

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту

Євген ПАВЛЮК

2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи тренінгової роботи та коучингу

Галузь знань – С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини

Спеціальність – С4 Психологія

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Освітньо-професійна програма – Психологія

Обсяг дисципліни – 4 кредитів ЄКТС, **Шифр дисципліни** ОЗП.04

Мова навчання – українська

Статус дисципліни: обов'язкова (загальної підготовки)

Факультет – здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра – психології та педагогіки

Форма здобуття освіти	Курс	Семестр	Загальний обсяг		Кількість годин						Курсовий проєкт*	Курсова робота	Форма семестрового контролю	
					Аудиторні заняття					Самостійна робота, у т.ч. ІРС			Залік	Іспит
			Кредити ЄКТС	Години	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття					
Д	1	1	4	120	50	16		34		70			+	
З	1	1	4	120	8	2		6		112			+	

Робоча програма складена на основі Освітньо-професійної програми за спеціальністю С4 Психологія

Робочу програму склала _____ канд. психол. наук, доцент Зінаїда АНТОНОВА

Схвалена на засіданні кафедри психології та педагогіки

Протокол від 28 серпня 2025 р. № 1 Зав. кафедри _____ Таїсія КОМАР

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради ФЗПФКС _____ Євген ПАВЛЮК

Хмельницький 2025

2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Основи тренінгової роботи та коучингу» є складовою обов'язкової частини дисциплін загальної підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю С4 Психологія за освітньо-професійною програмою Психологія.

Пререквізити – вихідна.

Постреквізити – ОФП.03 Психологія емоцій з тренінгом емоційної стійкості, ОФП.04 Соціальна психологія з тренінгом комунікативності, ОФП.21 Тренінг професійної успішності психолога, ОФП.23 Соціально-психологічна практика, ОФП.27 Кваліфікаційна робота.

Відповідно до освітньої програми дисципліна сприяє забезпеченню:

– **компетентності:** ІК 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; ЗК08 Навички міжособистісної взаємодії, ЗК09 Здатність працювати в команді, ФК09 Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту, ФК11 Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку, УК02 Здатність створити спільно з клієнтом можливості для безперервного навчання під час тренінгової діяльності та коучингу, що допомагатиме досягати значних акме-результатів у різних сферах життєдіяльності

– **програмні результати навчання:** ПРН10 Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника. ПРН13 Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності. ПРН14 Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості. ПРН15 Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. ПРН16 Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога. ПРН20 Розробляти план ефективного тренінгу та коучингу з клієнтом, здійснювати психологічний супровід клієнта та визначати цілі, спрямовані на вирішення запитів клієнта щодо його основних зон для навчання та розвитку.

Мета дисципліни. Оволодіння студентами знаннями теоретичних, методичних та організаційно-практичних основ проведення тренінгів, особливостей групової психологічної роботи та застосування коучингових технологій, розвиток навичок складання й реалізації тренінгових програм, а також формування готовності майбутніх фахівців до ефективної професійної взаємодії та особистісного зростання.

Предмет дисципліни. Психологічні закономірності організації та проведення тренінгів, особливості групової динаміки й ролі ведучого, специфіка застосування основних тренінгових форм і методів, а також технології коучингової роботи, спрямовані на розвиток особистості та підвищення ефективності професійної взаємодії.

Завдання дисципліни. Оволодіння студентами основних понять, закономірностей та принципів організації й проведення тренінгів, розуміння психологічних особливостей групової динаміки та ролі ведучого в тренінговому процесі, опанування форм і методів тренінгової роботи та їх застосування для розвитку ефективної міжособистісної взаємодії, набуття вмінь складати та реалізовувати тренінгові програми, формування здатності використовувати коучингові технології у професійній діяльності, аналізувати психологічні чинники, що впливають на результативність тренінгових і коучингових процесів, оцінювати потенціал та ресурси особистості, а також розробляти рекомендації щодо оптимізації професійного розвитку та особистісного зростання учасників.

Результати навчання. Після вивчення дисципліни студент повинен: логічно, послідовно та доступно формулювати власні думки під час професійного спілкування у тренінговому чи коучинговому форматі, аргументовано відстоювати позицію з урахуванням культуральних і вікових особливостей учасників; ефективно взаємодіяти у процесі групової роботи, підтримувати толерантність і взаємоповагу, враховуючи різноманіття учасників за культурними, гендерними та віковими ознаками; виконувати різні ролі в команді під час розроблення та реалізації тренінгових програм, виявляючи ініціативність, відповідальність і лідерські якості;

дотримуватися етичних принципів тренінгової та коучингової діяльності, відповідально ставитися до власного професійного розвитку, навчання та самовдосконалення; розробляти, планувати й реалізовувати ефективні тренінгові та коучингові програми, визначати індивідуальні цілі клієнта, здійснювати психологічний супровід і підтримку його розвитку та самореалізації.

3. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва розділу (теми)	Кількість годин, відведених на:					
	Денна форма			Заочна форма		
	лекції	практ. заняття	СРС	лекції	практ. заняття	СРС
Тема 1. Теоретичні й методичні основи проведення тренінгу.	2	4	9	2	2	14
Тема 2. Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу. Особливості складання тренінгових програм.	2	4	9			14
Тема 3. Група як важливий чинник психологічного тренінгу.	2	4	9		2	14
Тема 4. Характеристика основних тренінгових форм та методів.	2	4	9			14
Тема 5. Роль ведучого в організації психологічного тренінгу.	2	4	9			14
Тема 6. Особистість на шляху до особистісного зростання.	2	4	8		2	14
Тема 7. Окремі види групової психологічної роботи.	2	4	8			14
Тема 8. Використання коучингових технологій в тренінговій програмі	2	6	9			14
Разом:	16	34	70	2	6	112

4. Програма навчальної дисципліни

4.1 Зміст лекційного курсу

4.1.1. Перелік лекцій для студентів денної форми здобуття освіти

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	К-ть годин
<i>Перший семестр</i>		
1	Теоретичні й методичні основи проведення тренінгу. Поняття «тренінг», «тренінг особистісного зростання», «соціально-психологічний тренінг». Класифікація психологічних тренінгів. Специфічні риси і парадигми тренінгу. Літ.: [1, 3, 4, 5, 6, 12, 15, 17].	2
2	Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу. Особливості складання тренінгових програм. Загальна композиція та логічна послідовність психотренінгу. Модель Д. Колба та її значення для побудови й аналізу психологічного тренінгу. Форми організації роботи учасників тренінгу. Допоміжні засоби необхідні для проведення тренінгу. Критерії оцінки ефективності психологічного тренінгу. Супервізія як інструмент процес-аналізу та підвищення професійної компетентності тренера. Літ.: [1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 14].	2

3	Група як важливий чинник психологічного тренінгу. Переваги групової форми роботи. Основні аспекти групового процесу. Стадії розвитку групи. Основні психотерапевтичні чинники групової роботи. Зворотний зв'язок. Шерінг. Оцінка ефективності тренінгу. Літ.: [1, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 16].	2
4	Характеристика основних тренінгових форм та методів. Групова дискусія. Метод мозкового штурму. Ігрові методи. Рольова гра. Ділова гра. Психодрама. Техніка ведення бесіди (вербалізації). Літ.: [1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13].	2
5	Роль ведучого в організації психологічного тренінгу. Вимоги до особистості ведучого тренінгу. Функції ведучого. Основні ролі ведучого тренінгу. Ведучий – фасилітатор. Літ.: [1, 3, 4, 5, 6, 9, 14, 16, 17].	2
6	Особистість на шляху до особистісного зростання. Поняття «особистість» та «Я – концепція». Психологічна структура особистісного зростання. Значущість тренінгу особистісного зростання. Літ.: [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 16].	2
7	Окремі види групової психологічної роботи. Т-групи. Інкау́нтер-групи. Гештальт-групи. Психодрама. Групи тілесної терапії. Групи арттерапії. Групи трансактного аналізу. Літ.: [1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 13].	2
8	Використання коучингових технологій в тренінговій програмі. Техніка «Колесо балансу». Модель GROW. Стратегія Уолта Діснея. Піраміда Роберта Ділтса. Техніка шкалювання. Використання метафор. Метафоричні асоціативні карти. Техніка «воронка запитань». Техніка «картезіанські запитання». Техніка «SMART» (визначення критеріїв задач). Модель SWOT. Літ.: [2, 6, 7, 12, 14, 15, 17].	2
	Разом:	16

4.1.2. Перелік оглядових лекцій для здобувачів заочної форми навчання

Номер лекції	Тема лекції	К-ть годин
1	Теоретичні й методичні основи проведення тренінгу. Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу. Особливості складання тренінгових програм. Група як важливий чинник психологічного тренінгу. Характеристика основних тренінгових форм та методів. Роль ведучого в організації психологічного тренінгу. Особистість на шляху до особистісного зростання. Окремі види групової психологічної роботи. Використання коучингових технологій в тренінговій програмі Літ.: [1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 13, 16, 18].	2
	Разом:	2

