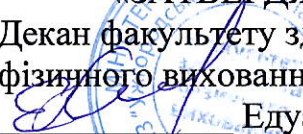



**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра наук про здоров'я**

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Декан факультету здоров'я та
фізичного виховання

Едуард СИВОХОП
« 30 »  2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність	053 Психологія
Освітня програма	Клінічна психологія
Статус дисципліни	вибіркова
Мова навчання	українська

Ужгород 2025

Робоча програма навчальної дисципліни «**Основи психологічного тренінгу**» для здобувачів вищої освіти галузі знань **05 Соціальні та поведінкові науки** спеціальності **053 Психологія** освітньої програми **Клінічна психологія**.

Розробник: канд. пед.н. Софія ПОТЮК

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри наук про здоров'я

протокол № 17 від «30» серпня 2025 р.

В.о. завідувача кафедри  Мар'яна ДУБ

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

протокол № 12 від «30» серпня 2025 р.

Голова науково-методичної комісії  Фелікс ФІЛАК

© Потюк С.В., 2025 р.

© ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2025 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 4	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 120	2	2
Кількість модулів – 2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 4 аудиторних – 60 самостійної роботи студента – 60	3	3
	Лекції:	
	20	12
	Практичні (семінарські):	
	40	6
Вид підсумкового контролю: залік	Лабораторні:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: усна	Самостійна робота:	
	60	102

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою навчальної дисципліни «*Основи психологічного тренінгу*» є формування у здобувачів вищої освіти розуміння значимості психологічного тренінгу як інструменту в розв'язанні практичних та теоретичних проблем психологічної практики; засвоєння теоретико-методологічних і організаційно-методичних засад організації та формування умінь і навичок, необхідних для проведення психологічного тренінгу; сприяння розвитку професійно-значимих якостей майбутнього психолога.

Завдання: ознайомити із внутрішнім середовищем та організаційними аспектами психологічного тренінгу; розширити та поглибити теоретичні знання здобувачів вищої освіти стосовно технік та прийомів психологічних тренінгів; формувати внутрішню професійну мотивацію, навички професійного спілкування.

Відповідно до освітньо-професійної програми «*Клінічна психологія*», вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів освіти таких компетентностей:

1) *інтегральна компетентність:*

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

2) *загальні компетентності:*

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

Здатність бути критичним і самокритичним.

Здатність приймати обґрунтовані рішення.

Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

Навички міжособистісної взаємодії.

Здатність працювати в команді.

Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

3) спеціальні компетентності:

Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання).

Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

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

Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

Здатність дотримуватися норм професійної етики.

Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Розуміння сфер компетентності та специфіки професійної діяльності клінічного психолога.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Основи психологічного тренінгу» є опанування таких навчальних дисциплін освітньої програми (ОП): Загальна психологія, Вступ до спеціальності.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «Клінічна психологія», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

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

Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.
Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.
Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.
Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.
Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.
Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.
Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.
Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.
Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «**Основи психологічного тренінгу**»:

Очікувані результати навчання з дисципліни
Аналізує та пояснює психічні явища, ідентифікує психологічні проблеми та пропонує шляхи їх розв'язання.
Розуміє закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.
Здатний здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.
Обґрунтовує власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.
Формулює думку логічно, доступно, обстоює власну позицію, модифікує висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.
Складає та реалізовує програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог співрозмовника.
Взаємодіє, вступає у комунікацію, толерантно ставиться до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові особливості.
Ефективно виконує різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.
Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
Знає, розуміє та дотримується етичних принципів професійної діяльності психолога.
Демонструє соціально відповідальну та свідому поведінку, слідує гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є: усне слово викладача; пояснення; бесіда; конспектування; опрацювання методичної літератури; рольові ігри; поточне усне опитування; виконання практичних завдань; студентські презентації та виступи на наукових заходах; модульна контрольна робота; залік.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми і методи поточного контролю

Форми поточного контролю: усна відповідь, доповнення відповіді, експрес-опитування, тестування, індивідуальне завдання з подальшим захистом, вирішення типових професійно-орієнтованих завдань, підготовка доповідей.

Методи оцінювання: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, модульна контрольна робота, залік.

Самостійна робота студентів, як правило, включає опрацювання відповідних теоретичних питань. Ефективність самостійної роботи студента оцінюємо на практичних заняттях із відповідної теми.

