

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»**



Кафедра теорії та методики практичної психології

**ВДОВІЧЕНКО О. В.**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ТЕХНОЛОГІЇ ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ»**

для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
за спеціальністю 053 Психологія

Одеса-2021

Затверджено рішенням Вченої ради ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 1 від 27.08.2021 року).

***Автор:***

*Вдовіченко О. В.*, доктор психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри теорії та методики практичної психології, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса).

***Рецензенти:***

*Массанов А. В.* доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології розвитку і соціальних комунікацій, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса).

*Фомено К. І.* доктор психологічних наук, професор кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди (м. Харків).

**Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Технології проведення психологічного тренінгу» для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія» / Вдовіченко О. В. Одеса: Університет Ушинського, 2021. 34 с.**

Методичні вказівки складено відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 09.07.2018 року № 1/9-434 «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення» і містять вступ, матеріали щодо забезпечення засвоєння матеріалів самостійних робіт з навчальної дисципліни «Технології проведення психологічного тренінгу», питання для самоконтролю, список літератури.

Призначені для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 053 «Психологія»

## ЗМІСТ

ОПИС ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕХНОЛОГІЇ ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ» .....	4
1. Опис навчальної дисципліни .....	4
2. Пояснювальна записка.....	5
3. Форми контролю та критерії оцінювання .....	5
ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ .....	12
Тема 1. Тренінг як метод групової роботи в практичній психології. ....	12
Тема 2. Концептуально-методичні засади психологічних тренінгів .....	13
Тема 3. Загальна характеристика тренінгової групи .....	14
Тема 4. Особистість тренера: ключова складова у роботі групи щодо ефективного вирішення цілей і завдань тренінгу .....	15
Тема 5. Підходи до створення тренінгів та моделі тренінгів .....	16
Тема 6. Базові прийоми конструювання і технології проведення психологічного тренінгу.....	17
Тема 7. Алгоритми і психотехніки проведення тренінгу .....	18
Тема 8. Типові помилки тренера під час організації тренінгу .....	19
Індивідуальне навчально-дослідне завдання (есе) .....	20
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ .....	21
1. Мета та завдання самостійної роботи .....	21
2. Характеристика основних видів самостійної роботи. Форми контролю за її виконанням .....	22
3. Рекомендації щодо виконання основних форм самостійної роботи .....	24
3.1. Підготовка до практичних занять .....	24
3.2. Виконання індивідуально-дослідного завдання .....	28
3.3. Підготовка до заліку .....	29
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ .....	29
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.....	31
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	34

## ОПИС ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕХНОЛОГІЇ ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ»

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОНП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки	<b>Статус дисципліни:</b> Вибіркова	
Модулів – 1			
Змістових модулів – 2	ОПП «Психологія»  Спеціальність 053 Психологія	<b>Рік підготовки:</b>	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – есе		2 -й	2-й
Загальна кількість годин – 120		<b>Семестр</b>	
		4-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Рівень вищої освіти: третій (освітньо-науковий)	<b>Лекції</b>	
		14 год.	4 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		16 год.	4 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		80 год.	102 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b>			
10 год.	10 год.		
<b>Вид контролю: залік</b>			

## 2. Пояснювальна записка

**Мета навчальної дисципліни «Технології проведення психологічного тренінгу»:** інформаційне та методичне забезпечення здобувачів щодо особливостей організації психологічного тренінгу, визначення його специфіки, структури та технології проведення.

### Очікувані програмні результати вивчення дисципліни

#### знати:

- знати методологію та технологію психологічного тренінгу;
- визначати існуючі класифікації та види тренінгових груп;
- характеризувати сфери застосування групових форм роботи;
- вивчати потреби та реагувати на актуальні запити учасників психологічного тренінгу.

#### уміти:

- дотримуватися етичних принципів у діяльності тренера;
- розробляти тренінгові програми різного спрямування;
- реалізовувати тренінгові програми в різних сферах діяльності особистості;
- здійснювати рефлексивний аналіз власної діяльності у ролі ведучого тренінгової групи.

#### *Загальні компетентності*

ЗК03. Здатність до застосування сучасних інформаційних технологій.

#### *Спеціальні (предметні, фахові) компетентності*

СК08. Здатність здійснювати розробку, апробацію та впровадження програм діагностичної, профілактичної, консультативної, розвивальної, корекційної роботи, спрямованих на гармонійний розвиток особистості.

СК09. Здатність самостійно здійснювати науково-дослідну діяльність у відповідній професійній області психології з використанням сучасних методів дослідження й інформаційно-комунікаційних технологій.

#### *Програмні результати навчання (ПРН)*

ПРН09. Розробляти, виконувати та впроваджувати програму психодіагностичної, профілактичної, консультативної, розвивальної, корекційної роботи, спрямованої на гармонійний розвиток особистості.

ПРН11. Вміти використовувати сучасні методи професійної діагностики, професійного консультування й профілактики для розвитку особистості в різних видах діяльності.

ПРН06. Аналізувати процеси, що відбуваються у сучасному соціумі, визначати актуальні проблеми та на основі отриманих результатів самостійно вирішувати прикладні проблеми у сфері професійної діяльності з урахуванням досвіду світових практик.

### 3. Форми контролю та критерії оцінювання

Дисципліною «Технології проведення психологічного тренінгу» передбачаються наступні форми контролю рівня засвоєння здобувачами навчального матеріалу: індивідуальне опитування, колективна співбесіда, перевірка виконання практичних завдань, есе, письмове опитування, презентація результатів самостійної роботи, залік. З метою демонстрування результатів навчання застосовуються також дискусії, усні доповіді, робота в парах, робота в команді, презентація результатів самостійної роботи.

#### Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	бали	Критерії
Практичні завдання	0 балів	Здобувач не бере участі у занятті, є лише спостерігачем чи відсутній на практичному занятті.
	1 бал	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичні завдання за умови сторонньої допомоги.
	2 бали	Здобувач бере участь у практичному занятті, в цілому володіє навчальним матеріалом який застосовує під час виконання практичних завдань. Доцільно використовує обов'язкову

		літературу та теоретичний матеріал для розв'язання завдань. Під час виступів не завжди може навести відповідні приклади, потребує додаткових запитань для повного розкриття проблеми; робить висновки, які потребують уточнення з боку викладача.
	3 бали	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконані завдання у цілому відповідають вимогам, хоча мають незначні огріхи.
	4 бали	Здобувач бере активну участь у занятті; володіє необхідними знаннями для обґрунтованого та логічного розкриття змісту теоретичних питань; оперує категоріально-понятійним апаратом, встановлює міжпредметні та міжтематичні зв'язки під час усних відповідей. Самостійно збирає та критично опрацьовує, аналізує та узагальнює психологічну інформацію з різних джерел. Доповнює відповіді інших; висловлює свою думку, наводить доцільні приклади. Іноді припускає помилок при виконанні завдань.
	5 балів	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Не припускається помилок при їхньому виконанні. Здобувач виступає експертом практичних завдань, що виконали однокурсники.
Самостійна робота	0 балів	Відсутність у здобувача опанування самостійного матеріалу або неповне його осмислення.
	1 бал	Здобувач не опанував навчальний матеріал з відповідної теми для самостійного опрацювання, не знає основних понять і термінів наукової

		дисципліни, не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення.
	2 бали	Здобувач не повністю засвоїв тему для самостійного опрацювання не досконало володіє основними поняттями та положеннями навчальної дисципліни, невпевнено орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, непереконаливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість або відсутність знань.
	3 бали	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.
	4 бали	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	5 балів	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
ІНДЗ (есе) 20 балів	0 бали	Відсутність у здобувача індивідуально науково-дослідного завдання.
	1-5 балів	Слід працювати над виробленням умінь послідовніше й чіткіше викладати власні думки,



	дотримуватися змістової та стилістичної єдності висловлення, потребує збагачення та урізноманітнення лексики й граматична будова висловлення; есе частково відповідає запропонованій темі; наведений аргумент не впливає з тези; приклад не є доречним; висновок сформульовано нечітко.
6-10 балів	Використання наочності, інформаційних технологій. Самостійно створює достатньо повний, зв'язний, з елементами самостійних суджень текст, сформульовано тезу, яка відповідає запропонованій темі; наведення доречного аргументу; вдало підібрані лексичні засоби; висновок відповідає запропонованій темі; у роботі є недоліки (до чотирьох): відхилення від теми, порушення послідовності її викладу; висловлювання не завжди конкретне, просторовий виклад міркувань, не підкріплених фактичним матеріалом, нелогічне розташування абзаців, переходи між ними не є вмотивованими; основна думка не аргументується.
11-15 балів	Самостійно будує послідовний, повний текст, ураховує комунікативне завдання, чітко формулює тему есе; певним чином аргументує різні погляди на проблему, наводяться доречні й переконливі аргументи, приклади; неординарна побудова твору, робота відзначається багатством словника, граматичною правильністю, дотриманням стильової єдності й виразності тексту, але за одним із критеріїв допущено помилку; висновок відповідає запропонованій темі й впливає зі сформульованої тези, аргументів і прикладів.
16-20 балів	Креативне за думкою та оформленням висловлення відповідно до мовленнєвої ситуації; повно, вичерпно висвітлено тему; аналізовано різні погляди на тему есе, наводяться доречні аргументи, використовується набута з різних джерел інформація, пропозиції щодо розв'язання проблеми; приклади переконливі, конкретизовані; обґрунтованість власної позиції, визначення перспектив дослідження; цілісний, послідовний і несуперечливий розвиток думки (логічність і послідовність викладу); висновок відповідає запропонованій темі й органічно впливає зі сформульованої тези, аргументів і прикладів;

		робота відзначається багатством слововживання та художньою цінністю.
--	--	--

### Критерії оцінювання підсумкового контролю (залік)

Для навчальної дисципліни «Технології проведення психологічного тренінгу» за навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі заліку. Кількість балів, необхідних для заліку, здобувач отримує під час участі у практичних заняттях, виконання всіх видів самостійної роботи.

### Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Зараховано (90-100 А)	Здобувач демонструє міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, визначає існуючі класифікації та види тренінгових груп; характеризує сфери застосування групових форм роботи; дотримується етичних принципів у діяльності тренера; характеризує сфери застосування групових форм роботи та ін.; розробляти тренінгові програми різного спрямування; реалізовувати тренінгові програми в різних сферах діяльності особистості; здійснювати рефлексивність. При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що здобувач проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.
Зараховано (82-89 В)	Здобувач демонструє знання, володіння матеріалом в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, визначає існуючі класифікації та види тренінгових груп; характеризує сфери застосування групових форм роботи; дотримується етичних принципів у діяльності тренера; характеризує сфери застосування групових форм роботи та ін.; розробляти тренінгові програми різного спрямування; реалізовувати тренінгові програми в різних сферах діяльності особистості; здійснювати рефлексивність, але

