МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ

Кафедра психології

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ ПРАВА, ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЇ

СИЛАБУС
Технологія психологічного тренінгу

для підготовки фахівців на другому (магістерському) рівні вищої освіти
за спеціальністю С4 Психологія

РОЗРОБНИК:
професор кафедри психології,
_____ **Тетяна ДАНИЛЬЧЕНКО**

Розглянуто та затверджено
на засіданні кафедри психології
«01» вересня 2026 року,
протокол № 8

Узгоджено з гарантом освітньої програми _____ **Тетяна ДАНИЛЬЧЕНКО**

Обсяг: 3 кредити ECTS.

Чернігів 2026

Анотація курсу

У практичній роботі психолога по наданню психологічної допомоги конкретним людям в конкретних умовах їхнього життя і діяльності психологічний тренінг є практичним втілення теоретичних і практичних знань з різноманітних психологічних дисциплін, що вивчаються студентами у психологічному циклі. Уміння і навички тренінгової роботи в цілому презентують професійну гідність і психолога-практика, соціальну значущість його професії, і насамперед в умовах сьогодення, коли попит на психологічну допомогу значно підвищився і постає велика потреба в групових формах роботи. Тому цей курс має неабиякий сенс і вагу в становленні дійсно психолога-практика.

Саме тому цей курс ставить за мету сформувати у студента як цілісне уявлення про тренінгову діяльність, її основні форми і особливості, так і сприяти формуванню навичок проведення психологічних тренінгів різного спрямування. Крім того, практичний психолог має орієнтуватися в методах впливу на особистість в групі і на групу в цілому, здійснювати контрольований вплив в процесі тренінгу.

Ця дисципліна тісно переплітається з загальною і соціальною психологією, психодіагностикою, психокорекцією, етикою, філософією. При вивченні цієї дисципліни буде зроблено ставку на поєднання традиційних (звичних) форм роботи – лекція, обговорення питань семінару, а також використовуватиметься реальна робота з групами та виконання індивідуального завдання. Вивчаючи цей курс ви матимете можливість долучитись до тренінгової практики провідних психологів, поглибити свої навички в мистецтві впливу на групу.

Головною **метою навчальної дисципліни** є підготовка кваліфікованих спеціалістів, які можуть здійснювати практичну тренінгову роботу з різними верствами населення; формування у здобувача вищої освіти цілісного уявлення про тренінгову діяльність, її основні форми і особливості, формування навичок ведення тренінгової групи. Студенти мають орієнтуватися в основних концепціях психологічного тренінгу, методах групового впливу на особистість, здійснювати контрольований вплив в процесі тренінгової роботи; володіти методами та прийомами підготовки, організації та проведення тренінгів, знаннями про особливості роботи тренерів, види тренінгів, умови ефективної роботи тренінгової групи.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Технологія психологічного тренінгу» є:

- засвоєння студентами сутність та методів проведення тренінгів, їх видів; основних принципів та норм групової роботи; правил підготовки, організації та проведення соціально-психологічних тренінгів; технологічних та методичних прийомів та вправ, доцільності їх застосування; етико-нормативних підстав проведення тренінгу;
- отримання студентами навичок застосування різних видів тренінгових методів, проведення тренінгових вправ;
- вироблення в них практичних навичок реалізації елементів тренінгової роботи в рамках майбутньої професійної діяльності психолога.

Дисципліна спрямована на формування таких програмних компетентностей:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми

ЗК 5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК 7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

СК 1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.

СК 3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК 4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК 5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК 7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК 8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК 9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК 10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

СК 12. Здатність спілкуватися українською та іноземними мовами з використанням відповідної спеціальної термінології в предметній області.

Результати навчання

ПР 4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПР 5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР 6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПР 8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації

ПР 9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПР 11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тематичний план (денна форма навчання)

№	Назва теми	Всього годин	Лекції	Семінари	Практичні заняття	Самостійна робота
Розділ 1. Теоретико-методологічні основи тренінгу. Учасники тренінгу						
1	Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології	10	2	-	-	8
2	Психологічні особливості тренінгової групи	12	2	-	2	8
3	Ведучий тренінгової групи	12	2	-	2	8
Всього за розділ 1		**34**	**6**	**-**	**4**	**24**
Розділ 2. Практична реалізація тренінгового процесу						
4	Основні тренінгові методи	18	4	-	4	10
5	Основні етапи соціально-психологічного	12	2	-	2	8

	тренінгу					
6	Етапи підготовки тренінгу	14	2	-	4	8
7	Проблема ефективності тренінгу	12	2	-	2	8
Всього за розділ 2		**56**	**10**	**-**	**12**	**34**
Всього годин за курсом		**90**	**16**	**-**	**16**	**58**

Тематичний план (заочна форма навчання)