Поточна модульна рейтингова оцінка складається з балів, які студент отримує за певну навчальну діяльність протягом засвоєння цього модуля (участь у практичних заняттях тощо).

Форма модульного контролю: письмова (модульна контрольна робота передбачає варіанти завдань з переліку теоретичних питань та тестових завдань).

Контрольна модульна рейтингова оцінка складається з балів за результатами виконання модульної контрольної роботи з цього модуля.

Підсумкова модульна рейтингова оцінка визначається (в балах та за національною шкалою), як сума поточної та контрольної модульних рейтингових оцінок.

Підсумкова семестрова модульна рейтингова оцінка визначається (в балах та за національною шкалою) на основі підсумкових модульних рейтингових оцінок, отриманих за засвоєння кожного з модулів. Рейтингові

оцінки яких додаються, а також вираховується середнє значення.

Форма підсумкового семестрового контролю: залік.

Залікова рейтингова оцінка складається з балів за результатами виконання залікових завдань, затверджених кафедрою в установленому порядку.

Підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни, яка викладається протягом семестру, визначається як оцінка з підсумкових семестрових рейтингових оцінок (за кожний модуль) у балах із наступним її переведенням в оцінки за національною шкалою та шкалою ECTS.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Навчальний матеріал дисципліни згрупований у 2 модулі. Освоєння навчального матеріалу проводиться упродовж одного семестру. Поточний модульний контроль проводиться шляхом опитування здобувачів під час занять, тестового контролю знань, перевірки завдань самостійної роботи, аналізу відвідування та відробок.

Максимальна підсумкова кількість балів із дисципліни, яку здобувач вищої освіти може отримати за семестр (максимальна підсумкова семестрова рейтингова оцінка), дорівнює 100.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1, 2)

Змістовий модуль 1						Модульна контрольна робота	Сума (Σ)
Поточне оцінювання та самостійна робота							
T1.1	T1.2	T1.3	T1.4	Σ		50	100
7	7	8	8	30	Практичні		
				20	Самостійні		

Змістовий модуль 2						Модульна контрольн а робота	Сума (Σ)
Поточне оцінювання та самостійна робота							
T2.1	T2.2	T2.3	Σ			50	100
10	10	10	30	Практичні			
			20	Самостійні			

T1, T2 ... T5 – теми змістових модулів

Накопичення балів студентами відбувається у період вивчення дисципліни на підставі проведення викладачем двох основних видів контролю: поточного (перевірка рівня засвоєння студентами навчального матеріалу в обсязі певної теми чи окремого розділу) та підсумкового (перевірка рівня засвоєння студентами навчального матеріалу по завершенню курсу).

Максимальна кількість балів за результатами поточного контролю складає 50 балів, з яких: 30 б. – теоретичні знання (доповіді на практичних заняттях, проходження поточного тестування) та практичні вміння (розв’язання практичних ситуацій, виконання практико-орієнтованих завдань) та 20 б. – самостійна робота.

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
1. Практичні заняття:	10	30	10	30
1.1. Усна відповідь	9	9	8	8
1.2. Тестування	1	3	2	6
1.3. Практико-орієнтовані завдання (розв’язання практичних ситуацій)	9	18	8	16
2. Самостійна робота	1	20	1	20
3. Модульна контрольна робота	1	50	1	50
Разом		100		100

Критеріями оцінювання анотацій наукових статей є вміння здобувача стисло визначати ключові позиції, які викладені автором у статті.

Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Теоретична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами усної або письмової відповіді на питання практичних занять, що складені у відповідності до змісту навчальної програми.

Таблиця 1

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
3 бали	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов’язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.

2 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
1 бал	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.