	<p>припускається несуттєвих помилок. При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною.</p>
<p>Зараховано (74-81 C)</p>	<p>Здобувач на достатньому рівні володіє навчальним матеріалом, знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної дисципліни, визначає існуючі класифікації та види тренінгових груп; характеризує сфери застосування групових форм роботи; дотримується етичних принципів у діяльності тренера; характеризує сфери застосування групових форм роботи та ін.; розробляти тренінгові програми різного спрямування; реалізовувати тренінгові програми в різних сферах діяльності особистості; здійснювати рефлексивність, але припускається помилок які усуває за підтримки з боку викладача або однокурсників. Пояснює основні положення, дає правильні відповіді щодо сфери застосування групових форм роботи. Помилки у відповідях не є системними, впевнено працює за алгоритмом.</p>
<p>Зараховано (64-73 D)</p>	<p>Здобувач розуміє основні положення навчальної дисципліни, котрі є визначальними і орієнтується у напрямі вирішення практичних завдань. Здобувач розуміє практичні завдання, має пропозиції щодо напрямку їх вирішення. Самостійно вирішує завдання за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача, підтримки з боку однокурсників. Розуміє основні правила, морально-етичні норми щодо методів роботи проведення психологічного тренінгу.</p>
<p>Зараховано (60-63 E)</p>	<p>Здобувач поверхнево опанував навчальний зміст, передбачений програмою навчальної дисципліни, володіє основними положеннями на мінімально допустимому рівні. Знання щодо методів роботи проведення психологічного тренінгу, визначення існуючих класифікацій та видів тренінгових груп; сфер застосування групових форм роботи; дотримання етичних принципів у діяльності тренера та ін.; розробляти тренінгові програми різного спрямування; реалізовувати тренінгові програми в різних сферах діяльності особистості; здійснювати рефлексивність, відповіді несистемні, фрагментарні. Виконання практичних</p>

	завдань, формалізоване: є відповідність алгоритму, виконує практичні завдання за підтримки з боку викладача зі значними труднощами; демонструє нестійкі навички міжособистісної взаємодії, але відсутнє глибоке розуміння логіки психічних процесів у роботі з кризою.
Незараховано (35-59 FX)	Здобувач має фрагментарні знання, опанувавши менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Відсутнє цілісне усвідомлення навчального матеріалу. Здобувач працює пасивно, практичні завдання виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань. Здобувач допускається до повторного складання заліку.
Незараховано (0-34 F)	Здобувач не виконує вимоги програми навчальної дисципліни: не сформовані знання уміння та навички. Здобувач не допускається до заліку та проходить повторно вивчення дисципліни.

## **ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ**

### **Змістовий модуль I. Методологія проведення тренінгів**

#### **Тема 1. Тренінг як метод групової роботи в практичній психології.**

##### ***Питання для самостійного опрацювання:***

1. Поняття про груповий психологічний тренінг.
2. Історія становлення тренінгового методу в психології.
3. Співвідношення понять «навчання», «групова психокорекція», «групова психотерапія» та «психологічний тренінг».
4. Переваги групової форми психологічної роботи.

#### **Практичне заняття 1. Семінар «Тренінг як метод групової роботи в практичній психології»**

**Мета:** закріплення уявлень про тренінг як одну з форм групової психологічної роботи; поглиблення знань про специфічні риси психологічного тренінгу та принципи його проведення.

##### ***Питання для обговорення:***

- ключові відмінності групового тренінгу від психотерапії,

психокорекції та навчання;

- теоретико-методологічні засади проведення тренінгу;
- принципи тренінгу;
- співвідношення правил групи та принципів тренінгу.

*Рекомендації щодо підготовки до практичного заняття:* Ознайомитися з теоретичним матеріалом. Звернути увагу на зміст основних головних положень та висновків, пояснення явищ та фактів, осягнути практичне застосування розглянутих теоретичних питань.

### **Література:**

1. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич : МОС, 2021. 78 с.
2. Методологія проведення тренінгів: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія» / укладачі Корнієнко І.О., Алмаші С.І. Мукачево : МДУ, 2018. 60 с.
3. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : [навч. посіб.]. К. : МАУП, 2019. 192 с.

## **Тема 2. Концептуально-методичні засади психологічних тренінгів**

### ***Питання для самостійного опрацювання:***

1. Мета й завдання тренінгу.
2. Класифікація психологічних тренінгів.
3. Основні тренінгові методи.
4. Специфічні риси і основні парадигми тренінгу.

### **Практичне заняття 2. Дискусія «Концептуально-методичні засади психологічних тренінгів»**

**Мета:** формування практичного досвіду обговорення та розв'язання теоретичних проблем, теоретико-практичного мислення майбутнього фахівця; поглиблення знань про основні концептуально-методичні засади психологічних тренінгів.

***Питання для обговорення:***

- можливості різних тренінгових методів;
- підбір методів в залежності від спрямування тренінгу.
- переваги та недоліки різних парадигм тренінгу (тренінг як тренування, тренінг як форма активного навчання, тренінг як створення умов для саморозкриття та саморозвитку учасників тощо).

*Рекомендації щодо підготовки до практичного заняття:* Ознайомитися з теоретичним матеріалом. Заздалегідь підготувати аргументи для відстоювання власної точки зору по кожному питанню.

***Література:***

1. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич : МОС, 2021. 78 с.
2. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : [навч. посіб.]. К. : МАУП, 2019. 192 с.
3. Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / [За заг. ред. С. Максименко]. К. : Главник, 2005. 112 с.

**Тема 3. Загальна характеристика тренінгової групи*****Питання для самостійного опрацювання:***

1. Цілі тренінгової групи.
2. Основні принципи та правила роботи в групі.
3. Поняття про групову динаміку та її складові.
4. Стадії розвитку групи.
5. Типологія «складних» учасників та особливості роботи з ними.

**Практичне заняття 3. *Вирішення практичних завдань «Загальна характеристика тренінгової групи»***

**Мета:** закріплення знань про особливості тренінгової групи, стадії її розвитку, групову динаміку; формування навичок розв'язувати проблемні ситуації.

Завдання 1. Надати психологічну характеристику найпоширеніших групових ролей.

Завдання 2. Описати типи лідерства.

Завдання 3. Охарактеризувати стадії розвитку групи.

Завдання 4. Навести варіанти дій тренера в наступних ситуаціях:

- учасники відчують втому;
- між учасниками виник конфлікт;
- учасники не бажають виконувати вправу.

*Рекомендації щодо підготовки до практичного заняття:* Ознайомитися з теоретичним матеріалом.

