---------------|------------------------|
|-------------|---------------|------------------------|

| шкалою |    | екзамен      | залік         |
|--------|----|--------------|---------------|
| 90-100 | A  | Відмінно     | Зараховано    |
| 82-89  | B  | Добре        |               |
| 74-81  | C  |              |               |
| 64-73  | D  | Задовільно   |               |
| 60-63  | E  |              |               |
| 35-59  | FX | Незадовільно | Не зараховано |
| 1-34   | F  |              |               |

## 9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна

1. Андрушко Я.С. Основи психологічного тренінгу та психокорекція. Л.: Львівська політехніка, 2021. 236 с.
2. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. Навч. посіб. Харків: ХНАДУ, 2015. 315 с.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.
4. Ігри дорослих. Інтерактивні методи навчання / [упоряд. Л. Галіцина]. К.: Ред. загальнопед. газ., 2005. 128 с.
5. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : [монографія : в 2-х т]. Донецьк : ДЮІ, 2008. – Т. I. : Методологія психотренінгу та його використання у професійнопсихологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. 2008. – 242 с.
6. Лефтеров В. О. Психотренінг в ОВС : практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження. 2008. Т. II. – 286 с.
7. 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. (<http://dspace.onua.edu.ua/handle/11300/14411>)
8. Матійків І. Тренерська майстерність: теорія і практика. К. 2024. 496 с.
9. Особистісно-професійне зростання: психологічні тренінги: навчально методичний посібник / За ред. проф. Л.В. Долинської, проф. О.В. Темрук. К.: Каравела, 2017. 560 с.
10. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 250 с.

### Допоміжна

1. Берн Е. Ігри, у які грають люди / пер. з англ. К. Меншикової. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 256 с.
2. Білова М.Е. Теоретичні основи психологічного тренінгу: конспект лекцій. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2020. 70 с.
3. Вітенко І., Борисюк А., Вітенко Т. Соціально-психологічний тренінг. Книги – XXI, 2008. 124 с.
4. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / Пер. з англ. В. Хомика. К: Либідь, 2003. 246 с.
5. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Джонсон Девід В. ; [пер. з англ. В. Хомика]. К. : Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.
6. Колесніченко О.С., Мацегора Я.В. Проект програми психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій. Психологічні та педагогічні проблеми професійної

- освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2017. С. 196-200.
7. Кочубей Н.В. Соціокультурна діяльність : навч. посіб.: рекомендовано МОН України / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Суми : Унів. кн., 2016. 122 с.
8. Лефтеров В.О. Третьякова Т.М. Тренінгові технології в психологічній службі поліції. Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України: Матеріали VI всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 01 грудня 2020 року). Х. : Національна академія НГУ, 2020. С. 26-29.
9. Лефтеров В.О., Лазор К.П. Застосування тренінгів під час навчальних занять у закладах вищої освіти. Наука та суспільне життя України в епоху глобальних викликів людства у цифрову еру (з нагоди 30-річчя проголошення незалежності України та 25-річчя прийняття Конституції України): у 2 т.: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 трав. 2021 р.) / за загальною редакцією С. В. Ківалова. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 1. С. 234-238.
10. Лобурцова О.О. Специфіка тренінгової роботи з метою соціалізації учнівської молоді. Студентський науковий вісник Ніжинського державного університету імені М. Гоголя. 2019. № 22. С. 278-182.
11. Максименко С. Д. Механізми розвитку особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 40. С. 7-23.
12. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: Навч.посіб. К.: МАУП, 2004. 192 с.
13. Практикум із групової психокорекції: підручник / С. Д. Максименко, О. О. Прокоф'єва, О. В. Царькова, О. В. Кочкурова. – Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
14. Професійний психологічний теренінг військовослужбовців Національної гвардії України [Текст] : посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько та ін. – Х. : НАНГУ, 2018. – 206 с.
15. Психологічна енциклопедія / упорядник О. М. Степанов. Київ: Академвидань, 2008. 424 с.
16. Психологічна служба : Підруч. / [В. Г. Панок (наук. ред.), А. Г. Обухівська, В. Д. Острова та ін.]. – Київ : Ніка-Центр, 2016. – 362 с.
17. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція [Текст]: навч.-метод. посіб. / В. В. Балахтар. – Вижиці : Видавництво «Черемош», 2015. – 432 с.
18. Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главник, Г. Бевз / За заг. ред. С. Максименко К.: Главник, 2005. 112 с.
19. Тренінги в соціальній роботі: теорія, організаційні засади, методика проведення: навч. посіб. / М-во освіти і науки України, Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича; уклад.: Н. Куб'як, Т. Шоліна. 2-ге вид., перероб. і допов. Чернівці : ЧНУ, 2018. 159 с.
20. Чебикін О.Я., Сінельнікова Т.В. Психологічні основи тренінгових технологій: монографія. ПНЦ НАПН України. Одеса: ТОВ Лерадрук, 2013. 229 с.
21. Шевчук П., Фенрих П. Інтерактивні методи навчання : Навч. посібник. Щецін : WSAP, 2005. 170 с.
22. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закладів] / Яценко Т.С. – К.: Вища школа, 2004. 679.
23. Campbell C.P. Training Course/Program Evaluation: Principles and Practices / Campbell C.P. // Journal of European Industrial Training. – 1998. – Vol. 22, № 8. – P. 323-344.
24. Campbell C.P. Training Course/Program Evaluation: Principles and Practices [Text] / Campbell C.P. // Journal of European Industrial Training. – 1998. – Vol. 22, № 8. – P. 323-344.
25. Cattell, A. (2001), "The Theory and Practice of Training", Industrial and Commercial Training, Vol. 33 No. 2.
26. Clegg B. Training Plus: Revitalizing your training / Clegg B. // 4th edn, Kogan Page, 2000. – P. 116-128
27. Foulkes S.H. Gruppenanalytische Psychotherapie [Text] / Foulkes S.H. – Kindler, Munchen, 1974. – 358 p.
28. Führungskräftetraining: Verlag Fortbildungsinstitut der Bayerischen Polizei. - Айнрінг, 2002. - 214 с.
29. Garavan T.N. Training, Development, Education and Learning: Different or Same? / Garavan T.N.