№	**Назва теми**	**Всього годин**	**Лекції**	**Семінари**	**Практичні заняття**	**Самостійна робота**
Розділ 1. Теоретико-методологічні основи тренінгу. Учасники тренінгу						
1	Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології	10	2	-	-	8
2	Психологічні особливості тренінгової групи	12	-	-	-	12
3	Ведучий тренінгової групи	12	-	-	2	10
Всього за розділ 1		**34**	**2**	**-**	**2**	**30**
Розділ 2. Практична реалізація тренінгового процесу						
4	Основні тренінгові методи	18	2	-	-	16
5	Основні етапи соціально-психологічного тренінгу	12	-	-	2	10
6	Етапи підготовки тренінгу	14	2	-	-	12
7	Проблема ефективності тренінгу	12	-	-	-	12
Всього за розділ 2		**56**	**4**	**-**	**2**	**50**
Всього годин за курсом		**90**	**6**	**-**	**4**	**80**

ЗАВДАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Підготовка до практичного заняття передбачає підготовку матеріалів необхідних для успішного виконання практичних завдань. Отже, ваші бали залежать від вашої попередньої підготовки. Оцінюється ваша активність під час заняття.

В ході проведення практичних занять студенти мають підготувати **програму тренінгу** (тематика на вибір), програму **двох** занять, провести **два** тренінгових заняття, проаналізувати заняття інших студентів та підготувати **звіт** за схемою.

Тема 2. Психологічні особливості тренінгової групи

Завдання 1.

Підготувати вправи для проведення в групі. Визначити критерії застосування та доцільний етап актуалізації саме цієї вправи.

1. Вправи-розминки
2. Танцювально-пісенні вправи

3. Вправи на розвиток «невербальної мови» спілкування
4. Вправи для творчої візуалізації
5. Вправи з групи «Психогімнастика»
6. Вправи з групи «Психодрама»
7. Вправи для вивчення міжособистісних стосунків
8. Вправи з елементу аутотренінгу та зміненого стану свідомості
9. Вправи з групи «Гештальттерапія»
10. Вправи по типу «Асоціації»
11. Вправи по типу «Ранжування»
12. Вправи на вимір психологічної дистанції
13. Художньо-творчі вправи
14. Вправи на розвиток соціальної впевненості
15. Вправи на розвиток позитивного мислення
16. Вправи на міжгрупову взаємодію

Завдання 2.

Підібрати афоризми до теми тренінгу.

Тема 3. Ведучий тренінгової групи

Завдання 1.

На основі аналізу літератури виділити найбільш важливі, на вашу думку, особистісні властивості ведучого тренінгової групи. Проаналізувати власні якості відносно цього переліку. Чого вам не вистачає? На що потрібно звернути особливу увагу?

Виділити провідні навички тренінгової діяльності. Оцінити репертуар власної поведінки. На які навички потрібно звернути особливу увагу?

Завдання 2.

Розробити план-конспект за питаннями:

1. Обрати тему, за якою буде розроблений тренінг.
2. Моя мета (навіщо мені бути тренером?).
3. Самопрезентація (факти про себе, чому я маю право вести саме цю (обрану) тему?).
4. Правила роботи під час тренінгу.

Тема 4. Основні тренінгові методи

Підготувати вправи для проведення в групі. Визначити критерії застосування та доцільний етап актуалізації саме цієї вправи.

1. Вправи-розминки
2. Танцювально-пісенні вправи
3. Вправи на розвиток «невербальної мови» спілкування
4. Вправи для творчої візуалізації
5. Вправи з напрямку «Психогімнастика»
6. Вправи з напрямку «Психодрама»
7. Вправи для вивчення міжособистісних стосунків
8. Вправи з елементу аутотренінгу та зміненого стану свідомості
9. Вправи з напрямку «Гештальттерапія»
10. Вправи по типу «Асоціації»
11. Вправи по типу «Ранжування»
12. Вправи на вимір психологічної дистанції
13. Художньо-творчі вправи
14. Вправи на розвиток соціальної впевненості
15. Вправи на розвиток позитивного мислення
16. Вправи на міжгрупову взаємодію

Тема 5. Основні етапи соціально-психологічного тренінгу

Завдання 1.

Підготувати вправи для проведення в групі. Визначити критерії застосування та доцільний етап актуалізації саме цієї вправи.

1. Вправи-розминки
2. Танцювально-пісенні вправи
3. Вправи на розвиток «невербальної мови» спілкування
4. Вправи для творчої візуалізації
5. Вправи з напрямку «Психогімнастика»
6. Вправи з групи «Психодрама»
7. Вправи для вивчення міжособистісних стосунків
8. Вправи з елементу аутотренінгу та зміненого стану свідомості
9. Вправи з напрямку «Гештальттерапія»
10. Вправи по типу «Асоціації»
11. Вправи по типу «Ранжування»
12. Вправи на вимір психологічної дистанції
13. Художньо-творчі вправи
14. Вправи на розвиток соціальної впевненості
15. Вправи на розвиток позитивного мислення
16. Вправи на міжгрупову взаємодію

Завдання 2.

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.

Тема 6-7. Етапи підготовки тренінгу та Проблема ефективності тренінгу

Розробка програми тренінгового заняття (5-7 сторінок)

В програмі повинні бути прописані мета, цілі кожного заняття, основні етапи тренінгу (етап створення працездатності, етап орієнтації, етап змін, завершальний етап). Тему студенти мають обрати із запропонованої проблематики. Студент обирає тип тренінгу та вікову категорію учасників. Потрібно звертати увагу на фокусуванні на досягнення поставленої мети тренінгового заняття.