### **Література:**

1. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич : МОС, 2021. 78 с.
2. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : [навч. посіб.]. К. : МАУП, 2019. 192 с.
3. Пеньковська Н. М., Шептицький Р. В. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навч. посіб. Тернопіль : Крок, 2014. 286 с.

**Тема 4. Особистість тренера: ключова складова у роботі групи щодо ефективного вирішення цілей і завдань тренінгу**

### ***Питання для самостійного опрацювання:***

1. Ролі тренера у взаємодії з групою.
2. Вимоги до особистості тренера.
3. Модель ефективного тренера.
4. Характеристика професійної компетентності тренера.
5. Типові помилки тренера у роботі з групою.

**Практичне заняття 4. *Круглий стіл* «Особистість тренера: ключова складова у роботі групи щодо ефективного вирішення цілей і завдань тренінгу»**

**Мета:** аналіз та узагальнення поглядів та ідей здобувачів щодо ролі особистості тренера в роботі тренінгової групи; закріплення навичок ведення обговорення, пошуку та формулювання аргументів, їх аналізу.

**Основні питання:**

- ✓ Якими особистісними рисами повинен володіти тренер? Чому?
- ✓ Модель ефективного тренера.
- ✓ Сфери відповідальності тренера та учасників групи.
- ✓ Класичні помилки тренера. Варіанти їх виправлення.

*Рекомендації щодо підготовки до практичного заняття:* Ознайомитися з теоретичним матеріалом. Підготувати питання, що викликають інтерес в межах запропонованої теми.

**Література:**

1. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич : МОС, 2021. 78 с.
2. Милютіна Е. С. Психолог-тренер. *Психолог.* 2002. № 14. С. 21–26.
3. Пеньковська Н. М., Шептицький Р. В. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навч. посіб. Тернопіль : Крок, 2014. 286 с.

**Змістовий модуль II. Практичні моделі проведення психотренінгу**

**Тема 5. Підходи до створення тренінгів та моделі тренінгів**

**Питання для самостійного опрацювання:**

1. Загальна класифікація підходів.
2. Моделі технологічної концепції.
3. Клієнтські технології.
4. Тренерські технології.

**Практичне заняття 5. Семінар «Підходи до створення тренінгів та моделі тренінгів»**

**Мета:** поглиблення та закріплення знань про процес створення психологічного тренінгу, його моделі, алгоритми і психотехніки проведення.



**Теми для презентацій:**

- 1) Кубізм як технологія створення тренінгу.
- 2) Спонтанний підхід до створення тренінгу.
- 3) Асоціативний підхід.
- 4) Загальні засади технологічного підходу.
- 5) Клієнтські технології.
- 6) Тренерські технології.

*Рекомендації щодо підготовки до практичного заняття:* Ознайомитися з теоретичним матеріалом. Підготувати невелику презентацію (до 10 хв) з урахуванням рекомендацій, наданих у пункті 3.2 наступного розділу.

**Література:**

1. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : [навч. посіб.]. К. : МАУП, 2019. 192 с.
2. Матійків І. М., Якимів А. І., Черняк Т. Г. Основи тренерської майстерності : [навч.-метод. посіб.] / заг. ред. А. І. Якиміва. Львів : Компанія «Манускрипт», 2020. 392 с.
3. Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / [За заг. ред. С. Максименко]. К. : Главник, 2005. 112 с.

## **Тема 6. Базові прийоми конструювання і технології проведення психологічного тренінгу**

**Питання для самостійного опрацювання:**

1. Загальна композиція та логічна послідовність психотренінгу.
2. Форми організації роботи учасників тренінгу.
3. Допоміжні засоби необхідні для проведення тренінгу.
4. Критерії оцінки ефективності психологічного тренінгу.
5. Супервізія як інструмент процес-аналізу та підвищення професійної компетентності тренера.

**Практичне заняття 6. Вирішення практичних завдань «Прийоми конструювання і технології проведення психологічного тренінгу»**

**Мета:** сприяння закріпленню знань аспірантів про організацію роботи тренінгової групи; формування навичок, необхідних для побудови якісного психологічного тренінгу.

Завдання 1. Створити систему блоків власного тренінгу.

Завдання 2. Підібрати компоненти власного тренінгу. Обґрунтувати їх доцільність і послідовність.

*Рекомендації щодо підготовки до практичного заняття:* Ознайомитися з теоретичним матеріалом.

### **Література:**

1. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич : МОС, 2021. 78 с.
2. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : [навч. посіб.]. К. : МАУП, 2019. 192 с.
3. Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / [За заг. ред. С. Максименко]. К. : Главник, 2005. 112 с.

## **Тема 7. Алгоритми і психотехніки проведення тренінгу**

### ***Питання для самостійного опрацювання:***

1. Алгоритм створення тренінгу.
2. Структура етапів короткого алгоритму тренінгу.
3. Створення атмосфери довіри. Знайомство.
4. Психологічні прийоми розігріву.

### **Практичне заняття 7. Дискусія «Алгоритми і психотехніки проведення тренінгу»**

**Мета:** сприяння поглибленому засвоєнню знань про основні етапи тренінгу, алгоритми його створення; закріплення навичок ведення обговорення, пошуку та формулювання аргументів.

### ***Питання для обговорення:***

- зв'язок етапів тренінгу з етапами розвитку тренінгової групи;

- створення сприятливих умов для групової роботи на етапі знайомства;
- розігрів: функції на кожному етапі тренінгу;
- прийоми зменшення емоційної дистанції в групі.

*Рекомендації щодо підготовки до практичного заняття:* Ознайомитися з теоретичним матеріалом. Заздалегідь зробити ґрунтовний аналіз кожного питання, підготувати аргументи на користь своєї думки.

### **Література:**

1. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич : МОС, 2021. 78 с.
2. Методологія проведення тренінгів: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія» / укладачі Корнієнко І.О., Алмаші С.І. Мукачево : МДУ, 2018. 60 с.
3. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : [навч. посіб.]. К. : МАУП, 2019. 192 с.