4.2. Зміст лабораторних/практичних/семінарських занять

4.2.1. Перелік практичних занять для студентів денної форми здобуття освіти

Номер заняття	Тема практичного заняття	Кількість годин
1	Основи активного соціально-психологічного навчання. Взаємодія та згуртованість у тренінговій групі (теоретична частина). Літ.: [1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 13, 14, 17]	2
	Основи активного соціально-психологічного навчання. Взаємодія та згуртованість у тренінговій групі (практична частина). Літ.: [1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 13, 14, 17]	2
2	Методика використання дискусійних і ділових ігор у тренінговому процесі (теоретична частина). Літ.: [1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 12, 15].	2
	Методика використання дискусійних і ділових ігор у тренінговому процесі (практична частина). Літ.: [1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 12, 15].	2
3	Ігрові методи тренінгу: рольові, організаційно-діяльнісні та психотехнічні вправи (теоретична частина). Літ.: [1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 12, 13].	2
	Ігрові методи тренінгу: рольові, організаційно-діяльнісні та психотехнічні вправи (практична частина). Літ.: [1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 12, 13].	2
4	Базові техніки тренінгу особистісних змін (теоретична частина). Літ.: [1, 2, 4, 5, 6, 11, 13, 14, 16].	2
	Базові техніки тренінгу особистісних змін (практична частина). Літ.: [1, 2, 4, 5, 6, 11, 13, 14, 16].	2
5	Тренінг міжособистісного спілкування та партнерської взаємодії (теоретична частина). Літ.: [1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 15].	2
	Тренінг міжособистісного спілкування та партнерської взаємодії (практична частина). Літ.: [1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 15].	2
6	Стресостійкість та саморегуляція тренера (теоретична частина). Літ.: [1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, 14].	2
	Стресостійкість та саморегуляція тренера (практична частина). Літ.: [1, 2, 4, 5, 6, 11, 12, 14].	2
7	Зворотний зв'язок у тренінговій та коучинговій роботі (теоретична частина). Літ.: [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 12, 15].	2
	Зворотний зв'язок у тренінговій та коучинговій роботі (практична частина). Літ.: [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 12, 15].	2
8	Етика та безпечний простір у тренінгу. Підбиття підсумків (теоретична частина). Літ.: [1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 12, 16].	2
	Етика та безпечний простір у тренінгу. Підбиття підсумків (практична частина). Літ.: [1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 12, 16].	2
9	Захист ІДЗ (тренінгової програми) в мінігрупах	2
	Разом:	34

4.2.2. Перелік практичних занять для студентів заочної форми навчання

Номер заняття	Тема практичного заняття	К-ть годин
1	Основні принципи активного соціально-психологічного навчання. Взаємодія в тренінговій групі: вправи-вітання, вправи на досягнення згуртованості групи. Зміст та методика конструювання та проведення ділових ігор, дискусійні методи та ігрові методи. Літ.: [3 с.116-200; 4 с.70-81; 5 с.175-200; 8 с.14-160; 11 с.12-54]	2
2	Базові техніки тренінгу особистісних змін. Робота з метафорою та візуалізацією Стресостійкість та саморегуляція тренера. Літ.: [4 с.30-110; 5 с.90-200; 11 с.20-55; 12 с.145-204; 13 с.42-81]	2
3	Зворотний зв'язок у тренінговій та коучинговій роботі. Методика конструктивного надання та прийняття фідбеку. Етика та безпечний простір у тренінгу. Підбиття підсумків. Правила етичної взаємодії, вправи-узагальнення та ритуал прощання Літ.: [5 с.30-110; 8 с.92-117; 9 с.20-115; 12 с.18-64; 15 с.72-81]	2
Разом:		6

4.3. Зміст самостійної (у т. ч. індивідуальної) роботи здобувача вищої освіти

Самостійна робота студентів усіх форм здобуття освіти полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до практичних занять, тестового контролю. Студенти *денної* форми здійснюють й оформлюють тренінгову програму з обраної теми. Студенти *заочної* форми здобуття освіти виконують контрольну роботу. Вимоги до її виконання та варіанти визначаються методичними рекомендаціями до виконання контрольних робіт, які кожний студент отримує на кафедрі у період настановної сесії. Крім цього до послуг студентів сторінка кафедри у Модульному середовищі для навчання, де розміщені Робоча програма дисципліни, варіанти контрольних робіт та необхідні матеріали з її навчально-методичного забезпечення та контролю результатів навчання.

