

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

МЕТОДОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Методичні вказівки
до виконання самостійної роботи для здобувачів вищої освіти
другого (магістерського) рівня за спеціальністю С4 «Психологія»

Електронний ресурс

Рецензенти:

Н. С. Кучеренко – кандидат психологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри практичної психології навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;
Е. І. Михлюк – кандидат психологічних наук, доцент, заступник начальника навчально-наукового інституту управління та безпеки населення Національного університету цивільного захисту України.

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 9 від 24 квітня 2026 року)*

М 54 **Методологія** соціально-психологічного тренінгу: методичні вказівки до виконання самостійної роботи для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю С4 «Психологія» [Електронний ресурс] / уклад. М. С. Михаленко. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2026.– (PDF 16 с.)

Методичні рекомендації з організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Методологія соціально-психологічного тренінгу» призначені для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм навчання другого (магістерського) рівня. Посібник містить методичні рекомендації щодо опанування теоретичних засад і практичних аспектів соціально-психологічного тренінгу, організації самостійної навчальної діяльності та виконання індивідуальних завдань. Матеріали спрямовані на розвиток професійного мислення, формування тренерських компетентностей та готовності майбутніх психологів до практичної діяльності.

УДК 159.9

© Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, 2026
© Михаленко М. С., уклад., 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. Загальні положення	5
2. Аудиторна самостійна робота студентів	7
3. Позааудиторна самостійна робота студентів	9
4.Орієнтовні норми часу по основних видах СРС	14
5. Контроль самостійної роботи студентів	14
Література	15

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку суспільства особливої значущості набуває проблема формування у майбутніх психологів практичних навичок міжособистісної взаємодії, самопізнання, емоційної компетентності та ефективного спілкування. Соціально-психологічний тренінг (СПТ) є одним із найрезультативніших методів розвитку особистості, який поєднує навчання, саморозвиток і корекційний вплив. Він сприяє усвідомленню власних установок, формуванню адекватної самооцінки, розвитку комунікативних умінь, емпатії, толерантності та здатності до конструктивної взаємодії.

Дисципліна «Методологія соціально-психологічного тренінгу» займає важливе місце у професійній підготовці здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія», оскільки забезпечує формування теоретичних знань і практичних умінь щодо організації, проведення та аналізу тренінгової роботи. Засвоєння цієї дисципліни сприяє підготовці майбутнього фахівця до ефективної діяльності у сфері психологічного консультування, освіти, менеджменту, медіації, соціальної та групової роботи.

Метою навчальної дисципліни є формування у магістрантів системного розуміння методологічних засад соціально-психологічного тренінгу, його принципів, цілей, структурних компонентів, а також розвиток навичок розробки, планування та проведення тренінгових занять різного спрямування.

Методичні вказівки містять теоретичні положення, рекомендації та орієнтири для організації самостійної роботи студентів, спрямовані на поглиблення їх знань із методології тренінгової діяльності, опанування сучасних технологій групової динаміки, моделювання тренінгових програм і методів оцінювання їх ефективності.

Особлива увага приділяється етичним аспектам роботи тренера, особистісній готовності до ведення групи, професійній рефлексії,

забезпеченню психологічної безпеки учасників тренінгу та створенню сприятливого мікроклімату для особистісного розвитку.

Методичні вказівки призначені для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня денної та заочної форм навчання, проте можуть бути корисними й практичним психологам, тренерам, викладачам, а також усім, хто прагне вдосконалити власну комунікативну культуру, емоційний інтелект і професійну майстерність у сфері соціально-психологічної роботи.

1. Загальні положення

Сучасні вимоги до організації навчального процесу продиктовані необхідністю підготовки конкурентоспроможних фахівців. Однією з неодмінних умов ефективного застосування навчальних програм в підготовці майбутніх фахівців є забезпечення високого рівня самостійної роботи студентів, при якому вона має стати одним із важливих факторів формування професійних якостей особистості. Самостійна робота має пошуковий характер і характеризується постійною потребою самостійно вивчати і вирішувати певні завдання і проблеми, як в процесі навчання, так і в професійній діяльності.