Загальний час тренінгової програми може варіювати від 10 до 20 годин. Потрібно врахувати перерви. Якщо передбачається 8-10-годинне заняття, то обов'язково врахувати перерву на обід (1 год.), якщо 4-годинне – 30 хв. Кава-брейк – 5-10 хв. Врахувати тривалість занять залежно від вікового складу групи та способу її організації. Занять може бути не менше трьох і не більше 10.

При написанні програми потрібно розрахувати час проведення вправ, враховуючи кількість учасників в групі. Програма тренінгу повинна відповідати основним вимогам, що пред'являються до СПТ. Повинна бути дотримана поетапна організація як всього тренінгу в цілому, так і кожного заняття зокрема. Необхідно позначити мету й основні задачі, правила поведінки учасників, групу осіб, на яких розрахований тренінг (стать, вік, професія, кількість людей тощо). Вправи повинні бути підібрані у відповідності до мети тренінгу, до етапу, на якому знаходиться група, до досвіду участі в подібних формах навчання, до особливостей групи і т.д.

У послідовності вправ повинні бути враховані: цілі вправи, форма проведення (активний рух, взаємодія, бесіда, малюнок, письмова форма тощо), складність виконання, емоційне навантаження, кількість активних учасників.

Якщо необхідний певний інвентар, його потрібно вказати.

Саму програму можна оформити у вигляді таблиці.

№	Назва	Мета	Інструкція	Зворотний зв'язок	Час
1 …	Інтерв'ю	Знайомство з групою	Всі сідають в пари. Протягом 6 хв. Беруть у один одного інтерв'ю. Тема: «Ти хто такий?» Потім повертаються в загальне коло і розповідають всім те,	Чи все вірно про Вас розповіли? Які почуття Ви відчували, коли про Вас розповідали?	25 хв.

			що дізналися про свого співрозмовника		
38	Лекція	Вивчення поняття асертивність	Прослухати лекцію, записати корисну інформацію	Чи все зрозуміло? Які є питання?	20 хв.

Найчастіше при організації тренінгу використовується схема С. Кіркпатрика.

Фаза 1. Отримання практичного досвіду. Обираються важливі практичні проблеми, конкретні ситуації. Ця інформація вимагає оцінки з боку тренера. Методи: задавання питань, аналіз контекстних ситуацій, групове вирішення проблем, розгляд конкретних ситуацій, рольові ігри, робота в малих групах

Фаза 2. Осмислення досвіду. Аналіз наявного практичного досвіду та інформації, отриманого в першій фазі навчання. Методи: аналіз отриманої інформації, обговорення в малих групах та загально-групові дискусії, індивідуальні висловлювання учасників, звіт про роботу малих груп.

Фаза 3. Узагальнення досвіду. Підводяться підсумки дискусій, інтерпретуються результати отримані в другій фазі, відбувається кристалізація нових знань. Методи: узагальнюючі групові дискусії, підсумковий огляд або міні-лекція.

Фаза 4. Практичне використання нових знань. Вони закріплюються в ході виконання практичних завдань; встановлюються нові зв'язки та вимоги робочих ситуацій. Методи: складання плану дій, дискусії, практичне напрацювання нових навичок.

Ключовим принципом тренінгу є поетапність – поетапність розвитку групи та поступовості розуміння учасників самих себе, своїх проблем, взаємин, стереотипів, настанов. Принцип поетапності передбачає, що кожна наступна зустріч логічно витікає з попередньої та є в змістовному плані основою для наступної.

Вимоги до програми:

1) Визначення назви тренінгу.
2) Визначення цілей тренінгу.
3) Визначення задач тренінгу, що конкретизують ціль тренінгу.
4) Визначення етапів тренінгу.

В програмі може бути вказана:

- оснащеність приміщення (матеріали для кожного заняття);
- вимоги до приміщення;
- порядок проведення організаційного етапу.

В програмі необхідно вказати:

– тривалість тренінгу в годинах;
– кількість зустрічей та тривалість кожної зустрічі;
– періодичність зустрічей;
– кількість учасників.

Підготувати та провести два тренінгових заняття за вибором курсанта.

Тематичні тренінги в роботі з міжособистісними стосунками:

- Тренінг партнерського спілкування
- Тренінг вирішення конфліктів
- Тренінг управління агресією
- Тренінг впливу та протидії впливу
- Тренінг ефективної взаємодії керівників і підлеглих
- Тренінг підвищення суб'єктивного соціального благополуччя

Тематичні тренінги в роботі з біфокальними (дитячо-батьківськими) групами, дітьми та підлітками:

- Тренінг ефективної взаємодії дітей та батьків
- Тренінг ефективної взаємодії з дітьми
- Психологічний тренінг з підлітками
- Тренінг розширення рольового репертуару підлітка

- Тренінг розвитку згуртованості шкільного колективу

Тренінги особистісного росту і саморозвитку особистості:

- Тренінг креативності
- Сенситивний тренінг
- Тренінг розвитку творчого мислення
- Тренінг позитивних емоцій
- Тренінг ефективної саморегуляції
- Тренінг мотивації досягнень
- Тренінг лідерства
- Тренінг публічного виступу
- Тренінг професійних якостей психолога
- Тренінг підвищення психологічного благополуччя.