Критерії оцінювання самостійної роботи студента

Таблиця 2

Бали	Критерії оцінювання
16-20	Відмічається високий рівень володіння понятійним апаратом, розлоге розкриття проблемних питань, винесених для самостійного опрацювання, вільне оперування науковою термінологією, демонстрація глибоких знань першоджерел, вміння висловити власну думку і аргументовано її доводити, вести дискусію. Вільно використовуються міжпредметні зв'язки. Виявляються творчі здібності, нахил до самостійної науково- та навчально-дослідної роботи.
11-15	Виявляється здатність до узагальнень, систематизації самостійно опрацьованих базових та додаткових джерел. Самостійний пошук необхідної інформації з різних джерел. Теоретичний матеріал відтворює достатньо повно, але у професійно-орієнтованих завданнях припускається помилок. Проявляє здатність до аналітико-синтетичної діяльності, що дозволяє висловлювати власну думку щодо змісту проблемних питань та робити обґрунтовані висновки.
6-10	Здобувач вищої освіти в цілому орієнтується в питаннях, проте не може чітко висвітлити базові положення, помиляється у використанні понятійного апарату, виявляє низьку поінформованість щодо змісту рекомендованих першоджерел. Питання, винесені для самостійного опрацювання, розкриває неповністю, матеріал викладає нелогічно, висновки не розкривають суті порушеного питання. Припускається типових помилок, потребує допомоги викладача/колег у систематизованому відтворенні теоретичного матеріалу та у вирішенні завдань практичного змісту. Інформація відтворюється на репродуктивному рівні, фіксуються значні утруднення при необхідності самостійного аналізу матеріалу. Сформовані уміння використовуються лише щодо стандартних ситуацій.
1-5	Володіння термінологією на низькому рівні. Зміст самостійно опрацьованого навчального матеріалу відтворюється фрагментарно. Відсутні висновки. Неправильно оформлені покликання на джерела. Загалом самостійна робота формально відтворює окремі положення досліджуваної проблематики. Наявні значні фактичні помилки, нерозуміння змісту матеріалу, що винесений для самостійного опрацювання

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Модульна контрольна робота оцінюється в 50 балів та складається з трьох завдань різного рівня складності.

Таблиця 4

Рівень складності	Бали	Зміст
I рівень	15 б.	Тестові завдання, які сприяють більш глибокому і осмисленому засвоєнню програмного матеріалу та спрямовані на розвиток навичок вільного оперування психологічними знаннями.
II рівень	15 б.	Оцінення знань з тематичної проблематики відповідного модулю, яка надавалася на лекціях і обговорювалася на практичних заняттях.
III рівень	20 б.	Творчо-аналітичний характер. Обґрунтованість аргументів і суб'єктивних висновків з визначеної проблематики.

Підсумкова оцінка за модуль виставляється за результатами оцінювання окремих видів навчальної роботи на практичних заняттях та модульної контрольної роботи з дисципліни.

Сума балів, отриманих студентом, за виконання окремих видів навчальної роботи, становить поточну модульну рейтингову оцінку, яка заноситься до відомості модульного контролю.

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни визначається як середнє арифметичне результатів 2-х модулів та виставляється за 100-бальною шкалою, шкалою ЄКТС та національною шкалою.

У випадку отримання незадовільної контрольної модульної рейтингової оцінки студент повинен повторно пройти модульний контроль в установленому порядку. При повторному проходженні модульного контролю максимальна величина контрольної модульної рейтингової оцінки в балах, яку може отримати студент, не повинна перевищувати максимальне значення оцінки «Добре» за національною шкалою. Повторне проходження модульного контролю при отриманій раніше позитивній контрольній модульній рейтинговій оцінці з метою підвищення підсумкової модульної рейтингової оцінки не дозволяється.

Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

Якщо здобувач освіти має позитивну (за національною шкалою) підсумкову семестрову модульну рейтингову оцінку, то він допускається до заліку.

Якщо студент під час заліку отримав позитивну (за національною шкалою) залікову рейтингову оцінку, то навчальний курс з дисципліни йому зараховується. У протилежному випадку він повинен повторно скласти залік в установленому порядку. При повторному складанні заліку максимальна величина залікової рейтингової оцінки в балах, яку може отримати студент не

повинна перевищувати максимальне значення оцінки «Добре» за національною шкалою.

Повторне проходження семестрового контролю при отриманій раніше позитивній заліковій рейтинговій оцінці з метою підвищення підсумкової семестрової рейтингової оцінки не дозволяється.

Здобувач вищої освіти має право не складати залік і отримати підсумкову семестрову рейтингову оцінку без заліку, якщо він виконав протягом семестру всі види навчальної роботи без порушення встановлених термінів і без перескладань і отримав позитивну (за національною шкалою) підсумкову семестрову модульну рейтингову оцінку.

У протилежному випадку він повинен обов'язково складати семестровий залік.