Формування і розвиток самостійної роботи студентів здійснюється шляхом її планомірної організації на основі високого науково - методичного рівня проведення теоретичних і практичних видів навчальних занять. Навчальні заняття та організація самостійної роботи виступають як єдиний цілеспрямований процес підготовки фахівців. Формування високого рівня самостійної роботи створює, природним шляхом, можливості для переносу акцентів в навчальному процесі на самостійне вироблення у студентів міцних професійних знань і умінь. Високий рівень самостійної роботи студентів є підґрунтям для їхньої творчості, ініціативності, активності в процесі навчання і майбутньої професійної діяльності.

Організація самостійної роботи студентів з дисципліни «Методологія соціально-психологічного тренінгу» передбачає активізацію їх пізнавальної діяльності методами самонавчання з метою засвоєння, розширення і поглиблення знань, умінь та навичок на основі здійснення комплексу управлінських рішень:

- безпосередня участь викладачів в самостійній роботі студентів шляхом: відповідного викладання дисципліни, проведення консультацій, семінарів, розробку науково-методичного забезпечення та здійснення ефективних контрольних заходів;
- з метою організації, плануванні і контролі самостійної роботи розробка деканатами факультету за участю куратора групи індивідуального плану роботи студента, до складу якого входить графік організації і контролю самостійної роботи.

В плануванні, організації і контролі самостійної роботи студентів беруть участь всі викладачі, які працюють на відповідному курсі спеціальності та розробляють графіки організації і контролю самостійної роботи по своїй дисципліні з відображенням в них тижневого обсягу самостійної роботи, запланованих самостійних робіт, видів і строків контрольних заходів. Форма графіку організації і контролю самостійної роботи студентів наведена у додатках.

Тематика самостійної роботи та норми затрат часу студентів для неї формується відповідно до теоретичної складової, визначеної навчальною програмою курсу.

Методичні рекомендації щодо самостійної роботи містять орієнтири для вивчення теоретичного матеріалу, вказівки відносно джерел отримання основного та додаткового змісту навчального матеріалу та вказівки до виконання завдань з дисципліни.

2. Аудиторна самостійна робота студентів

Мета самостійної аудиторної роботи — розглянути найважливіші і складні питання курсу, перевірити засвоєння студентами матеріалу лекцій, підручників, посібників з метою вирішення ними ряду наступних освітніх завдань:

- навчити самостійно осмислювати різні питання вивчаємої дисципліни;
- здобути і закріпити знання;
- сформувати навички самостійної роботи з першоджерелами і довідковою літературою;
- навчитися вести діалог, дискусію;
- сформувати уміння і навички з використання знань як теоретичної і методичної бази для вивчення дисциплін;
- сформувати потребу і надалі удосконалювати свої знання за обраним фахом.

Самостійна робота над матеріалом лекцій

Конспект лекцій. Він допомагає зафіксувати основні поняття, положення викладаємого матеріалу, без подробиць і другорядних деталей, та в подальшому відтворити їх під час підготовки до контрольних заходів, іспиту, розв'язання професійних завдань тощо. Тому він має індивідуалізований характер, розрахований на самого автора. Зміст конспектування це перероблення основної інформації з метою її узагальнення і скорочення. Тому її необхідно надавати у загальній, схематичній формі (визначення, висновки, виклад основних результатів тощо).

Конспектуючи матеріал лекції студент повинен розбити його на основний – який має найістотніше значення для розкриття змісту теми або питання (визначення наукових понять, формулювання законів, теоретичних принципів тощо) та допоміжний котрий сприяє ліпшому засвоєнню матеріалу. При конспектуванні навчального матеріалу найбільш ефективно користуватися певними опорними фразами, які несуть у собі основне значення навантаження. Основна інформація записується як найповніше в опорний конспект. Допоміжна - коли студенту не зовсім зрозумілі основні

положення. Вимоги до конспекту включають в себе наочність записів і таке їх розташування, щоб можна було усвідомити логічні зв'язки та ієрархію понять. Конспект лекції містить: тему, план, бібліографічні джерела, власне конспект матеріалу. Бажано виділяти основні положення і визначення.

Перевірка та оцінювання конспекту відбувається за такими параметрами:

- вміння студента орієнтуватися в загальному матеріалі лекції (визначити основні положення);
- наявності логіко-значеннєвої структури конспекту;
- рівня систематизації викладаємої інформації;
- розуміння розвитку вивчаємої інформації;
- виявлення опорних положень;
- деталізація основних положень;
- наскільки основна інформація достатньо, стисло та лаконічно перенесена в конспект.