Нова зустріч починається з рефлексії попереднього заняття, обговорення домашнього завдання. На заключному етапі тренінгу відбувається підсумкова рефлексія роботи групи, використовуються можливості зворотного зв'язку про проведений тренінг та його результативність для кожного учасника.

Проведення тренінгових занять оцінюється в 4 бали кожне. До іспиту особи, що не провели тренінгові заняття, не допускаються.

Після проведення курсантом заняття всі інші курсанти надають письмовий звіт за такою схемою:

1. Тема заняття і час проведення.
2. Склад учасників заняття
3. План заняття (вправи, що проводяться)

Заплановано:

Реально проведене:

4. Найбільш вдалі вправи та психотехніки
5. Невдалі вправи та психотехніки
6. Цікаві випадки на занятті
7. Особливості поведінки учасників
8. Помилки, що потрібно врахувати
9. Важливі досягнення, методичні знахідки

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Ряд питань навчальної дисципліни виносяться на самостійне опрацювання. Виконання самостійної роботи оцінюється окремо та є невід'ємною складовою успішного проходження курсу. Для виконання завдань самостійної роботи вам необхідно зробити конспект нижчезазначених питань. Кожне питання має бути ґрунтовно висвітлене в обсязі не менше двох сторінок рукописного тексту.

Тема 1. Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології

1. Загальна характеристика ефекту тренінгу, групової роботи та розвитку
2. Психологічний тренінг в системі методів практичної психології
3. Можливі критерії для виділення різновидів тренінгу
4. Головні труднощі та етичні проблеми тренінгу
5. Групова терапія як засіб розкриття внутрішнього світу
6. Історія становлення активних групових методів навчання, розвитку і корекції
7. Сфери використання психологічного тренінгу

Тема 2. Психологічні особливості тренінгової групи

1. Головні концепції та прийоми групової роботи в різних підходах до надання психологічної допомоги (необіхевіоризм, когнітивізм, екзистенціоналізм, гуманістичний підхід)
2. «Технологія» групової роботи в різних психологічних традиціях
3. Типи проблем, релевантних різновидам

4. Головні джерела емпіричних даних в тренінгу
5. Можливості тренінгу як методу
6. Груповий процес і групові феномени в ході тренінгової роботи
7. Психологічний опір в тренінгу

Тема 3. Ведучий тренінгової групи

1. Основні механізми проведення тренінгу
2. Головні вимоги до особистості ведучого СПТ в різних підходах до надання психологічної допомоги
3. Роль особистісних особливостей тренера в проведенні групової роботи
4. Стилі професійної діяльності тренера психологічного тренінгу
5. Модель взаємодії з «важкими» учасниками в процесі тренінгу
6. Робота тренерів у парі (ко-тренери)
7. Тренінг тренерів і його особливості

Тема 4. Основні тренінгові методи

1. Дидактичні і творчі ігри як один з прийомів психологічного тренінгу
2. Методи групової роботи в НЛП
3. Бібліотерапія в психологічній роботі труднощів спілкування
4. Тілесно-орієнтований підхід в СПТ
5. Характер та роль домашнього завдання в різних підходах до надання психологічної допомоги
6. Методи і техніки арт-терапії в тренінгу
7. Медитативні техніки в тренінгу
8. Техніки фототерапії на тренінгу
9. Продуктивні метафори в тренінгу
10. Особливості використання асоціативних метафоричних карт в тренінгу
11. Психомалюнок як проективний метод групової тренінгової роботи

Тема 5. Основні етапи соціально-психологічного тренінгу

1. Обладнання та підготовка до проведення психологічного тренінгу
2. Невербальні комунікації в системі психологічного тренінгу
3. Зворотний зв'язок як важливий чинник СПТ
4. Динаміка СПТ
5. Співвідношення діагностики та методів впливу

Тема 6. Етапи підготовки тренінгу

1. Тренінг для різного контингенту учасників (керівники, вчителів, школярі тощо)
2. Методи виходу з конфліктної ситуації
3. Характеристики розвиваючого тренінгу

Тема 7. Проблема ефективності тренінгу

1. Поняття моніторингу ефективності тренінгу
2. Модель системної оцінки ефективності тренінгів Д. Киркпатріка та інші моделі оцінки тренінгів
3. Стадії та характеристики проведення моніторингу ефективності тренінгу
4. Особистісні результати тренінгу: міфи та реальність
5. Показники неефективності групового тренінгу

ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ (Денна/Заочна)

Оцінювання ваших досягнень відбувається за системою відображеною в Таблиці 1.