## **Тема 8. Типові помилки тренера під час організації тренінгу**

### ***Питання для самостійного опрацювання:***

1. Рівні професійної майстерності тренера.
2. Основні помилки тренера при підготовці програми, написанні сценаріїв, театралізації.
3. Некомпетентність, помилки візуальної психодіагностики, не втримання групової динаміки, конфліктність.
4. Етичні проблеми тренера під час організації тренінгу.

### **Практичне заняття 8. *Круглий стіл* «Типові помилки тренера під час організації тренінгу»**

**Мета:** закріплення та поглиблення знань про роль особистості тренера та його професійної майстерності шляхом обговорення складних та актуальних питань; формування навичок ведення наукової дискусії.

Основні питання:

- 1) Які риси характеру мають бути притаманні тренеру?
- 2) Які конфлікти виникають в групах та якою має бути роль тренера в їх розв'язанні?
- 3) З якими етичними проблемами стикається тренер в процесі організації та проведення тренінгу?

*Рекомендації щодо підготовки до практичного заняття:* Ознайомитися з теоретичним матеріалом. Підготувати доповідь на одну із запропонованих тем з урахуванням рекомендацій, наданих в пункті 3.2 наступного розділу

### **Література:**

1. Матійків І. М., Якимів А. І., Черняк Т. Г. Основи тренерської майстерності : [навч.-метод. посіб.] / заг. ред. А. І. Якиміва. Львів : Компанія «Манускрипт», 2020. 392 с.
2. Методологія проведення тренінгів: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія» / укладачі Корнієнко І.О., Алмаші С.І. Мукачево : МДУ, 2018. 60 с.
3. Милютіна Е. С. Психолог-тренер. *Психолог.* 2002. № 14. С. 21–26.

### **Індивідуальне навчально-дослідне завдання (есе)**

З метою поглиблення та розширення уявлень про найбільш актуальні проблеми навчальної дисципліни «Технологія проведення психологічного тренінгу, а також для контролю засвоєння теоретичних знань та сформованості практичних навичок аспірантам пропонується виконання індивідуального навчально-дослідного завдання у формі написання есе.

При написанні есе аспіранти можуть продемонструвати не лише рівень засвоєння теоретичних знань, а також навички самостійної роботи, здатність до ґрунтовного аналізу актуальних проблем з дисципліни, вміння доводити свою думку.

№ з/п	Тематика	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Основні тренінгові методи		

2	Специфічні риси і основні парадигми тренінгу		
3	Ефекти від проведення психологічних тренінгів		
4	Цілі тренінгової групи		
5	Основні принципи та правила роботи в групі		
6	Поняття про групову динаміку та її складники		
7	Завдання групи і групові норми		
8	Структура групи і структура лідерства в ній		
9	Характеристика основних групових ролей		
10	Поняття про згуртованість групи і групову напругу		
<b>Разом</b>		<b>20</b>	<b>-</b>

З технічними вимогами та методичними рекомендаціями щодо написання есе можна ознайомитися в пункті 3.2 наступного розділу.

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

### **1. Мета та завдання самостійної роботи**

Самостійна робота становить значну частку загального об'єму виконуваних аспірантами робіт. Положенням Про організацію освітнього процесу для здобувачів вищої освіти за третім (освітньо-науковим) рівнем у державному закладі «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» встановлюється, що кількість аудиторних годин для вивчення навчальних дисциплін для денної форми навчання має становити від 25 до 33% [7]. Отже, основною формою організації навчання є сама самостійна робота. Вона містить різноманітні види індивідуальної й колективної навчальної діяльності, що здійснюється на аудиторних та поза аудиторних заняттях з урахуванням індивідуальних особливостей і пізнавальних можливостей здобувачів вищої освіти під керівництвом викладача або без його безпосередньої участі, постійний зовнішній контроль замінюється самоконтролем і активна роль у навчанні більше належить здобувачу вищої освіти, що формує їх пізнавальні здібності та спрямованість на безперервну самоосвіту [4; 6].

Як форма організації навчання самостійна робота являє собою систему педагогічних умов, що забезпечують управління аспірантами своєю навчальною діяльністю в сфері засвоєння знань та вмінь в області навчальної та наукової діяльності без сторонньої допомоги. Окрім цього виконання самостійної роботи сприяє самоорганізації та самовихованню, формуванню відповідальності та самостійності.

Метою самостійної роботи з дисципліни «Технологія проведення психологічного тренінгу» є засвоєння та поглиблення знань про специфіку психологічних тренінгу, його основні етапи, підходи до його конструювання, а також формування практичних навичок самостійної побудови психологічного тренінгу, створення тренерських технологій, вибору форм організації роботи групи тощо.

Основні завдання самостійної роботи здобувачів третього рівня освіти:

- систематизація та закріплення отриманих знань та сформованих навичок в процесі засвоєння дисципліни;
- поглиблення та розширення знань;
- формування самостійності мислення, навчальних та професійних навичок;
- розвиток дослідницьких умінь;
- розвиток творчої ініціативи, самостійності, відповідальності та організованості.

## **2. Характеристика основних видів самостійної роботи. Форми контролю за її виконанням**

Самостійну роботу здобувачів можна класифікувати за різними критеріями:

1. З урахуванням на місце і час проведення, характер керівництва і спосіб здійснення контролю за її якістю з боку викладача можна виокремити:

- а) самостійну роботу здобувачів на аудиторних заняттях;
- б) позааудиторну самостійну роботу;

в) самостійну роботу під контролем викладача – індивідуальні заняття з викладачем.