Семінарські заняття

В сучасний час семінар це самостійна, основна форма організації навчального процесу, що пов'язане не тільки зі скороченням кількості лекцій, а і із самою специфікою сучасної освіти, коли студенту необхідно самостійно вивчати та здобувати нову інформацію - це і навчальний матеріал, і проблемні та аналітичні документи тощо, а потім обговорювати їх в аудиторії. Характер, способи організації і проведення семінару обираються викладачем залежно від змісту і специфіки курсу. Головний критерій його ефективності є те, що всі студенти повинні брати участь у творчому обговоренні розглядаємої проблематики. Семінар дає змогу перевірити глибину засвоєння студентами матеріалу лекцій, підручників, інших навчальних посібників, що сприяє підвищенню якості знань, засвоєнню навичок самостійної роботи тощо.

Семінарські заняття направлені на:

- поглиблення теоретичних знань, отриманих під час прослуховування і запам'ятовування лекційного матеріалу;

- ознайомлення з навчальною і науковою літературою;
- розвиток здатність осмислювати різні питання і проблеми курсу;
- формування навичок самостійної роботи з першоджерелами і довідковою літературою;
- набування уміння вести діалог, дискусію, обґрунтовувати свої позиції, шанобливо ставитися до інших точок зору;
- формування навички діалогічного і критичного мислення.

3. Позааудиторна самостійна робота студентів

Починаючи самостійну підготовку з вивчаємої дисципліни, студенти повинні, насамперед, уважно ознайомитися з навчальною програмою, звернутися до конспектів лекцій і підручників, рекомендованої додаткової літератури. До найбільш важливих і складних питань вивчаємих тем пропонується складати конспекти відповідей. Якісному засвоєнню навчального матеріалу також сприяє конспектування додаткової літератури. Студенти повинні вміти давати визначення основним категоріям і поняттям вивчаємого матеріалу. Повторення лекційного матеріалу сприяє відновленню в пам'яті на новому, вищому рівні раніше отриманих знань. Важливою формою повторення є систематизація знань після вивчення тем і розділів курсу.

Під час самостійної підготовки до семінарського заняття необхідно:

- повторити матеріал лекцій;
- вивчіть відповідний матеріал у навчальних посібниках (бажано в кількох — порівняння допоможе краще зрозуміти і структурувати матеріал);
- опрацювати першоджерела і додаткову літературу.
- користуватися словниками та іншою довідковою літературою, для опанування термінологію;
- скласти і записати плани відповідей на питання семінарського заняття;
- з'ясувати незрозумілі питання у викладача;

- сформувати і висловити, власне ставлення до обговорюваних питань, виходячи з того що оцінюються не переконання, а уміння їх обґрунтувати (тобто знання, уміння і навички в сфері психології праці).

Підготовка доповідей до семінарського заняття.

Перший крок у підготовці доповіді це визначити мету, завдання та коло питань виступу з теми. Другий крок — накопичення допоміжної інформації для обґрунтування теми. Отриману інформацію слід згрупувати в певні категорії, надати їй чіткості. Водночас слід визначити та сформулювати основні питання теми, бажано скласти конспекти відповідей з залученням додаткової літератури, що сприятиме плідному засвоєнню навчального матеріалу. Необхідно вміти давати визначення основним категоріям і поняттям до визначеної семінарської теми.

Доповідь треба будувати, дотримуючись наступних вимог:

- теоретичної обґрунтованості;
- залучення перевіреного фактичного матеріалу;
- наведення переконливих прикладів, власного бачення проблеми.

Важливе значення має складання плану доповіді: вступ, основний текст, висновки.

Вступ. Від початку виступу багато в чому залежить подальша увага аудиторії тому необхідно чітко і переконливо вказати причину та мету виступу, розкрити суть теми, навести докази. Для привернення та утримування уваги слухачів необхідно висловлюватися чітко, логічно та змістовно, уникаючи зайвого, речення мають бути короткими, стосуватися виключно суті питань, потрібно інтонацією виділяти найважливіші місця і висловлювати своє ставлення до предмета мовлення.