Зміст самостійної роботи студентів денної форми навчання

Номер тижня	Вид самостійної роботи	К-ть годин
1-2	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій з Т1. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т1.	8
3-4	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій з Т2. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т2.	8
5-6	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т3. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т3. 3. Вибір теми ІДЗ (тренінгової програми).	8
7-8	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т4. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т4. 3. Підготовка до тестового контролю матеріалу за темами 1-4	8
9-10	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т5. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т5. 3. Виконання ІДЗ (тренінгової програми).	8
11-12	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т6. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т6. 3. Виконання ІДЗ (тренінгової програми).	8
13-14	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т7. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т7.	8

	3. Виконання ІДЗ (тренінгової програми).	
15-16	1. Опрацювання літератури, конспекту лекцій Т8. 2. Підготовка до практичного заняття за темою Т8. 3. Підготовка до тестового контролю матеріалу за темами 5-8.	8
17	Підготовка до захисту ІДЗ (тренінгової програми)	6
	Разом:	70

4.3.1 Орієнтовна тематика індивідуального домашнього завдання (тренінгової програми) для самостійної роботи студентів*

Блок 1. Особистісний розвиток та самопізнання

1. Формування позитивної самооцінки та впевненості в собі.
2. Стресостійкість та техніки саморегуляції.
3. Тренінг особистісного зростання та самопізнання.
4. Коучинг життєвих цілей: постановка та досягнення.
5. Побудова ефективних стратегій кар'єрного розвитку.

Блок 2. Соціально-психологічна взаємодія

6. Розвиток комунікативних навичок та активного слухання.
7. Тренінг навичок міжособистісного спілкування.
8. Асертивна поведінка: уміння відстоювати власну позицію та говорити "ні".
9. Толерантність і розвиток міжкультурної комунікації.
10. Тренінг партнерських стосунків і довіри в групі.

Блок 3. Професійні та управлінські навички

11. Ефективна командна робота і командоутворення.
12. Лідерство: стилі, навички та розвиток лідерського потенціалу.
13. Основи медіації та переговорів.
14. Управління конфліктами та пошук конструктивних рішень.
15. Управління змінами та адаптація до нових умов.

Блок 4. Розвиток мислення та креативності

16. Емоційний інтелект: розпізнавання і регуляція емоцій.
17. Розвиток критичного та креативного мислення.
18. Тренінг розвитку креативності через ігрові техніки.
19. Формування навичок прийняття рішень.
20. Публічні виступи та впевнена поведінка перед аудиторією.

Блок 5. Технології тренінгу та коучингу

21. Тайм-менеджмент та організація особистої ефективності.
22. Культура зворотного зв'язку: як давати та приймати.
23. Фасилітаційні методи групової взаємодії.
24. Робота з метафорами та арт-техніками у тренінгу.
25. Профілактика емоційного вигорання.

Примітка: *студент може запропонувати власну тему, яка узгоджується із викладачем;

На самостійне опрацювання студентів виносяться визначені у методичних рекомендаціях до практичних занять та самостійної роботи питання з кожної теми. Керівництво самостійною роботою та контроль за виконанням індивідуального завдання здійснюється викладачем згідно з розкладом консультацій у позаурочний час.

Вимоги до виконання контрольної роботи (для студентів заочної форми здобуття освіти) та індивідуального домашнього завдання (для студентів денної форми здобуття освіти) викладені в Модульному середовищі для навчання на сторінці навчальної дисципліни.

5. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні інтерактивних, ігрових та мультимедійних технологій навчання у традиційних та інноваційних формах*, зокрема: проблемні лекції, лекції-візуалізації, лекції із застосуванням техніки зворотного зв'язку

(інтерактивні); практичні заняття з використанням дискусій, мозкового штурму; з використанням, тренінгів, майстер-класів, демонстраційних сеансів, практикумів; ділових (рольових) ігор тощо; самостійна робота (опрацювання теоретичного матеріалу, індивідуальне домашнє завдання (тренінгова програма)). Використання інформаційно-комунікаційних та технологій дистанційного навчання (сервіс для проведення онлайн конференцій Zoom, Модульне середовище для навчання тощо).

Примітка: *у процесі вивчення освітнього компонента передбачається можливість проведення гостьових і/або виїзних занять, спрямованих на розширення теоретичних знань і формування практичних навичок у реальних умовах професійної діяльності.

6. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою та графіком освітнього процесу. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- усне опитування;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу;
- оцінювання результатів роботи на практичних заняттях (розв'язування задач, участь у обговоренні ситуацій, самостійні роботи);
- оцінювання результатів виконання індивідуального домашнього завдання (тренінгової програми), що сприяє набуттю теоретичних знань і практичних навичок.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати поточного контролю. Здобувач вищої освіти, який набрав з будь-якого виду навчальної роботи, суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, вважається таким, який має академічну заборгованість. Здобувач вищої освіти, який набрав позитивний середньозважений бал (60 відсотків і більше від максимального балу) з усіх видів поточного контролю вважається таким, який виконав весь обсяг, передбачений Робочою програмою для цього виду роботи. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю здійснюється у період екзаменаційної сесії або за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

7. Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію та навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне навчання за погодженням із лектором може відбуватись в індивідуальному режимі. Успішне опанування дисципліни і формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до практичних занять (вивчення теоретичного матеріалу з теми, активно працювати на занятті, розв'язувати задачі, брати участь у дискусіях щодо прийнятих рішень при виконанні здобувачами задач).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт у встановлені терміни, передбачені Робочою програмою навчальної дисципліни. Пропущене практичне заняття здобувач зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється за результатами опитування під час практичних занять, тестування й виконання індивідуального домашнього завдання. Виконання індивідуального завдання завершується його здачею на перевірку у терміни, встановлені графіком самостійної роботи та захистом на останньому занятті.

Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, підказки, плагіат, використання штучного інтелекту (без вірного цитування)). У разі порушення політики академічної доброчесності в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені Робочою програмою. Будь-

які форми порушення академічної доброчесності під час вивчення навчальної дисципліни не допускаються та не толеруються.

У межах вивчення навчальної дисципліни здобувачам вищої освіти передбачено визнання і зарахування результатів навчання, набутих шляхом неформальної освіти, що розміщені на доступних платформах (<https://courses.prometheus.org.ua>, <https://www.coursera.org>), які сприяють формування компетентностей і поглибленню результатів навчання, визначених Робочою програмою дисципліни, або забезпечують вивчення відповідної теми та/або виду робіт з програми навчальної дисципліни (детальніше у Положенні про порядок визнання та зарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ).

8. Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із призначених робочою програмою для цього виду роботи. При цьому кожна структурна одиниця (робота) може бути зарахована, якщо здобувач набрав не менше 60 відсотків (мінімальний рівень для позитивної оцінки) від максимальної можливої суми балів, призначеної структурній одиниці.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності не допускаються та не толеруються.

Отриманий здобувачем бал за зарахований вид навчальної роботи (структурну одиницю) після її оцінювання викладач виставляє в електронному журналі обліку успішності здобувачів вищої освіти. Позитивну підсумкову оцінку здобувач може отримати, якщо за результатами поточного контролю набере від 60 до 100 балів. Семестрова підсумкова оцінка розраховується в автоматизованому режимі в інформаційній підсистемі «Електронний журнал» (ІС «Електронний університет») і відповідно до накопиченої суми балів визначається оцінка за інституційною шкалою та шкалою ЄКТС (див. таблицю Співвідношення...), яка заноситься в екзаменаційну відомість, а також до Індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти.

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми здобуття освіти

Перший семестр							
Аудиторна робота				Контрольні заходи		Самостійна робота	Семестровий контроль
Практичне заняття (УО) (мінімум – 4 контрольні точки)				Тестовий контроль		ІДЗ**	Залік
T*1-2	T3-4	T5-6	T7-8	T1-4	T5-8	Тренінгова програма	
Кількість балів за кожний вид навчальної роботи (мінімум-максимум)							
6-10	6-10	6-10	6-10	12-20	12-20	12-20	За рейтингом
24-40				24-40		12-20	60-100***

Примітка: * Т – тема навчальної дисципліни; **ІДЗ – індивідуальне домашнє завдання;

***За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Інституційна оцінка встановлюється відповідно до таблиці «Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС».

Структурування дисципліни за видами навчальної роботи і оцінювання результатів навчання студентів заочної форми здобуття освіти

Аудиторна робота			Самостійна, індивідуальна робота				Семестровий контроль
Перший семестр							
Практичне заняття			Контрольна робота		Тестовий контроль		залік
1	2	3	Якість виконання	Захист роботи	T1-4	T5-8	
Кількість балів за кожний вид навчальної роботи (мінімум-максимум)							
6-10	6-10	6-10	12-20	6-10	12-20	12-20	60-100*
18-30			18-30		24-40		

Примітка: *За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Інституційна оцінка встановлюється відповідно до таблиці «Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС».

**Критерії оцінювання за видами робіт
Оцінювання на практичних заняттях**

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне опитування студентів на знання теоретичного матеріалу з теми; вільне володіння студентом спеціальною термінологією і уміння професійно обґрунтувати прийняті рішення при розв'язуванні задач; результати самостійних робіт.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти на практичних заняттях викладач користується наведеними нижче критеріями:

Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений зміст критерія оцінювання
Відмінно (високий) 10	Здобувач вищої освіти глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає логічний виклад відповіді мовою викладання (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення завдань, вміє заповнювати форми звітності, аналізувати їх на помилки та виправляти їх, шукати взаємозв'язки між формами. Здобувач не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки, демонструє практичні навички з вирішення фахових завдань. При відповіді допустив дві–три несуттєві помилки .
Добре (середній) 7-9	Здобувач вищої освіти виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання правил, закономірностей тощо. Відповідь здобувача вищої освіти будується на основі самостійного мислення. Здобувач вищої освіти у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки .
Задовільно (достатній) 6	Здобувач вищої освіти виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь здобувача вищої освіти будується на рівні

	репродуктивного мислення, здобувач вищої освіти має слабкі знання структури навчальної дисципліни, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно (недостатній) 0-5	Здобувач вищої освіти виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекидає їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється здобувачеві вищої освіти, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення навчальної дисципліни.