Таблиця 5

Бали	Критерії оцінювання
F	Здобувач освіти зовсім не володіє програмним матеріалом, що ускладнює орієнтацію в ключових поняттях психологічного супроводу інклюзивної освіти та не продемонстрував запланованих результатів навчання з основ психологічного тренінгу. Виявляє незадовільні знання понятійного апарату. Володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнання. Не знайомий з основною літературою. Не дає правильної відповіді на додатково поставлені запитання.
FX	Здобувач освіти має нечіткі уявлення про термінологію з дисципліни. Відтворює фрагментарно незначну частину питань. Не вміє скласти алгоритм відповіді. Не здатний робити висновки. Не відповідає на додаткові запитання. Практичні уміння і навички не сформовані. Виконує практичну роботу з суттєвими помилками, на які не звертає уваги. Не виконав усіх видів навчальної роботи.
E	Здобувач поверхнево відтворює матеріал з дисципліни, пояснює основні поняття навчального матеріалу, може самостійно розкрити значну частину навчального матеріалу викладеного в базовому підручнику чи лекційному матеріалі. За зразком виконати основне навчальне завдання. Рідко спирається на знання з метою їх використання у процесі психологічного тренінгу. Часто допускає типові помилки, які при допомозі здатний виправити. Практичні завдання виконує неточно, не може самостійно визначати мету завдань, проте виконав більшість із запропонованих видів навчальної роботи.
D	Здобувач освіти вміє застосовувати вивчений матеріал у стандартних ситуаціях. Відповідь його правильна, але недостатньо осмислена. Здатний аналізувати, порівнювати, узагальнювати та робити висновки. Практичні завдання виконує репродуктивно, має труднощі з визначенням мети завдань. При виправленні допущених допомоги викладача.

С	Здобувач освіти добре володіє навчальним матеріалом в обсязі робочої навчальної програми дисципліни, під керівництвом викладає вміння аналізувати, зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію про методи психологічного тренінгу. Застосовує знання на практиці самостійно знаходить і виправляє допущені помилки; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання навчального завдання. Швидко знаходить необхідну інформацію в довідковій літературі. Здатний визначати проблеми у процесі реалізації психологічного тренінгу. Виконав усі види навчальної роботи.
В	Здобувач освіти має міцні ґрунтовні знання, вміння аналізувати і систематизувати інформацію, аргументувати власну думку, демонструє типові прийоми застосування знань при виконанні практичного завдання, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей. Уміння інтерпретувати отримані навчальні матеріали при аналізі, робити висновки. Виконав усі види навчальної роботи.
А	Здобувач освіти має глибокі міцні і системні знання, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. На основі досконалого знання матеріалу предмету набути знання, вміння та навички використовує при рішенні нестандартних задач. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто. Здатний виявляти креативність у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь; виконав усі види навчальної роботи.

Підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни, яка викладається протягом одного семестру, дорівнює підсумковій семестровій рейтинговій оцінці. Зазначена підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни заноситься до Додатку до диплома.

В період дистанційного навчання через вимушені обставини переважно використовуються електронні засоби навчання Google Workspace (Classroom, Gmail, Контакти, Календар, Meet) та MOODLE (e-learn.uzhnu.edu.ua).

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Таблиця 6

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		екзамен, курсовий проект (робота)	залік
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82 – 89	B	добре	
74 – 81	C		
64 – 73	D	задовільно	
60 – 63	E		
35 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0 – 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Тема 1. Вступ до основ психологічного тренінгу в клінічній психології
Дефініція «тренінг». Генезис психологічного тренінгу. Концептуальні межі та взаємозв'язки понять «групова психотерапія», «групова психокорекція» та «груповий тренінг». Базові принципи психологічного тренінгу. Переваги та недоліки групової форми тренінгу.

Тема 2. Теоретико-методичні засади психологічного тренінгу

Тренінг для один із видів активного навчання. Мета психологічного тренінгу. Класифікація психологічних тренінгів. Завдання психологічного тренінгу та механізми досягнення цілей. Специфічні риси психологічного тренінгу.

Тема 3. Тренінгові групи та їх функціональні особливості

Цілі тренінгової групи, правила та принципи роботи. Якісні характеристики групи. Нормативні вимоги до якісного складу групи. Кількісні характеристики групи. Етапи розвитку групи в тренінгу. Класифікація тренінгових груп. Ролі та норми поведінки в групі. Правила групової тренінгової роботи. Головні етапи розвитку групи під час тренінгу. Процеси в тренінговій групі. Феномени групової динаміки та можливості її використання в тренінгу. Групова напруга. Групова єдність. Фактори впливу на групову динаміку. Комплектування групи. Якісний та кількісний склад тренінгової групи. Типи учасників тренінг. Взаємодія зі складними учасниками на тренінгу. Небажані учасники тренінгових груп.