Таблиця 1

№	Назва теми		Форма заняття

		Всього балів	**Лекції** (ведення конспекту)	**Семінари** (конспектування, питань, виступ, доповнення)	**Практичні заняття** (програма, 2 занят-тя, звіт, проведення 2 занять)
Розділ 1. Теоретико-методологічні основи тренінгу. Учасники тренінгу					
1	Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології	2/1	2/1	-	-
2	Психологічні особливості тренінгової групи	6	2	-	4
3	Ведучий тренінгової групи	6/4	2	-	4/4
Розділ 2. Практична реалізація тренінгового процессу					
4	Основні етапи соціально-психологічного тренінгу	6/1	2/1	-	(заняття 1) 4
5	Основні тренінгові методи	12/4	4	-	(програма) 8/4
6	Етапи підготовки тренінгу	10/1	2/1	-	8 (заняття 2)
7	Проблема ефективності тренінгу	6	2	-	(звіт) 4
Індивідуальна робота		12	12		
Разом		60/11	16/3	-	32/8
Залік		40			
Всього		100 балів			

Робота на практичних заняттях оцінюється викладачем із розрахунку балів, зазначених у таблиці. Здобувач може виконати індивідуальну роботу, за визначеною формою та тематикою. Протягом вивчення курсу ви маєте підготувати **програму тренінгу** (тематика на вибір, оцінюється в 8 балів), програму **двох** занять (кожне оцінюється в 2 бали), провести **два** тренінгових заняття (кожне оцінюється в 2 бали), проаналізувати заняття інших студентів та підготувати **звіт** (4 бали).

Підсумковий контроль з дисципліни здійснюється у вигляді екзамену, на якому можете отримати до 40 балів в залежності від повноти та обґрунтованості відповідей. Якщо під час проходження курсу здобувач набрав 60 балів, він має право не складати залік/екзамен вдовольнившись підсумковою оцінкою відповідно до кількості набраних балів. Схема переведення балів у підсумкову оцінку наведена в таблиці 2.

Таблиця 2

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	**A**	відмінно
82-89	**B**	добре
75-81	**C**	
64-74	**D**	задовільно
60-63	**E**	
35-59	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	**F**	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Поняття психологічного тренінгу

2. Психологічний тренінг в системі методів практичної психології
3. Класифікація і основні види тренінгових груп
4. Особливості тренінгової роботи в різних психологічних підходах
5. Особливості організації психологічного тренінгу
6. Переваги і недоліки групової форми роботи
7. Принципи соціально-психологічного тренінгу
8. Головні правила роботи групи
9. Основні етапи підготовки тренінгової програми
10. Типова структура тренінгової програми
11. Типова структура тренінгового заняття
12. Тренінг сенситивності як метод СПТ
13. Тренінг ефективного спілкування. Основні техніки роботи
14. Тренінг подолання конфліктних ситуацій
15. Тренінг розвитку професійних навичок: мета, задачі сфера використання
16. Особливі характеристики тренінгу особистісного росту
17. Тренінг креативності: психогімнастичні вправи, спрямовані на створення працездатності
18. Ігрові методи, їх класифікація
19. Характеристика основних тренінгових форм: індивідуальна, парна, мала і велика група, «карусель»
20. Психогімнастика в тренінгу
21. Рольова гра як метод психологічного тренінгу
22. Групова дискусія як метод психологічного тренінгу
23. Метафори і ритуали в тренінгу
24. Методи ситуаційного аналізу (кейс-стади), аналіз конкретних ситуацій
25. Дидактичні і творчі ігри як один з прийомів психологічного тренінгу
26. Бібліотерапія в психологічній роботі труднощів спілкування
27. Характер та роль домашнього завдання в різних підходах до надання психологічної допомоги
28. Методи і техніки арт-терапії в тренінгу
29. Медитативні техніки в тренінгу
30. Техніки фототерапії на тренінгу
31. Основні стадії розвитку групи
32. Чотирьохмірна модель ведення групи
33. Основні етапи тренінгового заняття
34. Особливості особистості ведучого групи
35. Діяльність ведучого, спрямована на групу в цілому
36. Діяльність ведучого, спрямована на конкретного учасника групи
37. Стадії зміни поведінки учасника тренінгу (підготовка, усвідомлення, переоцінка, дія)
38. «Проблемні» учасники тренінгу, методи роботи з ними
39. Схема розроблення програми тренінгу
40. Особливості використання тренінгових форм в роботі з немотивованими учасниками
41. Особливості використання тренінгових форм роботи з дорослими
42. Робота з емоційними станами під час проведення тренінгу
43. Особливості підбору вправ під час тренінгового заняття
44. Посттренінговий моніторинг
45. Оцінка ефективності тренінгової роботи
46. Тренінг партнерського спілкування
47. Тренінг вирішення конфліктів
48. Тренінг управління агресією

49. Тренінг впливу та протидії впливу
50. Тренінг ефективної взаємодії керівників і підлеглих
51. Сенситивний тренінг
52. Тренінг розвитку творчого мислення
53. Тренінг позитивних емоцій
54. Тренінг ефективної саморегуляції
55. Тренінг мотивації досягнень
56. Тренінг професійних якостей психолога

ПОЛІТИКА АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Академічна доброчесність повинна бути забезпечена під час проходження даного курсу, зокрема при виконанні курсових робіт (принципи описані у Законі України «Про академічну доброчесність» від 18 грудня 2025 року №4742IX (https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4742-20#Text) та Кодексі академічної доброчесності Пенітенціарної академії України від 30 березня 2026 року №132/ОД (https://pau.edu.ua/higher-education-quality-assurance-sector/academic-integrity/). Списування під час підсумкового контролю, виконання практичних завдань на замовлення, підказки вважаються проявами академічної недоброчесності. Від усіх слухачів курсу очікується дотримання академічної доброчесності у зазначених вище моментах. До здобувачів вищої освіти, у яких було виявлено порушення академічної доброчесності, застосовуються різноманітні дисциплінарні заходи (включаючи повторне проходження певних етапів).

