

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

МЕТОДОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Методичні вказівки
до виконання практичних занять 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 практичних занять 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 11 с.)

Методичні вказівки до проведення практичних занять з дисципліни «Методологія соціально-психологічного тренінгу» призначені для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм навчання другого (магістерського) рівня за спеціальністю С4 «Психологія». Видання підготовлено відповідно до вимог освітньо-професійної програми та спрямоване на формування у здобувачів вищої освіти практичних умінь і навичок організації та проведення соціально-психологічного тренінгу. У методичних вказівках подано структуру практичних занять, методи та техніки тренінгової роботи, завдання для групової та індивідуальної діяльності, а також рекомендації щодо аналізу й рефлексії тренінгового процесу.

УДК 159.99 (075.5)

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

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Практичне заняття 1. Аналіз структури соціально-психологічного тренінгу. Визначення цілей і завдань СПТ	6
Практичне заняття 2. Розробка сценарію тренінгової сесії: цільова аудиторія, очікувані результати, формулювання теми	7
Практичне заняття 3. Проектування тренінгової програми: формування тематики, вибір методів та вправ	7
Практичне заняття 4. Роль тренера у груповій взаємодії. Моделювання поведінки тренера в критичних ситуаціях	8
Практичне заняття 5. Аналіз динаміки тренінгової групи: стадії розвитку та групові ролі	8
Практичне заняття 6. Психодіагностика у соціально-психологічному тренінгу: вибір інструментів для попередньої оцінки учасників	9
Практичне заняття 7. Створення та адаптація тренінгових вправ відповідно до цілей СПТ	9
Практичне заняття 8. Тренінгові методи: аналіз ефективності кейсів, ігор, дискусій, арт-методів	9
Практичне заняття 9. Етичні дилеми в тренінгу: аналіз ситуацій та вироблення етичних рішень	10
Практичне заняття 10. Методи оцінювання ефективності тренінгу: якісні та кількісні підходи	10
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	11

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку суспільства соціально-психологічний тренінг набуває все більшої значущості як ефективний інструмент розвитку особистості, груп та колективів. Цей напрямок активно впливає на соціальну взаємодію, професійний розвиток та самовдосконалення людини, що робить його важливим компонентом підготовки фахівців у різних сферах діяльності.

Методологія соціально-психологічного тренінгу – це науково-прикладна дисципліна, що вивчає теоретичні засади, методи і технології проведення тренінгової роботи, спрямованої на формування та розвиток соціально-психологічних компетентностей учасників. Вивчення цієї дисципліни забезпечує здобуття студентами системних знань і практичних навичок, необхідних для ефективного проведення тренінгів у різноманітних соціокультурних контекстах.

Головна мета курсу полягає у формуванні професійної компетентності майбутніх тренерів соціально-психологічного напрямку, здатних самостійно організовувати та проводити тренінгові заходи, а також застосовувати сучасні методики і технології для вирішення практичних завдань у сфері психологічної підтримки та розвитку.

Прикладна спрямованість курсу «Методологія соціально-психологічного тренінгу», поряд із його теоретичною основою, сприяє формуванню у студентів умінь ефективної взаємодії з групою, аналізу групової динаміки, а також розвитку комунікативних і організаційних навичок, що є ключовими для роботи тренера.

Особлива увага приділяється розвитку практичних умінь: проектуванню тренінгових програм, використанню різних методів і прийомів тренінгової роботи, оцінці ефективності тренінгу та рефлексії отриманого досвіду. Практичні заняття забезпечують можливість закріплення теоретичних знань через відпрацювання навичок у моделюваних тренінгових ситуаціях, групових вправах і рольових іграх.

Основними завданнями курсу є:

- формування уявлень про специфіку соціально-психологічного тренінгу як інтегрованої галузі знань і практичної діяльності;
- оволодіння методологічними і технологічними підходами до організації і проведення тренінгів;
- розвиток навичок планування, проведення і аналізу тренінгових сесій;
- формування професійних якостей, необхідних для успішної тренерської діяльності;
- стимулювання творчого мислення і професійного самовдосконалення.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен знати:

основи соціально-психологічного тренінгу;
теоретичні засади групової динаміки і психології спілкування;
методи і техніки тренінгової роботи;
принципи планування і проведення тренінгових програм.