Тема 4. Тренер як провідний суб'єкт і організатор психологічного тренінгу

Головні ролі та стилі тренера групи. Умови ефективної роботи тренера. Труднощі, що виникають у роботі ведучого групи. Професійні та особисті компетенції. Психологічна взаємодія тренера з групою. Основні принципи поведінки ведучого тренінгової групи. Діяльність тренера, спрямована на групу в цілому та окремих членів групи.

МОДУЛЬ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ

Тема 5. Структурні елементи тренінгової програми

Поняття програми тренінгу. Типи програм. Схема програми тренінгу. Етапи підготовки тренінгової програми. Структура тренінгової програми. Вступна, основна та завершальна частини тренінгу. Змістове наповнення частин тренінгової програми.

Тема 6. Основні етапи організації та реалізації психологічного тренінгу

Етапи функціонування тренінгової групи. Етап знайомства. Формування. Нормування. Прийняття домовленостей. Психологічні прийоми розігріву групи. Ознаки відкритості групи. Поняття про зворотній зв'язок (шерінг). Рефлексія та її розвиток під час тренінгу. Виконання завдання тренінгу. Завершення тренінгу та відмирання групи. Часові межі етапів тренінгу.

Тема 7. Сучасні методи організації психологічного тренінгу.

Тренінгові методи та їх класифікація. Групова дискусія та її види. Метод рольових ігор та соціально-психологічного моделювання. Психогімнастика. Методи тілесно-орієнтованої психотерапії. Психодраматичні та арт-терапевтичні методи у тренінгу. Кейс-метод. Методи розвитку комунікативних навичок. Технології прийняття рішень в групі. Методи саморефлексії та зворотного зв'язку. Сучасні цифрові технології у тренінгу. Оцінка ефективності тренінгу. Критерії оцінки ефективності тренінгу.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин (2 курс)					
	Форма навчання: денна					
	Усього	у тому числі				
лекції		практичні (семінарські)	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота	
4-й семестр						
Модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ						
Тема 1. Вступ до основ психологічного тренінгу в клінічній психології	14	2	4	-	-	8
Тема 2. Теоретико-методичні засади психологічного тренінгу	15	2	4	-	-	9
Тема 3. Тренінгові групи та їх функціональні особливості	15	4	6	-	-	5
Тема 4. Тренер як провідний суб'єкт і організатор психологічного тренінгу	14	2	4	-	-	8
Модульна контрольна робота	2	-	2	-	-	-
Разом за модуль	60	10	20	-	-	30
МОДУЛЬ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ						
Тема 5. Структурні елементи тренінгової програми	16	2	2	-	-	12
Тема 6. Основні етапи організації та реалізації психологічного тренінгу	18	4	8	-	-	6
Тема 7. Сучасні методи організації психологічного тренінгу.	24	4	8	-	-	12
Модульна контрольна робота	2	-	2	-	-	-
Разом за модуль	60	10	20	-	-	30
Разом за семестр	120	20	40	-	-	60

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин (2 курс)					
	Форма навчання: заочна					
	Усього	у тому числі				
		лекції	практичні (семінарські)	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота
4-й семестр						
Модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ						
Тема 1. Вступ до основ психологічного тренінгу в клінічній психології	15	2		-	-	13
Тема 2. Теоретико-методичні засади психологічного тренінгу	15	2	-	-	-	13
Тема 3. Тренінгові групи та їх функціональні особливості	15	2	-	-	-	13
Тема 4. Тренер як провідний суб'єкт і організатор психологічного тренінгу	15	-	2	-	-	13
Разом за модуль	60	6	2	-	-	52
МОДУЛЬ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ						
Тема 5. Структурні елементи тренінгової програми	16	2	-	-	-	14
Тема 6. Основні етапи організації та реалізації психологічного тренінгу	20	2	2	-	-	16
Тема 7. Сучасні методи організації психологічного тренінгу.	24	2	2	-	-	20
Разом за модуль	60	6	4			50
Разом за семестр	120	12	6	-	-	102