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

***Основна**:*

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: Навч. пос. К., 2016. 252 с. URL:https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4053/1/%D0%9C%D0%A1%D0%9F%D0%A2%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf

2. Вітенко І.С., Борисюк А.С., Вітенко Т.І. Соціально-психологічний тренінг. К.: Видавництво 21, 2008. 124 с.

3. Данильченко Т.В. Соціально-психологічний тренінг як засіб підвищення суб'єктивного соціального благополуччя. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту Психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2015. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 13. С.31-40.

4. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті: навч. посіб. Київ, 2022. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731898/1/Зливков_Лукомська_тренінг%20в%20освіті.pdf (дата звернення: 29.09.2026).

5. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів: навч. посіб. К.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721625/1/Zlyvkov_Lukomska.pdf (дата звернення: 29.09.2026)

6. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): навч. посіб. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/read/2661/ (дата звернення: 29.09.2026).

7. Карпенко Є. Основи психотренінгу: Навч. пос. Дрогобич: Львівський державний університет внутрішніх справ, Просвіт, 2015. 78 с. URL:

https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/2360/1/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%84.%D0%92.%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3%D1%83.pdf

8. Максименко С.Д., Прокоф'єв О.О., Царькова О.В., Кочурова О.В. Практикум із групової психокорекції: підручник. Мелітополь: ВПЦ Люкс, 2015. 414 с.

9. Матійків І.М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Методичний посібник. Львів: СПОЛОМ, 2024. 496 с.

10. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу: Навч. пос. К.: МАУП, 2004. 192.

11. Мороз Л.І. Основи професійно-психологічного тренінгу: Навч. посіб. К.: Паливода, 2004.

12. Ніколаєв Л.О. Тренінгова діяльність психолога. Навч.-мет. пос. К.: 7БЦ, 2023. 150 с.

13. Никоненко Ю.П. Основи психологічної просвіти та профілактики. К.: КНТ, 2018. 192 с.

14. Подшивалкіна В.І, Дементьєва К.Г. Соціально-психологічний практикум. К.: КНТ, 2015. 104 с.

15. Стельмах Н.В., Іванова Т.М. Загальні основи тренінгової роботи. Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2019. 300 с.

16. Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главнік, Г. Бевз / За заг. ред. С.Д. Максименка. К.: Главник, 2005. 120 с.

17. Тренінгові вправи для початківців і професіоналів: метод, посіб. / Під наук. ред. Л.О. Ніколаєва. Київ: 7БЦ, 2023. 148 с.

18. Трубавіна І. М. (ред.). Навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгів в умовах воєнного стану. Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 182 с. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/9832/1/посібник_тренінг_2024.pdf (дата звернення: 29.09.2026).

19. Шевчук О.М. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу: Навч. пос. Умань: ПП Жовтий, 2011. 133 с.

Додаткова:

1. Антонова-Турченко О.Г. Як вижити серед конфліктів. К., 1991.

2. Балахтар В.В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція. Навч.-мет. пос. Вижниц: Черемош, 2015. 432 с.

3. Бевз Г.М., Главник О.П. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді. Київ: Український інститут соціальних досліджень, 2004. у 12 кн. Кн. 1. 166 с.

4. Булах В. С. Професійно-педагогічна спрямованість проведення тренінгових занять для студентів ПТНЗ. *Збірник наукових праць*. Педагогічні науки. Випуск XII. Херсон: Айлант, 2008. С. 219-227.

5. Бутенко Н.Ю., Герасименко О.О., Гулевич О.Ю. Бізнес-тренінги для економістів: навч. посібник. Київ: КНЕУ, 2007. 280 с.

6. Вівчарик Т.П., Дмитренко А.К. Методи діагностики та формування у молодих жінок установок на самореалізацію. Чернівці, 1999.

7. Волянюк Н.Ю. Психологія професійного становлення тренера. Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2006. 444 с.