2. За рівнем обов'язковості виокремлюють:

а) обов'язкову, окреслену навчальними планами і робочими програмами (підготовка до лекцій, практичних робіт та різновиди завдань, які виконуються під час ознайомлювальної, навчальної, виробничої, переддипломної практики);

б) бажану (участь у наукових гуртках, конференціях, підготовка наукових тез, статей, доповідей, рецензування робіт інших аспірантів тощо);

в) добровільну (участь у різноманітних конкурсах, олімпіадах, вікторинах, виготовлення наочності, підготовка технічних засобів навчання).

3. З огляду на рівень прояву творчості аспірантів виокремлюють:

а) репродуктивну самостійну роботу, що здійснюється за певним зразком (розв'язування типових задач, заповнення схем, таблиць, виконання тренувальних завдань, що вимагають осмислення, запам'ятовування і простого відтворення раніше отриманих знань);

б) реконструктивну самостійну роботу, яка передбачає слухання і доповнення лекцій викладача, складання планів, конспектів, тез та ін.;

в) евристичну самостійну роботу спрямовану на вирішення проблемних завдань, отримання нової інформації, її структурування і використання в нових ситуаціях (складання опорних конспектів, схем-конспектів, анотацій, побудову технологічних карт, розв'язання творчих завдань).

г) дослідницьку самостійну роботу, яка орієнтована на проведення наукових досліджень (експериментування, проектування приладів, макетів, теоретичні дослідження та ін.) [5].

Контроль виконання самостійної роботи, однією з цілей якого є спонукання здобувачів до систематичної роботи над програмним матеріалом, може бути поточним та підсумковим [1]. Поточний контроль здійснюється в ході практичних занять за допомогою опитувань, модульних контрольних робіт, індивідуальних завдань тощо. Підсумковий контроль відбувається у формі заліку.

### **3. Рекомендації щодо виконання основних форм самостійної роботи**

#### **3.1. Підготовка до практичних занять**

Практичні заняття відіграють важливу роль в осмисленні та більш глибокому розумінні теоретичних питань, формуванні навичок застосування отриманих знань для розв'язання практичних завдань. Етапи та особливості підготовки до практичного заняття залежать від форм роботи, які будуть використовуватися під час його проведення. Програмою дисципліни «Технологія проведення психологічного тренінгу» передбачається проведення дискусій, круглих столів та виконання практичних завдань, що потребує від студентів самостійного опрацювання теоретичного матеріалу, підготовки доповідей та презентацій.

##### *А) Самостійне опрацювання теоретичного матеріалу*

Підготовка до кожного практичного заняття розпочинається з опрацювання матеріалу лекції та ознайомлення з матеріалом, що відводиться на самостійне опрацювання. Самостійна робота з навчальними посібниками та науковими статтями є найбільш ефективним методом отримання інформації, дозволяє активізувати процес оволодіння інформацією, формує власне ставлення до проблеми. Робота із науковою та навчальною літературою як вид самостійної діяльності є важливою умовою формування наукового способу пізнання. Вона вимагає від здобувачів якісної бібліографічної підготовленості: вміння активно та швидко користуватися науковим апаратом книги, довідковими виданнями, навичок з пошуку потрібної інформації та її систематизації.

Загальним порядком ознайомлення з літературним джерелом є наступний: ознайомлення зі змістом, читання в порядку розташування матеріалу, вибіркоче читання частини або глави, виписки потрібної інформації, критична оцінка виписаного. У читанні наукового тексту або навчальної літератури в залежності від мети може переважати одна із наступних установок: інформаційно-пошукова (коли потрібно віднайти певну інформацію), установка на засвоєння (коли метою є запам'ятовування),



аналітико-критична (коли потрібно проаналізувати матеріал, висловити власне ставлення до нього) та творча (готовність певним чином використати думку, ідею автора – доповнити, модернізувати тощо).

Під час ознайомлення з науковим текстом або навчальною літературою для кращого засвоєння, систематизації набутих знань та зосередження на головних положеннях рекомендовано вести запис прочитаного. Загальноприйнятими формами занотовування є виписки, тези, конспект, план.

### *Б) Підготовка доповідей*

Наукова доповідь (виступ) – це публічне повідомлення, розгорнутий виклад певної наукової проблеми (теми, питання), що досліджується. Доповіді бувають кількох типів:

1. Звітна доповідь, у якій узагальнюються стан справ і хід роботи за певний час, виділяються досягнення і недоліки. Звітні доповіді на семінарах, симпозіумах і конференціях забезпечують презентацію науково-дослідних колективів, шкіл, суспільних наукових організацій.

2. Тематична доповідь, присвячена розгорнутому викладу якоїсь теми або проблеми. Значну роль у ній відіграють думки і позиція автора.

3. Інформаційна доповідь, що являє собою інформування присутніх про стан справ у якійсь галузі діяльності. Завдання цієї доповіді – максимально об'єктивно і всебічно подати інформацію без викладу позиції автора [2].

В межах курсу «Технологія проведення психологічного тренінгу» доповіді переважно є тематичними та інформаційними, оскільки їх метою є надання інформації з актуальних питань для подальшого обговорення.

Доповідь та повідомлення мають складатися з трьох частин: вступу, основного змісту та висновків. Кожна з них відіграє окрему роль, а у цілому вони мають забезпечити цілісність розкриття теми виступу. Якість виступу значною мірою залежить від чіткості його побудови, здатності довести висунуті твердження та від аргументації висновків.

У вступі аргументується вибір даної теми, міра її актуальності. Виступаючий коротко повідомляє про здійснену роботу – об'єм використаної

літератури, методи узагальнення опрацьованої інформації (аналіз витоків та генези проблеми, порівняльний аналіз, аналіз динаміки змін етапів творчості досліджуваних мислителів, аналіз взаємних впливів окремих вчень).

Така інформація дозволяє слухачам більш детально зорієнтуватися щодо предмету обговорення, налаштуватися на сприйняття думок доповідача, виявити певний інтерес до доповідача, особливо, якщо він використовує об'ємний матеріал, який торкається суттєвих питань сьогодення.