Оцінювання результатів тестового контролю

Кожен з двох тестів, передбачених робочою програмою, складається із 20 тестових завдань. Максимальна сума балів, яку може набрати студент за результатами кожного тестування, складає 20.

Відповідно до таблиці структурування видів робіт за тематичний контроль здобувач залежно від кількості правильних відповідей може отримати від 12 до 20 балів:

Відповідність набраних балів за тестове завдання оцінці, що виставляється здобувачеві
(20 тестових питань, максимум – 20 балів)

Кількість правильних відповідей	0-11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Відсоток правильних відповідей	0-59	60	65	70	75	80	85	90	95	100
Кількість отриманих балів	0	12	13	14	15	16	17	18	19	20

На тестування відводиться 15 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в онлайн режимі у Модульному середовищі для навчання на сторінці навчальної дисципліни. Тестування здобувачів вищої освіти у Модульному середовищі для навчання автоматично оцінюються за критеріями, наведеними у таблиці вище.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

У випадку, коли студент не виконав індивідуальний план з дисципліни у заплановані терміни без поважних причин, то під час відпрацювання заборгованості при позитивній відповіді йому виставляється оцінка «задовільно».

Критерії оцінювання результатів ІДЗ (тренінгова програма)

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений критерій оцінювання
Максимальний (високий) бал (відмінно) 20	Тренінгова програма має чітко сформульовані мету та завдання, які повністю відповідають тематиці. Є логічна, завершена структура (вступ, основна частина, підсумок). Використано різноманітні та доречні методи і вправи, які безпосередньо сприяють досягненню очікуваних результатів. Програма містить детальний план занять із часовими рамками та описом вправ. Інформаційні джерела подані повністю та правильно оформлені. Естетичне оформлення на високому рівні: програма структурована, зрозуміла, візуальні елементи гармонійні й доречні.
Потенційні позитивні бали *	У програмі визначено кілька ключових елементів, які частково відображають мету та завдання. Структура програми є, але окремі блоки

(середній бал) (добре) 13-19	розкриті поверхово або подані без логічної послідовності. Використані методи та вправи в цілому відповідають темі, проте не завжди ефективно доповнюють зміст. План занять поданий, але не деталізований (час, послідовність вправ вказані частково). Список літератури представлений не повністю або з помилками в оформленні. Естетичний вигляд загалом прийнятний, але можуть бути недоліки у структурі чи візуальному оформленні.
Мінімальний (достатній) бал (задовільно) 12	Програма має нечіткі або відсутні мету та завдання. Структура слабо виражена або відсутня, матеріал поданий хаотично. Використані методи й вправи не відповідають тематиці або не сприяють досягненню результатів. План занять відсутній або надто загальний. Література відсутня або оформлена неправильно. Естетичне оформлення програми низького рівня: немає структури, візуальні елементи недоречні чи відсутні.

Оцінювання якості виконання контрольної роботи студентами заочної форми здобуття освіти

Контрольна робота передбачає виконання таких завдань – 2 теоретичних і практичне. Зміст завдань наведено в методичних рекомендаціях до виконання контрольної роботи. При оцінюванні контрольної роботи враховуються якість її виконання, теоретичне завдання оцінюються максимально 5 балів а практичне - 10 балів, загальна максимальна сума балів за теоретичні питання 10 балів та за практичне становить 20.

Таблиця – Розподіл балів між завданнями контрольної роботи здобувача вищої освіти

Види завдань	Для кожного окремого виду завдань		
	Мінімальний (достатній) бал	Потенційні позитивні бали* (середній бал)	Максимальний (високий) бал
Теоретичне питання	3	4	5
Теоретичне питання	3	4	5
Практичне завдання	6	8	10
Захист	6	8	10
Всього балів	18	-	30

Примітка. *Позитивний бал за контрольну роботу, відмінний від мінімального (18 балів) та максимального (30 балів), знаходиться в межах 19-29 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) контрольної роботи.

Кожне завдання контрольної роботи здобувача вищої освіти оцінюється з використанням нижченаведених у таблиці критеріїв оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти (щодо визначення достатнього, середнього та високого рівня досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей).