8. Гегедюш Т. А. Психологічні тренінги для викладачів і студентів: зміст тренінгу по засвоєнню студентом позиції активного суб'єкта навчальної діяльності [Електронний ресурс] / 2006. Режим доступу: http://psyh.kiev.ua/nma- referats/fla-refers/referat-112/lang-1/referatpart

9. Демський В.В. Соціально-психологічний тренінг професійної рефлексії офіцерів-прикордонників як умова розвитку мотивації до професійної діяльності. *Збірник наукових*

праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки. 2013. № 1. С. 385-392.
10. Драб Я.М. Програма психологічної підготовки та рівні готовності персоналу підприємства до аварійних умов діяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 3. Режим доступу: www.nbuv.gov.ua/e-journals/Vnadps/2012_3/12dymaud.pdf.
11. Журавська Л. М. Соціально-психологічний тренінг: розвиток якостей особистості працівників сфери туризму: навч. посіб. Київ: ВД Слово, 2006. 312 с.
12. Кострікін О. В. Формування та розвиток професійних якостей особистості майбутніх керівників засобами тренінгу в навчально-виховному процесі ВНЗ. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 268-278.
13. Кучеренко С.М. Кучеренко Н.І., Приходько І.І. Засади психологічного забезпечення службово-бойової підготовки майбутніх офіцерів технічного профілю Національної гвардії України. Х.: НАНГУ, 2018.
14. Лещук Н.О., Сивогракова З.А., Савич Ж.В. Вирішувати нам – відповідати нам: посібник з проведення тренінгу підлітками-інструкторами. Київ: Наш час, 2008. 272 с.
15. Матійків І.М., Якимів А.І., Черняк Т.Г. Основи тренерської майстерності: навч.- метод. посіб./ За заг. ред. А.І. Якиміва. Львів: Манускрипт, 2012. 392 с.
16. Милютина Е.Л., Лучинкина А. Игровые технологии: учебн. пособие. К.: Ника-Центр, 2015. 252 с.
17. Психологічна робота з особовим складом сил охорони правопорядку щодо виконання службово-бойових завдань під час організації та проведення міжнародних великомасштабних спортивно-масових заходів: навч. посіб./ МВС України; Акад. внутр. військ МВС України. Харків, 2013. 196 с.
18. Тарасова Т.Б. Психологічна просвіта. К.: Українська книга, 2018. 462 с.
19. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання: навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2014. 250 с.
20. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. К.: Вища школа, 2004. 679 с.
21. Bens I. Facilitating with Ease!, with CD: Core Skills for Facilitators, Team Leaders and Members, Managers, Consultants, and Trainers. Jossey-Bass Inc Pub, 2005. 214 p.
22. Brown N.W. *Teaching Facilitation of Group Therapy: Processes and Applications*, Routledge, 2024. 224 p.
23. Campbell C.P. Training Course/Program Evaluation: Principles and Practices. *Journal of European Industrial Training*. 1998. Vol. 22, № 8. P. 323-344.
24. Clegg B. Training Plus: Revitalizing your training. Kogan Page, 2000. P. 116-128.
25. Garavan T.N. Training, Development, Education and Learning: Different or Same? *Journal of European Industrial Training*. 1997. Vol. 21, №2. P. 39-50.
26. Jacobs E. et al. *Group Counseling: Strategies and Skills*, 9th ed., Cognella, 2022. 528 p.
27. Kirkpatrick D.L. Techniques for evaluating training programs. *Journal of the American Society of Training Directors*. 1989. Vol. 13, P. 21-26.
28. Kolb D.F. Experiential Learning. Experience as a Source of Learning and Development. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1984. 212 p.
29. Reid Bates. A critical analysis of evaluation practice: the Kirkpatrick model and the principle of beneficence. *Evaluation and Program Planning*. 2004. № 27. P. 341-347.

Інформаційні джерела в мережі Інтернет

1. Національна бібліотека України імені В.В. Вернадського http://www.nbuv.gov.ua/
2. Державна науково-педагогічна бібліотека України ім. В. О. Сухомлинського www.dnpb.gov.ua/
3. Бібліотека українських підручників http://pidruchniki.ws/
4. Библиотека Гумер http://www.gumer.info/