6.3. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ			
1	Тема 1. Психологічний тренінг: понятійні засади, історичний розвиток та принципи функціонування	4	
2	Тема 2. Практичні підходи до організації та проведення психологічного тренінгу	2	
3	Тема 2. Інтерактивна майстерня: планування та ведення психологічного тренінгу	2	
4	Тема 3. Структурно-функціональна характеристика тренінгових груп	2	
5	Тема 3. Діагностика та аналіз динаміки тренінгової групи	2	
6	Тема 3. Практикум з вивчення функціональних особливостей тренінгових груп	2	
7	Тема 4. Професійна позиція тренера в системі психологічного тренінгу	2	
8	Тема 4. Психологічний тренінг крізь призму професійної діяльності тренера	2	2
9	Модульна контрольна робота	2	
		20	2
МОДУЛЬ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ			
10	Тема 5. Проектування структури тренінгового заняття	2	
11	Тема 6. Аналіз послідовності етапів психологічного тренінгу	2	
12	Тема 6. Проектування вступного етапу тренінгового заняття	2	
13	Тема 6. Розробка основного етапу психологічного тренінгу	2	
14	Тема 6. Побудова заключного етапу та рефлексії психологічного тренінгу	2	
15	Тема 7. Основні методи психологічного тренінгу Вплив психологічних факторів на ефективність роботи тренінгової групи: практичні вправи	2	
16	Тема 7. Моделювання тренінгових ситуацій з використанням різних методів психологічного впливу	4	2
17	Модульна контрольна робота	2	
18	Залік	2	2
		20	4
	Разом	40	6

6.4. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ			
1	<p>Тема 1. Вступ до основ психологічного тренінгу в клінічній психології</p> <p>Завдання.</p> <p>1. Провести порівняльний аналіз ефективності тренінгів та індивідуального консультування, використовуючи метод самопостереження та інтерв'ювання.</p> <p>2. Проаналізувати літературу та зробити доповідь за темою (на вибір):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гештальттеорія та її вплив на тренінгову роботу; - Групи підтримки; - Теорія та практика психодрами. 	8	13
2	<p>Тема 2. Теоретико-методичні засади психологічного тренінгу</p> <p>Завдання.</p> <p>1. Охарактеризувати загальну мету та завдання групових психологічних тренінгів.</p> <p>2. Описати види тренінгів за Б. Д. Карвасарським.</p> <p>3. Охарактеризувати види тренінгів за І. М. Матійків.</p> <p>4. Проаналізувати суть основних блоків тренінгових методів за І. Вачковим.</p>	9	13
3	<p>Тема 3. Тренінгові групи та їх функціональні особливості</p> <p>Завдання.</p> <p>1. Охарактеризувати фази розвитку тренінгової групи.</p> <p>2. Розкрити особливості роботи з критично налаштованими тренінговими групами.</p> <p>3. Описати зміст і вимоги до таких видів тренінгових груп: Т-групи; групи зустрічей; гештальт-групи; групи тілесно-орієнтованої терапії; групи танцювальної терапії; групи, що використовують психодраму; групи, що використовують трансактний аналіз.</p>	5	13
4	<p>Тема 4. Тренер як провідний суб'єкт і організатор психологічного тренінгу</p> <p>Завдання.</p> <p>1. На основі аналізу науково-методичної літератури розкрити основні аспекти індивідуального стилю тренера.</p> <p>2. Розмежувати сфери відповідальності між тренером та учасниками тренінгу.</p> <p>3. Охарактеризувати емоційну компетентність як інструмент управління групою.</p> <p>4. Проаналізувати етичні вимоги до діяльності тренера.</p> <p>5. У зошиті для практичних занять описати знання, навички та особистісні якості, необхідні для тренера.</p>	8	13

МОДУЛЬ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ			
5	Тема 5. Структурні елементи тренінгової програми Завдання. 1. Проаналізувати приклад готової тренінгової програми та виділити її основні структурні елементи. 2. Скласти приклад правил роботи групи як одного з елементів тренінгової програми. 3. Створити інфографіку «Структурні елементи тренінгової програми»	12	14
6	Тема 6. Основні етапи організації та реалізації психологічного тренінгу. Завдання. 1. Скласти схему, що відображає логіку послідовності етапів тренінгу. 2. Розробити орієнтовний план організаційного етапу. 3. Написати рекомендації для тренера-початківця: на що звернути увагу на кожному етапі тренінгу.	6	16
7	Тема 7. Сучасні методи організації психологічного тренінгу. Завдання. 1. Проаналізувати опис реального тренінгу (відео/стаття) та визначити, які методи були використані. 2. Написати есе на тему: «Які методи тренінгу найбільш ефективні для розвитку комунікативних навичок?». 3. Розробити власний варіант інтерактивної гри, яку можна використати під час тренінгу. 4. Скласти презентацію про сучасні методи організації тренінгу.	12	20
Разом		60	102

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Обладнання: мультимедійне обладнання, фліп-чарт, сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ» (<https://moodle.uzhnu.edu.ua/>), Google Meet., ін.