Головна частина виступу містить у собі висхідні теоретичні положення та факти, розкриває зміст та методи проведених досліджень, дає аналіз отриманих результатів, узагальнює їх. Важливо, щоби все це відповідало темі виступу, викладалося чітко, послідовно, з розкриттям причинно-наслідкових зв'язків явищ, які розглядаються.

Заклучна частина виступу повинна підводити підсумок сказаному і вмещувати узагальнення та висновки. Якщо, на думку того, хто виступає, поставлена проблема потребує подальшого опрацювання, то необхідно підкреслити що саме не допрацьовано й у якому напрямку треба працювати далі [2].

Доповіді в межах даного курсу передбачаються на практичних заняттях № 2 та № 7, які проходять у формі дискусій. При веденні дискусій бажано дотримуватись загальновизнаних правил:

1. Висловлюватись по черзі, а не всім одночасно.
2. Не переривати того, хто говорить.
3. Критикувати ідею, а не людину, яка її висловила.
4. Уникати образливих зауважень, поважати думку опонента, прагнути зрозуміти її, перш ніж критикувати.
5. Не сміятися, коли хтось говорить (звичайно, якщо він не жартує).
6. Не відхилятися від теми дискусії. Сперечатися по суті проблеми.
7. Головне в дискусії - аргументи, факти, логіка, доказовість.
8. Сперечаючись, виявляти стриманість, чітко формулювати власні думки. Заохочувати до участі в дискусії інших.

9. Прагнути знайти істину, а не демонструвати власне красномовство.

10. Виявляти скромність і самокритичність, з гідністю визнавати непереконливість або недостатність власної аргументації [6].

### *В) Підготовка презентації*

Однією із форм надання результатів виконаної роботи є мультимедійна презентація. Вимоги до змісту інформації, яка буде в ній міститися, є аналогічними до вимог до наукової доповіді, тому в цьому пункті надаються лише вимоги до оформлення.

Загальні вимоги:

- наявність титульного слайду;
- наявність окремих слайдів для переходу до певного розділу виступу;
- дотримання єдиного стилю оформлення всіх слайдів;
- дотримання прийнятих правил орфографії, пунктуації, скорочень і правил оформлення тексту;
- перелік використаних джерел (на останньому слайді).

Вимоги до вмісту слайдів:

- на слайді бажано подавати: одне ключове поняття, 7-8 рядків тексту; одну діаграму з аналітичним коментарем/одну схему SmartArt;
- зміст презентації має відповідати дидактичним цілям та завданням;
- розташування інформації на слайді – переважно горизонтальне, зверху вниз по головній діагоналі;
- найбільш важлива інформація має розташовуватися в центрі екрану;
- якщо на слайді картинка – напис розміщується під нею.

Вимоги до тексту:

- стислість і лаконічність викладу, максимальна інформативність тексту;
- для подання текстового матеріалу використовувати шрифт з розміром – 20 пт, мінімально і лише у виключних випадках – 14 пт;
- використовувати шрифти без зарубок і не більше 1-2-х варіантів шрифтів;
- довжина рядка не більше 36 знаків;

- відстань між рядками рекомендована всередині абзацу 1,5, а між абзаців – 2 інтервали.

- формувати текст по ширині, не допускати «рваних» країв тексту;

- підкреслення використовується лише в гіперпосиланнях.

Вимоги до візуального та анімаційного ряду:

- матеріал має бути переважно структурований у схемах та організаційних діаграмах;

- матеріал за потреби підкріплювати доречними графічними зображеннями та відео-фрагментами;

- цифрові дані краще представляти у вигляді таблиць та діаграм, витриманих у стриманих кольорах;

- давати посилання на мультимедійний зміст і хмарні дані через функцію гіперпосилання;

- якість зображення (контраст зображення по відношенню до фону; відсутність «зайвих» деталей на фотографії або картинці, яскравість і контрастність зображення);

- ефекти анімації застосовувати для акцентування уваги на визначених моментах, поетапного виведення вмісту слайду на екран, для демонстрації руху або послідовності дій.

### **3.2. Виконання індивідуально-дослідного завдання**

Індивідуальне навчально-дослідне завдання з дисципліни виконується у формі написання есе за обраною темою, перелік яких надається в другому розділі. Есе як вид письмової навчальної роботи являє собою вид письмової самостійної роботи здобувача, а саме твір-міркування невеликого обсягу з вільною композицією, що виражає індивідуальні міркування з конкретного питання. Мета есе полягає у розвитку таких навичок, як самостійне творче мислення і письмовий виклад власних думок [6].

Структура есе визначається пропонованими до нього вимогами: думки автора есе з проблеми викладаються у формі коротких тез; думка повинна бути

підкріплена доказами, тому за тезою слідує аргументи. Аргументи – це факти, явища суспільного життя, події, життєві ситуації і життєвий досвід, наукові докази, посилання на думку вчених та ін. Краще надавати два аргументи на користь кожної тези: один аргумент здається непереконливим, три аргументи можуть «перевантажити» виклад, виконаний в жанрі, орієнтованому на стислість і образність. Таким чином, есе набуває такої структури (кількість тез і аргументів залежить від теми, обраного плану, логіки розвитку думки):

- вступ;
- теза, аргументи;
- теза, аргументи;
- теза, аргументи;
- висновок.

При написанні есе важливо також враховувати наступні моменти:

1. Вступ і висновок повинні зосередити увагу на проблемі (у вступі вона ставиться, у висновку – резюмується думка автора).
2. Необхідними є виділення абзаців, червоних рядків, встановлення логічного зв'язку між абзацами (так досягається цілісність роботи).
3. Стил викладу есе відрізняється образністю, використанням метафор, проте слід намагатися дотримуватися також логіки наукового викладу.

### **3.3. Підготовка до заліку**

*Підготовка до заліку* полягає у ретельному опрацюванні контрольних питань із використанням рекомендованої літератури. Якісною підготовкою до заліку вважається засвоєння усього навчального матеріалу з дисципліни, вільне оперування ним, здатність продемонструвати володіння матеріалом у його застосуванні для вирішення практичних завдань.