Таблиця - Критерії оцінювання контрольної роботи здобувачів заочної форми навчання

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений критерій оцінювання контрольної роботи здобувачів заочної форми навчання
Відмінно (високий) 29-30	Зміст питань розкрито повно і грамотно, правильно використано понятійний апарат; логічний виклад відповіді державною мовою; проявлено творчий підхід та самостійне мислення. Дотримані всі вимоги оформлення контрольної роботи. При написанні допущено дві-три несуттєві похибки. Під час захисту контрольної роботи здобувач демонструє глибоке розуміння теоретичних положень та практичного їх застосування,

	здатність до критичного аналізу й аргументованого обґрунтування власної позиції, відповіді є послідовними, змістовними та структурованими.
Добре (середній) 21-28	Зміст питань розкрито повно. Показано володіння понятійним апаратом і фаховою термінологією; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі питань можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання тощо. Відповідь будується на основі самостійного мислення. Дотримані не всі вимоги оформлення контрольної роботи. Допущено дві-три несуттєві помилки. Під час захисту контрольної роботи здобувач відтворює основний зміст навчального матеріалу, правильно застосовує основні поняття та теоретичні положення, демонструє логічність і послідовність викладу, а також уміння робити елементарні узагальнення й висновки; при цьому окремі частини відповіді можуть бути недостатньо глибокими або неповністю розкритими, наявні несуттєві неточності у формулюваннях чи оформленні, що не впливають істотно на загальне розуміння теми та свідчать про загалом сформовані компетентності й досягнення більшості запланованих програмних результатів
Задовільно (достатній) 18-20	Зміст питань розкрито неповно. Виявлено знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією. Відповідь будується на рівні репродуктивного мислення, слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді. Не дотримано вимог оформлення контрольної роботи. Під час захисту контрольної роботи здобувач розкриває зміст питань, демонструє знання окремих положень теми, аналіз матеріалу є частково поверховим, відсутня достатня глибина критичного осмислення, можливі окремі помилки у формулюваннях чи структурі відповіді.
Незадовільно (недостатній) 0-17	Зміст питань не розкрито. Виявлено розрізнені, безсистемні знання, допущені суттєві помилки у визначенні понять, перекручено їх зміст, виклад матеріалу хаотичний. Не дотримано вимог оформлення контрольної роботи. Під час захисту контрольної роботи здобувач демонструє фрагментарне або поверхове відтворення змісту навчального матеріалу, неточне чи частково неправильне використання понятійного апарату, відсутність належної логіки та послідовності викладу; відповіді здобувача містять суттєві прогалини у розкритті основних положень, спостерігається брак самостійності мислення та уміння робити обґрунтовані висновки

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС визначається в автоматизованому режимі після внесення викладачем результатів оцінювання з усіх видів робіт до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС у наведеній нижче таблиці.

Таблиця – Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Рейтингова шкала балів	Інституційна шкала (Опис рівня досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни)	
		Залік	Іспит/диференційований залік
A	90-100	Зараховано	Vidminno/Excellent – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
B	83-89		

C	73-82		Добре/Good – середній (максимально достатній) рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
D	66-72		Задовільно/Satisfactory – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни
E	60-65		
FX	40-59	Незараховано	Незадовільно/Fail – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
F	0-39		Незадовільно/Fail – Результати навчання відсутні

9. Питання для самоконтролю результатів навчання

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 особистісного зростання.
8. Класифікація психологічних тренінгів.
9. Основні тренінгові методи.
10. Специфічні риси і основні парадигми тренінгу особистісного зростання.
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. Поняття про згуртованість групи і групову напругу.
18. Стадії розвитку групи.
19. Кількісні характеристики групи.
20. Нормативні вимоги до якісного складу групи.
21. Типологія «складних» учасників та особливості роботи з ними.
22. Фази розвитку тренінгової групи.
23. Особливості роботи з критично налаштованими тренінговими групами.
24. Т-групи: зміст і вимоги.
25. Групи зустрічей: зміст і вимоги.
26. Ролі тренера у взаємодії з групою.
27. Вимоги до особистості тренера.
28. Модель ефективного тренера, за В. Карікашем
29. Характеристика професійної компетентності тренера.
30. Характеристика та значення моделі А. Адлера в проведенні тренінгу.
31. Типові помилки тренера у роботі з групою.
32. Основні стилі керівництва тренінговою групою.
33. Характеристика індивідуального стилю тренера.
34. Емоційна компетентність як інструмент управління групою.
35. Тренер і учасники: сфери відповідальності.