Методи навчання

Основні форми навчального процесу при вивченні дисципліни «**Основи психологічного тренінгу**»:

- навчальні заняття;
- самостійна робота студентів;
- робота в наукових бібліотеках та мережі Інтернет.

Види навчальної роботи здобувачів освіти:

- лекція;

- практичне заняття;
- залік.

З метою активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів при вивченні дисципліни «**Основи психологічного тренінгу**» використовуються різноманітні методи навчання, а саме: вербальні (словесні), наочні та практичні методи, які включають в себе як подання матеріалу викладачем (лекція, розповідь, пояснення, бесіда), так і роботу студентів з книжкою (підручником, довідковою, науково-популярною і навчальною літературою) та глобальною мережею Інтернет, ін. Метод викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від цілей і завдань, виду занять, змісту теми, можливостям (інтелектуальним, психологічним, морально-етичним тощо) студентів, наявним умовам і часу, відведеному для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративний, або інформаційно-рецептивний метод (розповідь, лекція, пояснення, робота з роздатковим матеріалом, підручником, демонстрація та ін.);
- проблемний метод подачі навчального матеріалу, частково-пошуковий або евристичний методи (викладач розділяє проблему на частини, студенти здійснюють окремі кроки щодо розв'язування під проблем);
- сучасні інтерактивні форми навчання відповідно до теми заняття: мозковий штурм, робота в групах, обговорення ситуацій тощо.

Під час викладання навчального матеріалу лекції використовується мультимедійна презентація.

Перелік методів навчання, що використовуються у процесі вивчення дисципліни:

- 1) *за типом пізнавальної діяльності*: пояснювально-ілюстративний; репродуктивний; проблемного викладу; дослідницький; аналітичний; індуктивний; дедуктивний.
- 2) *за основними етапами процесу*: формування знань; формування умінь і навичок; застосування знань; узагальнення; закріплення; перевірка.
- 3) *за системним підходом*: стимулювання та мотивація; контроль та самоконтроль.
- 4) *за джерелами знань*: словесні – розповідь, пояснення, лекція; наочні – демонстрація, ілюстрація.
- 5) *за рівнем самостійної розумової діяльності*: проблемний; частково-пошуковий; дослідницький; метод проблемного викладання.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 184 с.
2. Карамушка Л.М. Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2024. Вип. 1 (31). С. 23-39.
3. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2015. с.78

Додаткова (допоміжна) література

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
2. Курова А. В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник. Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.
3. Основи психотренінгу : навчальний посібник / уклад. В. І. Станішевська. Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. 180 с.
4. Основи соціально-психологічного тренінгу : опорний конспект лекцій для здобувачів перш. (бакалавр.) рівня вищ. освіти спец. 053 «Психологія» освіт.-проф. програми «Психологія бізнесу та дизайн мислення» / уклад.: М. Є. Лещенко, В. М. Філіпович. Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2025. 100 с.
5. Пилипенко Н. Методичні основи тренінгової діяльності практичного психолога закладу вищої освіти. *Вісник Національного університету оборони України*, 2022. Вип. 66(2). С. 98–106. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-98-106>
6. Сурякова М. В., Панфілова Г. Б., Склянська О. В. Соціальна психологія (з основами соціально-психологічного тренінгу): навч. посібник. Дніпро: Середняк Т. К., 2021. 150 с.

Інформаційні ресурси

1. Вправи для тренінгів URL: <https://vseosvita.ua/library/vpravivlatreningiv57871.html>
2. Вправи для тренінгів URL: <http://simshecon.com/wpcontent/uploads/2020/07/1e4d82e5c50b5b93206d88954808741c.pdf>
3. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти). URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/>
4. Психологічні вправи для особистісних тренінгів URL: http://psychologis.com.ua/psihologicheskie_uprazhneniya_dlya_lichnostnyh_treningov.htm