// Journal of European Industrial Training. – 1997. – Vol 21, № 2. – P. 39-50.

30. Garavan T.N. Training, Development, Education and Learning: Different or Same? / Garavan T.N. // Journal of European Industrial Training. – 1997. – Vol. 21, № 2. – P. 39-50.

31. Goldstein J.L. Training: Program development and evaluation [Text] / J.L. Goldstein – Monterey, Calif: Brooks /Cole, 1974. – 342 p.

32. Grabner R. H., Neubauer A. C., Stern E. Superior performance and neural efficiency: the impact of intelligence and expertise. Brain research bulletin. 2006. Vol. 69, no. 4. P. 422–439. URL: <https://doi.org/10.1016/j.brainresbull.2006.02.009> (date of access: 20.09.2024).

33. Irvin D. Yalom. Molyn Leszcz. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. – New York: Basic Books. 2020. – 819 c.

34. Kirkpatrick D.L. Tehniques for evaluating training programs / Kirkpatrick D.L.// Journal of the American Society of Training Directors. –1989. – P. 13, 21-26.

35. Klein S. Learning in groups – a comparison of study and T-group / Klein S., Astrachan B. // J. of Appl. Beh. Science. – 1971. – Vol. 7. – P. 659-683.

36. Kolb D.F. Experiential Learning. Experience as a Source of Learning and Development / Kolb D.F. – Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1984. – 212 p.

37. Lakin M. Interpersonal encounter: Theory and practice in sensitivity training / Lakin M. – New-York, 1972. – 482 p.

38. Rogers C. A Therapist's View of Psychotherapy. Robinson. 2016. 429 p.

39. Training Evaluation and Measurement Methods [Text] / Houston : Gulf Publishing Co, 1990. – 424 p.

40. Tuckman B. Methoden und Theorien der Gruppenpsychotherapie in psychoanalytischer und tiefenpsychologischer Perspektive [Text] / B. Tuckman, P. Kutter – Frommholz, Stuttgart, 1984. – 319 p.

### Інформаційні ресурси

1. Lefterov V.O., Timchenko O.V., Tsilmak O.M., Ignatieva I.I. Simulation and psychological trainings as methods of preventing emotional burnout in doctors. Світ медицини та біології / №2(72), 2020. С. 85-89 URL: <https://womab.com.ua/smb-2020-02/8456>

2. Psychotraining in the system of long-term psychological training of athletes. Science and Sport: current trends. 2023. Vol. 11, no. 4. URL: <https://doi.org/10.36028/2308-8826-2023-11-4-62-70>.

3. Похілько Д., Овсяннікова Я. Використання соціально-психологічного тренінгу в психологічній підготовці рятувальника. Disaster and crisis psychology problems. 2021. № 2. URL: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.2>.

4. Спецпрактикум з соціально-психологічного тренінгу. [Електронний ресурс] : електрон. метод. рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» / уклад. М. Е. Білова. – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2024. – 30 с. URL: <http://surl.li/pnafjf>

5. НМЦ дистанційного навчання АПН України при ДНУ. URL: [http://distance.dnu.edu.ua/ukr/index\\_ukr.html](http://distance.dnu.edu.ua/ukr/index_ukr.html)

6. Пірен М. І. Конфліктологія: Підручник. К.: МАУП, 2003. 360 с. - [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://subject.com.ua/pdf/256.pdf>

7. Психологія: схеми, таблиці, коментарії: навчально–наочний посібник / [друге перероблене видання.] / О.М Пасько., О.М. Цільмак. [за загал. ред. Цільмак О.М.] Одеса: ОДУВС, 2015. 271 с. з іл. Електрон. дан. (1 файл). Режим доступу: [http://www.oduvs.edu.ua/navch\\_pidruch\\_psixolog.html](http://www.oduvs.edu.ua/navch_pidruch_psixolog.html).

8. Загальна психологія - Максименко С.Д. [Електронний ресурс] — Режим доступу <http://studentbooks.com.ua/content/view/1264/1/>

9. Варій М.Й. Загальна психологія. Навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. - К.: «Центр учбової літератури», 2007. - 968 с. [Електронний ресурс] Режим доступу: [http://psychologiya.org.ua/zagalyna\\_psychologiya.html](http://psychologiya.org.ua/zagalyna_psychologiya.html)