Вміти:

розробляти тренінгові модулі відповідно до цільових груп;

застосовувати різноманітні тренінгові методи і техніки;
аналізувати і оцінювати результати тренінгу;
ефективно взаємодіяти з учасниками тренінгу.

Володіти:

навичками фасилітації групової роботи;
умінням використовувати активні методи навчання;
професійною етикою і культурою тренерської діяльності.

У навчальному процесі використовуються лекції, практичні заняття, групові консультації та самостійна робота студентів. Практичні заняття спрямовані на глибоке засвоєння теоретичних знань та формування практичних умінь, що є основою ефективної тренерської діяльності.

З тематикою практичних занять можна ознайомитися у відповідній таблиці.

Таблиця 1

Практичні заняття, їх зміст та обсяг

№ № тем	Зміст	Обсяг занять (год.)	Обсяг занять (год.)
		Денна	Заочна
1	Аналіз структури соціально-психологічного тренінгу. Визначення цілей і завдань СПТ	4	1
2	Розробка сценарію тренінгової сесії: цільова аудиторія, очікувані результати, формулювання теми	4	1
3	Проектування тренінгової програми: формування тематики, вибір методів та вправ	4	1
4	Роль тренера у груповій взаємодії. Моделювання поведінки тренера в критичних ситуаціях	4	1
5	Аналіз динаміки тренінгової групи: стадії розвитку та групові ролі	4	1
6	Психодіагностика у СПТ: вибір інструментів для попередньої оцінки учасників	4	1
7	Створення та адаптація тренінгових вправ відповідно до цілей СПТ	4	1
8	Тренінгові методи: аналіз ефективності кейсів, ігор, дискусій, арт-методів	4	1
9	Етичні дилеми в тренінгу: аналіз ситуацій та вироблення етичних рішень	4	2
10	Методи оцінювання ефективності тренінгу: якісні та кількісні підходи	4	2
		40	12

Практичне заняття 1. Аналіз структури соціально-психологічного тренінгу. Визначення цілей і завдань СПТ

На цьому занятті студенти детально ознайомлюються зі структурою соціально-психологічного тренінгу (СПТ), що включає вступну, основну та заключну частини. Особливу увагу приділено логіці побудови тренінгу: послідовності етапів, взаємозв'язку між ними та ролі кожної складової у досягненні навчальних результатів. Студенти аналізують різні варіанти структур тренінгу, визначають їх переваги і недоліки.

Головним завданням заняття є навчитись формулювати цілі і завдання СПТ. Викладач пояснює, що цілі тренінгу повинні бути чіткими, конкретними і відповідати потребам цільової аудиторії, а завдання — деталізувати кроки для досягнення цих цілей. Студенти працюють із прикладами цілей, вчать розмежовувати цілі і завдання, пропонують власні варіанти відповідно до запропонованих тем.

Під час заняття проводяться практичні вправи з аналізу структури існуючих тренінгів, обговорення типових помилок у формулюванні цілей і завдань. Це дозволяє закріпити теоретичний матеріал та розвинути аналітичні навички.

Практичне заняття 2. Розробка сценарію тренінгової сесії: цільова аудиторія, очікувані результати, формулювання теми

Це заняття присвячене засвоєнню методики розробки сценарію тренінгової сесії. Студенти вивчають, як правильно визначати цільову аудиторію — її характеристики, потреби, рівень підготовки і мотивацію. Від цього залежить вибір тематики, методів і форм проведення тренінгу.

Особливу увагу приділяють формулюванню очікуваних результатів тренінгу — що саме мають знати, уміти чи відчувати учасники після проходження сесії. Викладач пояснює, як цілі повинні бути конкретними, вимірюваними і досяжними.