### **ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

1. Поняття про груповий психологічний тренінг.

2. Історія становлення тренінгового методу в психології.
3. Співвідношення понять «навчання», «групова психокорекція», «групова психотерапія» та «психологічний тренінг».
4. Переваги групової форми психологічної роботи.
5. Обмеження групової форми психологічної роботи.
6. Сфери застосування психологічних тренінгів.
7. Мета і завдання тренінгу.
8. Класифікація психологічних тренінгів.
9. Основні тренінгові методи.
10. Специфічні риси і основні парадигми тренінгу.
11. Ефекти від проведення психологічних тренінгів.
12. Цілі тренінгової групи.
13. Основні принципи та правила роботи в групі.
14. Поняття про групову динаміку та її складники.
15. Завдання групи і групові норми.
16. Структура групи і структура лідерства в ній.
17. Характеристика основних групових ролей. Класифікація лідерських ролей.
18. Поняття про згуртованість групи і групову напругу.
19. Стадії розвитку групи.
20. Кількісні характеристики групи.
21. Нормативні вимоги до якісного складу групи.
22. Типологія «складних» учасників та особливості роботи з ними.
23. Фази розвитку тренінгової групи.
24. Особливості роботи з критично налаштованими тренінговими групами.
25. Т-групи: зміст і вимоги.
26. Групи зустрічей: зміст і вимоги.
27. Гештальт-групи: зміст і вимоги.
28. Групи тілесно-орієнтованої терапії: зміст і вимоги.

29. Групи танцювальної терапії: зміст і вимоги.
30. Групи, що використовують психодраму: зміст і вимоги.
31. Групи, що використовують трансактний аналіз: зміст і вимоги.
32. Ролі тренера у взаємодії з групою.
33. Вимоги до особистості тренера.
34. Модель ефективного тренера, за В. Карікашем.
35. Характеристика професійної компетентності тренера.
36. Характеристика та значення моделі А. Адлера в проведенні тренінгу.
37. Типові помилки тренера у роботі з групою.
38. Основні стилі керівництва тренінговою групою.
39. Характеристика індивідуального стилю тренера.
40. Емоційна компетентність як інструмент управління групою.
41. Тренер і учасники: сфери відповідальності.
42. Етичні основи і принципи діяльності тренера.
43. Загальна композиція та логічна послідовність психотренінгу.
44. Модель Д. Колба та її значення для побудови й аналізу психологічного тренінгу.
45. Форми організації роботи учасників тренінгу.
46. Допоміжні засоби необхідні для проведення тренінгу.
47. Критерії оцінки ефективності психологічного тренінгу.
48. Супервізія як інструмент процес-аналізу та підвищення професійної компетентності тренера.
49. Особливості розробки сценаріїв тренінгових занять.
50. Шляхи профілактики конфліктних ситуацій на тренінгу.

## **РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **Основна література**

1. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич : МОС, 2021. 78 с.

2. Матійків І. М., Якимів А. І., Черняк Т. Г. Основи тренерської майстерності : [навч.-метод. посіб.] / заг. ред. А. І. Якиміва. Львів : Компанія «Манускрипт», 2020. 392 с.

3. Методологія проведення тренінгів: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія» / укладачі Корнієнко І.О., Алмаші С.І. Мукачево : МДУ, 2018. 60 с.

4. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : [навч. посіб.]. К. : МАУП, 2019. 192 с.

### **Допоміжна література**

1. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: Монографія: У 2-х т. – Т. І: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Донецьк: ДЮІ, 2008. 240 с.

2. Милютіна Е. С. Психолог-тренер. *Психолог*. 2002. № 14. С. 21–26.

3. Модуль 1. «Технологія проведення профілактичного тренінгу в умовах шкільного середовища. Профілактика алкогольних та наркотичних проблем.» Навчально-методичний посібник / Ред. Вієвський А. М., Лепеха К. І., Балакірєва О.М., Дивак В.В., Дмитришина Н.А., Жданова М.П., Олійник І.М., Панок В.Г., Сидяк С.В. Київ, 2014. 60 с.

4. Пеньковська Н. М., Шептицький Р. В. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навч. посіб. Тернопіль : Крок, 2014. 286 с.

5. Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / [За заг. ред. С. Максименко]. К. : Главник, 2005. 112 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.  
URL : <http://www.mon.gov.ua>



2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт. URL : <http://odnb.odessa.ua/>
4. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>
5. Портал професійних психологів України «У психолога» : офіційний сайт. URL : <http://upsihologa.com.ua/>
6. Електронна англomовна бібліотека : офіційний сайт. URL : <http://pl.bookos.org/>
7. Українсько-американське бюро захисту прав людини : офіційний сайт. URL : <http://humanrights.kiev.ua/>

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Козлова Г. М. Методика викладання у вищій школі : навчальний посібник. Одеса : ОНЕУ, 2014. 200 с.
2. Корягін М. В. Основи наукових досліджень : навчальний посібник. К. : Алерта, 2019. 492 с.
3. Ортинський В. Л. Педагогіки вищої школи : навчальний посібник. К. : Центр учбової літератури, 2009. 472 с.
4. Савельєва Н. М. Навчально-методичне забезпечення освітніх компонентів : довідник для пед. та наук.-пед. працівників. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2017. 80 с.
5. Туркот Т. І. Педагогіка вищої школи : навчальний посібник. К. : Кондор, 2011. 628 с.
6. Швед М. Самостійна робота студентів: навчально-методичний посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2013. 205 с.
7. Положення про організацію контролю та оцінювання знань аспірантів державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» від 30 жовтня 2020 р.
8. Положення про організацію освітнього процесу для здобувачів вищої освіти за третім (освітньо-науковим) рівнем у державному закладі «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» від 24 червня 2021 р.