36. Етичні основи і принципи діяльності тренера.
37. Загальна композиція та логічна послідовність тренінгу особистісного зростання.
38. Модель Д. Колба та її значення для побудови й аналізу психологічного тренінгу.
39. Форми організації роботи учасників тренінгу.
40. Допоміжні засоби необхідні для проведення тренінгу.
41. Критерії оцінки ефективності психологічного тренінгу.
42. Супервізія як інструмент процес-аналізу та підвищення професійної компетентності тренера.
43. Особливості розробки сценаріїв тренінгових занять.
44. Шляхи профілактики конфліктних ситуацій на тренінгу.
45. Значущість тренінгу особистісного зростання

10. Навчально-методичне забезпечення

Освітній процес з дисципліни «Основи тренінгової роботи та коучинг» забезпечений необхідними навчально-методичними матеріалами, що розміщені в Модульному середовищі для навчання MOODLE:

1. Курс «Основи тренінгової роботи та коучинг». URL: <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=3630>
2. Методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів вищої освіти денної форми навчання з дисципліни «Основи тренінгової роботи та коучинг». URL: <https://msn.khmnu.edu.ua/mod/page/view.php?id=94851>
3. Методичні вказівки до контрольної роботи для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання з дисципліни «Основи тренінгової роботи та коучинг». URL: <https://msn.khmnu.edu.ua/mod/page/view.php?id=472683>

11. Рекомендована література

Основна

1. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.
2. Кравченко, В. М. Тренінгова робота та коучинг: теорія і практика. К.: Освіта, 2020. 320 с.
3. Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Практикум для тренерів: метод. посіб. Львів: СПОЛОМ, 2021. 224с.
4. Петрова, І. В. Групова психологія: методи та техніки тренінгу. Львів: Світ, 2019. 280 с.
5. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 250 с.
6. Шевченко, О. С. Соціально-психологічний тренінг: технології та форми роботи. Харків: Ранок, 2021. 256 с.

Додаткова

7. Антонова З., Ханецька Н. Формування професійної успішності психолога засобами тренінгу та коучингу. Габітус. 2021. Вип. 22. С. 46-51. http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_22_9
8. Антонова З., Худяков В. Самозбереження здоров'я як предмет наукових досліджень. Перспективи та інновації науки : Електронний науковий журнал. Київ, № 10(28). 2023. <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/issue/view/153>
- 9.
10. Афанасьєва Н. Є. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. Харків: ХНАДУ, 2015. 315 с.
11. Бондар, Т. І. Психологія лідерства та командоутворення в тренінгових групах. Львів: Світ, 2021. 290 с
12. Бондаренко, Л. І. Коучинг у психологічній практиці: методичні рекомендації. К.: Либідь, 2020. 200 с.
13. Каган, Дж. Соціально-психологічний тренінг: сучасні підходи та методики. К.: Вища школа, 2022. 350 с.
14. Кушнір Р. Історії і притчі для особистісного зростання. Дрогобич: Коло, 2015. Ч. 2: Архітектура Всесвіту. 192 с.

15. Малахова, С. О. Психологічні аспекти коучингу та менторства. Київ: Центр психології, 2020. 240 с.
16. Морозова, Н. П. Ігрові та рольові методи у психологічному тренінгу. Київ: Академія, 2018. 224 с.
17. О'Конор Д. Системне мислення. Пошук неординарних творчих рішень / пер. з англ. Київ: Наш Формат, 2018. 240 с.
18. Нежинська О. О., Тищенко Т. М. Основи коучингу : навчальний посібник. Київ ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.
19. Сидоренко, А. В. Психологія групової взаємодії та комунікації. Харків: Фоліо, 2019. 312с.
20. Хьюїтт, П., Флетт, Г. Багатовимірна шкала перфекціонізму та її застосування у психології тренінгу. К.: Центр психології, 2021. 180 с.
21. Popovych, Y., Pavlenko, H., Voshkolup, H., Potapchuk, Y., & Antonova, Z. (2025). The role of psychosocial training in increasing adaptive coping mechanisms in women survivors of violence. Multidisciplinary Science Journal

12 Інформаційні ресурси

1. Електронна бібліотека університету. [Електронний ресурс]. – Доступ до ресурсу: <http://library.khmnu.edu.ua/>.
2. Інституційний репозитарій ХНУ. [Електронний ресурс]. – Доступ до ресурсу: <http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/?locale=uk>.
3. Модульне середовище для навчання. [Електронний ресурс]. – Доступ до ресурсу: <https://msn.khmnu.edu.ua/>.

13. Матеріально-технічне та програмне забезпечення дисципліни (за потреби)

Інформаційна та комп'ютерна підтримка: ПК, планшет, смартфон або інший мобільний пристрій, проектор. Програмне забезпечення: програми Microsoft Office або аналогічні, доступ до мережі Інтернет, робота з презентаціями.

Вивчення навчальної дисципліни не потребує використання спеціального програмного прикладного забезпечення, крім загальноновживаних програм і операційних систем.