Студенти набувають практичних навичок формулювання теми тренінгу таким чином, щоб вона була зрозумілою і цікавою для учасників, а також відповідала меті сесії.

У ході заняття проводиться колективне обговорення різних варіантів сценаріїв, робота в малих групах із розробки власних сценаріїв під задані умови. Обговорення результатів допомагає покращити навички планування і творчого підходу.

Практичне заняття 3. Проектування тренінгової програми: формування тематики, вибір методів та вправ

На цьому практичному занятті студенти навчаються планувати повноцінну тренінгову програму, що включає серію тематичних занять. Вивчаються принципи формування тематичної структури програми, яка повинна відповідати логіці послідовного засвоєння матеріалу і враховувати часові рамки.

Студенти опановують методики підбору адекватних тренінгових методів і вправ, які допоможуть досягти поставлених цілей. Особлива увага приділяється поєднанню різних форм активної роботи: ігрових, дискусійних, креативних вправ.

Під час заняття відбувається колективне обговорення прикладів тренінгових програм, а також розробка власних проектів у групах із детальним описом тематики, методів, інструментів та очікуваних результатів.

Такий підхід розвиває вміння не лише теоретично планувати, але і практично проектувати ефективні програми, які можна впроваджувати у різних соціальних і професійних контекстах.

Практичне заняття 4. Роль тренера у груповій взаємодії. Моделювання поведінки тренера в критичних ситуаціях

Це заняття розкриває важливу тему ролі тренера у динаміці групової роботи. Студенти вивчають функції тренера як лідера, фасилітатора, модератора, а також його вплив на психологічний клімат групи. Акцент робиться на розвитку навичок ефективної комунікації, управління конфліктами, мотивації учасників.

У другій частині заняття відбувається моделювання різних критичних ситуацій (конфлікти між учасниками, опір, емоційні сплески), у яких студенти в ролі тренера мають приймати рішення та застосовувати відповідні поведінкові стратегії.

Використовуються рольові ігри, аналіз кейсів і дискусії для відпрацювання практичних навичок. Це сприяє розвитку гнучкості, швидкості реакції та професійної майстерності майбутніх тренерів.

Практичне заняття 5. Аналіз динаміки тренінгової групи: стадії розвитку та групові ролі

На цьому занятті студенти детально вивчають теорію розвитку тренінгової групи, яка проходить через певні стадії: формування, конфлікту, нормалізації, виконання і завершення. Кожна стадія характеризується специфічними процесами і викликами, які мають враховуватися тренером.

Студенти розглядають типові групові ролі (лідер, ініціатор, критик, "тиха вода" тощо) і їхній вплив на загальну атмосферу і ефективність тренінгу. Вони вчаться розпізнавати ці ролі, аналізувати поведінку учасників, прогнозувати можливі групові процеси.

Практична частина включає роботу з кейсами, симуляції групових ситуацій, обговорення та рефлексію, що допомагає майбутнім тренерам орієнтуватися в складних соціально-психологічних процесах під час проведення тренінгів.

Практичне заняття 6. Психодіагностика у соціально-психологічному тренінгу: вибір інструментів для попередньої оцінки учасників

Це заняття ознайомлює студентів із сучасними психодіагностичними методами, які використовуються для попередньої оцінки учасників тренінгу.

Розглядаються особливості підбору діагностичних інструментів залежно від цілей і тематики тренінгу, специфіки аудиторії.

Вивчаються критерії надійності, валідності та етичності застосування тестів, опитувальників, проєктивних методик. Студенти практикуються у виборі відповідних інструментів і аналізі отриманих результатів.

Практична частина передбачає ознайомлення з прикладами конкретних методик, інтерпретацію їхніх результатів, а також обговорення можливостей адаптації психодіагностичних процедур під тренінгові цілі.

Практичне заняття 7. Створення та адаптація тренінгових вправ відповідно до цілей СПТ

На цьому занятті студенти вчаться розробляти та адаптувати тренінгові вправи, що відповідають конкретним цілям і завданням тренінгу. Розглядаються різноманітні види вправ: інтерактивні, рефлексивні, креативні, динамічні.