5. Тренінг для тренерів - European Business Association. Режим доступу: https://eba.com.ua/trening-dlya-treneriv/
6. Тренінг для тренерів у Польщі | Громадський Простір. Режим доступу: https://www.prostir.ua/?grants=treninh-dlya-treneriv-u...
7. ToT: Тренінг для тренерів | СД Платформа. Режим доступу: https://sdplatform.org.ua/news/tot-trening-dla-treneriv
8. Тренінги для тренерів – Молодіжний працівник – Youth Worker ... Режим доступу: youth-worker.org.ua/about/training-levels/tot
9. Тренінг для тренерів (Київ): Ресурсний центр ГУРТ. Режим доступу: https://gurt.org.ua/news/trainings/44173/
10. Студопедия — Додаток Г. Тренінг "Дорога у світ самоврядування". Режим доступу: https://studopedia.info/6-69209.html
11. Техніки, які вживаються в тренінгу, Особливості використання ... Режим доступу: https://pidruchniki.com/.../tehniki_vzhivayutsya_treningu
12. Основні положення щодо проведення тренінгів – Освіта.UA. Режим доступу: ru.osvita.ua › ... › Методика и технологія
13. Застосування тренінгових технологій. Режим доступу: rusnauka.com›31_NNM_2013/Pedagogica/2_148169.
14. Особливості використання тренінгових технологій. Режим доступу: oaji.net›articles/2014/365-1393597596.pdf
15. «Вчимося керувати емоціями». Режим доступу: youthjustice.org.ua/.../Emotion_Management-Guide-RM-22-
16. Тренінг емоційної компетентності. Режим доступу: lib.iitta.gov.ua/6191/1/12-41.pdf
17. Тренінг для педагогів "Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання. Режим доступу: https://naurok.com.ua
18. Тренінг профілактики емоційного вигорання педагогів. Режим доступу: .galaiky-nvo.kiev.sch.in.ua/.../Тренінг%20
19. Тренінг. Профілактика професійного вигорання педагога шляхом формування… Режим доступу: https://ukrom.in.ua/.../4-tren-ng-prof-laktika-profes-inogo-vi...
20. Тренінг «Профілактика професійного вигорання». Режим доступу: chaposvita.org.ua/.../612-trenng-lproflaktika-profesjnogo-vi...
21. Тренінгове заняття для педагогів з профілактики емоційного вигорання «Шлях до себе». Режим доступу: shkola.ostriv.in.ua/publication/code.../list-24B7BC55727
22. Тренінг для педагогічних працівників по роботі з дітьми з девіантною поведінкою. Режим доступу: la-strada.org.ua/ucp_file.php?c
23. Корекція порушень поведінки дошкільників. Режим доступу: irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe?
24. Тренінгове заняття «Пізнай себе» - Всеосвіта. Режим доступу: https://vseosvita.ua/.../treningove-zanatta-piznaj-sebe-93523.
25. Тренінг спілкування «Пізнай себе». Режим доступу: vihovateli.com.ua/utrennici/4678-trening-poznaj-sebya.html
26. Заняття з елементами тренінгу для педагогів. Режим доступу: zorja-dnz.com.ua/?p=513
27. Розвиток емпатії | Віка Скрипник - Academia.edu. Режим доступу: https://www.academia.edu/19373189/Розвиток_емпатії
28. Тренінг з емпатії. Режим доступу: ukrbukva.net›89730-Trening-po-empatii.html
29. Емоційно-вольова сфера. Режим доступу: lib.onu.edu.ua›Ук
30. Програма соціально-психологічного тренінгу. Режим доступу: nadoest.com›m…psihologichnogo-treningu-z-rozvitku
31. Тренінг із формування комунікативних умінь і навичок. Режим доступу: osnova.com.ua/.../734
32. Тренінг «Бар'єри спілкування». Режим доступу: https://naurok.com.ua ›

33. Тренінг особистісного зростання. Режим доступу: www.posek.km.ua/images/stories/doc/trening_osobystogo_zrostannay.pdf
34. Ефективна комунікація. Режим доступу: https://court.gov.ua/userfiles/EffectiveCommunication.pdf
35. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. Режим доступу: https://gerasimenkog.jimdo.com/колегам/
36. Невербальна культура педагога. Режим доступу: enpuir.npu.edu.ua/.../Non-verbal%20culture%20of%20the%
37. Лабіринти спілкування. Режим доступу: enpuir.npu.edu.ua/.../psyhologia_spilkuvannia.metodychka....
38. Психологія спілкування. Режим доступу: stsyniava-school1.edukit.km.ua/.../психологія%20спілкуван...
39. Соціально-психологічний тренінг розвитку емпатійності…. Режим доступу: papers.univ.kiev.ua/.../pakulyak-g-prokopovich-e-socio-psy.
40. Тренінг розвитку моральних почуттів. Цілинко І.О. аспірант ... . Режим доступу: ekhsuir.kspu.edu/bitstream/.../1375/1/Цілинко%20I.O..pdf
41. Ефективні комунікації та безконфліктне спілкування | PMBA. Режим доступу: pmba.com.ua/.../communication-in-the-company-conflict-e...
42. Тренінг «Навички безконфліктного спілкування». Режим доступу: mdu.edu.ua/?p=18349
43. Тренінг "Значення спілкування для підлітка" – Всеосвіта. Режим доступу: https://vseosvita.ua/.../trening-znacenna-spilkuvanna-dla-pidl.
44. Тренінг «Ефективне управління конфліктами». Режим доступу: platforma-msb.org
45. Тренінг «Конфлікт і спілкування». Режим доступу: https://osvita.ua/doc/files/news/479/47940/Trening.do
46. Гірник А.Перша психологічна допомога. Режим доступу: ekmair.ukma.edu.ua/.../Persha_psykholohichna_dopomoha...
47. Програма тренінгу організація профілактичної роботи соціального педагога. Режим доступу: la-strada.org.ua/ucp_file.php?c
48. Психологічний тренінг формування професійно важливих якостей ... . Режим доступу: https://knowledge.allbest.ru/.../2c0a65635b2ad68a4c53a985..
49. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності. Режим доступу: lib.iitta.gov.ua/6191/1/12-41
50. Дідковська М.С. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування. Режим доступу: ela.kpi.ua/.../5105/.../10%20-%204%288%29%20-%2025.p...
51. Вдович С.М. Тренінг сенситивності як засіб розвитку прогностичних здібностей. Режим доступу: repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/
52. Тренінг «Ефективне спілкування». Режим доступу: nvk240.com›2017-01-13-08-35-05/43-2017-01-13-08
53. Психологічний тренінг «Ефективне спілкування». Режим доступу: KROK.edu.ua›ua…psikhologichnij-trening-efektivne…