Основний текст. В ньому викладається суть проблеми, наводяться докази, пояснення, міркування, пояснюється кожен аспект проблеми, підбираються переконливі факти, цитати (але кількість їх не може бути надмірною). Частини доповіді повинні бути логічно поєднані, питання

висвітлюються збалансовано. Важливо продумати коротенькі приклади, які ілюструють повідомлення.

Висновки певним чином мають узгоджуватися із вступом і не випадати з загального стилю викладу.

Орієнтовна форма доповіді:

- після представлення - подякувати;
- назвати тему доповіді;
- стисло пояснить, у який спосіб аналізуватиметься проблема, на що, насамперед, буде звернуто увагу;
- під час виступу краще розповідати, а не читати для цього треба скласти розгорнутий план-конспект на 2–3 сторінки;

Реферат

Реферат — письмова робота, яка виконується студентом протягом певного терміну. Тему реферату може запропонувати викладач або сам студент, за умови погодження з викладачем. У рефераті має бути короткий, точний, об'єктивний виклад питання на основі одного або кількох літературних джерел, матеріал подається у формі констатації або опису, основна думка повинна бути конкретизована і виділена, відбиті основні фактичні зведення і висновки з розглянутого питання. В тексті та висновках студенту бажано викласти аргументовану власну точку зору.

Під час самостійної роботи над рефератом необхідно:

- визначити об'єкт і мету відповідно визначенної теми;
- підібрати і опрацювати літературні джерела, зробити стислі помітки;
- скласти план реферату;
- під час добору мовних засобів для написання реферату необхідно враховувати особливості наукового стилю мовлення;

Реферат виконується на аркушах формату А4. Обсяг реферату 10 - 18 сторінок. Мова - українська. Текст набирається на комп'ютері – текстовий редактор Microsoft Word, гарнітура Times New Roman, кегль - 14, інтервал 1,5

(або друкується), також можна представляти рукописні реферати. Поля: верхнє - 2, праве - 1,5, нижнє -2, лівє - 2,5 см. Перша сторінка - титульний лист, друга сторінка - зміст роботи. Сторінки повинні бути пронумеровані (крім першого титульного листа).

Реферат подається на кафедру для перевірки не пізніше, ніж за 3 тижні до закінчення сесії.

Структура реферату.

Титульний лист заповнюється за єдиною формою. (Додаток 1). Після титульного листа на окремій сторінці друкується зміст реферату, у якому вказані назви всіх розділів і сторінки, на яких вони починаються. Після змісту йде вступ обсягом 1 - 2 сторінки.

Основна частина реферату може мати одну або кілька глав, що складаються з розділів і містять осмислений і логічний виклад головних положень і ідей, знайдених у літературі. У тексті обов'язкові посилання на першоджерела. У тому випадку, якщо цитується або використовується неординарна думка, ідея, висновок, наводиться фактичний матеріал, таблиці, схеми ілюстрації - обов'язково робиться посилання на автора.

У висновку містяться підсумки з тексту основної частини, відзначається, як виконано завдання і досягнуто мети, сформульованої у вступі.

У списку літератури вказується реально використана для написання реферату література. Список складається відповідно до правил бібліографічного описання.

Роботу над рефератом можна умовно поділити на три етапи.

Перший починається з пошуку літературних джерел, в каталогах бібліотек, інтернеті тощо. Залежно від результатів вибирається подальший спосіб роботи з джерелом. Для роботи з фрагментами тексту використовується метод вибіркового читання. Якісне пророблення матеріалу потребує: виділення головного в тексті; основних аргументів; висновків. Особливу увагу варто звернути на аргументацію.

Необхідно також проаналізувати, які з тверджень автора мають проблематичний, гіпотетичний характер і виявити не розв'язані питання. Підготовчий етап роботи завершується створенням конспектів, що фіксують основні тези й аргументи.

Створення тексту реферату пов'язано із розкриттям теми. Всі тексти поділяються на тексти-констатації і тексти-міркування. Текст-констатація містить результати ознайомлення з предметом і фіксує стійкі і безсумнівні судження. У текстах-міркуваннях одні думки впливають з інших, деякі ставляться під сумнів, дається оцінка, висувуються різні припущення. Виклад матеріалу в тексті підкоряється визначеному планові - розумовій схемі, що дозволяє контролювати порядок розташування частин тексту.