Акцент робиться на важливості гнучкості — умінні змінювати вправи відповідно до рівня, потреб і реакції учасників. Вивчаються критерії ефективності вправ, способи їх адаптації для різних груп.

Практична частина включає розробку власних вправ, презентацію, аналіз та обговорення їх застосування у конкретних тренінгових контекстах.

Практичне заняття 8. Тренінгові методи: аналіз ефективності кейсів, ігор, дискусій, арт-методів

Студенти вивчають основні методи роботи в тренінгу — кейси, рольові ігри, дискусії, арт-методи (малювання, драматизація, творчі техніки). Аналізуються особливості застосування кожного з методів, їхні сильні і слабкі сторони.

Викладач надає приклади успішного використання цих методів у різних соціально-психологічних контекстах. Студенти обговорюють, як поєднувати різні методи для досягнення максимального ефекту.

Практична частина передбачає проведення міні-тренінгів із застосуванням цих методів, оцінку їх ефективності та обговорення отриманого досвіду.

Практичне заняття 9. Етичні дилеми в тренінгу: аналіз ситуацій та вироблення етичних рішень

Заняття спрямоване на формування у студентів усвідомлення етичних аспектів діяльності тренера. Розглядаються типові етичні дилеми: збереження конфіденційності, нейтральність, уникнення маніпуляцій, взаємоповага.

Студенти аналізують реальні і смодельовані ситуації, в яких виникають конфлікти етичних норм і професійних обов'язків. Обговорюють можливі варіанти поведінки та виробляють етичні рекомендації.

Використовуються методи дискусії, кейс-стаді, рольові ігри, що сприяє розвитку критичного мислення і відповідального ставлення до професійної діяльності.

Практичне заняття 10. Методи оцінювання ефективності тренінгу: якісні та кількісні підходи

Студенти знайомляться з різними методами оцінки результативності тренінгової діяльності, включаючи кількісні (анкетування, тестування) і якісні (спостереження, інтерв'ю, аналіз зворотного зв'язку).

Розглядаються принципи побудови системи оцінювання, критерії відбору методів, аналіз отриманих даних і їх використання для вдосконалення тренінгових програм.

Практична частина включає розробку власних інструментів оцінки, аналіз результатів експериментальних опитувань та підготовку рекомендацій для тренерів.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Список використаних джерел

1. Бойко, В. І. Соціально-психологічний тренінг: теорія і практика / В. І. Бойко. — К.: Видавничий центр «Академія», 2012. — 320 с.
2. Гриценко, О. П. Психологія групової динаміки / О. П. Гриценко. — Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2015. — 280 с.
3. Дорошенко, Л. М. Методи і техніки соціально-психологічного тренінгу / Л. М. Дорошенко. — Київ: Наукова думка, 2010. — 245 с.
4. Іванова, Н. В. Психодіагностика в соціальній психології / Н. В. Іванова. — Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2018. — 210 с.
5. Ковальчук, М. В. Етика в діяльності соціального психолога / М. В. Ковальчук. — Київ: Видавництво КНУ імені Тараса Шевченка, 2016. — 150 с.
6. Литвиненко, С. І. Соціально-психологічний тренінг: методологія і практика / С. І. Литвиненко. — Львів: Світ, 2013. — 300 с.
7. Мельник, В. І. Основи тренінгової діяльності / В. І. Мельник. — Київ: Центр навчальної літератури, 2017. — 270 с.
8. Романенко, Т. О. Динаміка групи і групові ролі в тренінговій роботі / Т. О. Романенко. — Харків: Фоліо, 2014. — 220 с.
9. Савченко, І. П. Соціально-психологічний тренінг: теорія, методика, практика / І. П. Савченко. — Київ: Видавництво «Педагогічна думка», 2011. — 310 с.
10. 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 практичних занять 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. 0,3. Обсяг 0,231 Мб. Зам. № 180/26.

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