Висновок містить короткий і стислий виклад отриманих результатів, що є відповіддю на головне питання реферату.

При перевірці реферату викладачем оцінюються:

Знання та уміння на рівні вимог стандарту конкретної дисципліни, знання фактичного матеріалу, засвоєння загальних уявлень, понять, ідей.

Новизна та актуальність поставлених у рефераті проблем, правильність формулювання мети, визначення завдань дослідження, правильність вибору методів вирішення завдань і реалізації мети; відповідність, переконливість висновків щодо розв'язуваних питань і поставленої мети.

Ступінь обґрунтованості аргументів і узагальнень - повнота, глибина, всебічність розкриття теми, логічність і послідовність викладу матеріалу, коректність аргументації і системи доказів, характер і вірогідність прикладів, ілюстративного матеріалу, широта кругозору автора, наявність знань інтегрованого характеру, здатність до узагальнення.

Якість і цінність отриманих результатів - ступінь завершеності реферативного дослідження, спірність або однозначність висновків.

Використання літературних джерел.

4.Орієнтовні норми часу по основних видах СРС

№ з/п	Види самостійної роботи	Одиниця виміру	Норми часу.
1	Проробка конспекту лекцій	1 лекція	0,7
2	Проробка підручників, навчальних посібників	1 друк. арк.	2,0
2.1	Матеріал викладається на лекції	1 друк. арк.	2,0
2.2	Матеріал вивчається самостійно	1 друк. арк.	2,0-3,0
3	Підготовка до семінарських занять	1 семінар	0,45
4	Виконання реферату по дисципліні	1 реферат	12
5	Підготовка до контрольних заходів (аудиторні контрольні роботи, атестаційні заходи)	1 контр. захід	2

5. Контроль самостійної роботи студентів

Ефективність виконання студентами завдань із самостійної роботи контролюється:

під час лекцій — контроль знань та умінь, засвоєних у розрізі інших курсів;

під час проведення семінарських занять — перевірка рівня підготовленості до виконання конкретної роботи.

Модульний контроль здійснюється з метою оцінювання результатів навчання на окремих його завершених етапах.

Контроль успішності студента здійснюється за допомогою системи оцінювання, що застосовується у вищому навчальному закладі, реєструється

певним чином з обов'язковим переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

Література

Основна література

1. Список використаних джерел
2. Бойко, В. І. Соціально-психологічний тренінг: теорія і практика / В. І. Бойко. — К.: Видавничий центр «Академія», 2012. — 320 с.
3. Гриценко, О. П. Психологія групової динаміки / О. П. Гриценко. — Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2015. — 280 с.
4. Дорошенко, Л. М. Методи і техніки соціально-психологічного тренінгу / Л. М. Дорошенко. — Київ: Наукова думка, 2010. — 245 с.
5. Іванова, Н. В. Психодіагностика в соціальній психології / Н. В. Іванова. — Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2018. — 210 с.
6. Ковальчук, М. В. Етика в діяльності соціального психолога / М. В. Ковальчук. — Київ: Видавництво КНУ імені Тараса Шевченка, 2016. — 150 с.
7. Литвиненко, С. І. Соціально-психологічний тренінг: методологія і практика / С. І. Литвиненко. — Львів: Світ, 2013. — 300 с.
8. Мельник, В. І. Основи тренінгової діяльності / В. І. Мельник. — Київ: Центр навчальної літератури, 2017. — 270 с.
9. Романенко, Т. О. Динаміка групи і групові ролі в тренінговій роботі / Т. О. Романенко. — Харків: Фоліо, 2014. — 220 с.
10. Савченко, І. П. Соціально-психологічний тренінг: теорія, методика, практика / І. П. Савченко. — Київ: Видавництво «Педагогічна думка», 2011. — 310 с.
11. Чорній, Л. В. Оцінка ефективності тренінгу: підходи та методи / Л. В. Чорній. — Львів: Видавництво ЛНУ, 2019. — 180 с.

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Михаленко Маргарита Сергіївна

МЕТОДОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Методичні вказівки
до виконання самостійної роботи для здобувачів вищої освіти
другого (магістерського) рівня за спеціальністю С4 «Психологія»

В авторській редакції

Підписано до розміщення 24.04.2026. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 0,5. Обсяг 0,237 Мб. Зам. № 181/26.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна