

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«АДАПТИВНО-ПРОФЕСІЙНИЙ ТРЕНІНГ»

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	05 Соціальні та поведінкові науки
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	053 «Психологія»
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	Перший (бакалаврський)
ФАКУЛЬТЕТ	Соціально-гуманітарний

Робоча програма з навчальної дисципліни «Адаптивно-професійний тренінг» для здобувачів вищої освіти соціально-гуманітарного факультету за спеціальністю 053 «Психологія», перший рівень вищої освіти / укладач О.І. Алексєєва. Біла Церква: БНАУ, 2025. 21 с.

Розробник: О. І. Алексєєва, кандидат психологічних наук.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри психології та здоров'я людини (протокол № 1 від 13.08.2025 р.)

В. о. завідувача кафедри психології
та здоров'я людини



Олена ХОМЧУК

Гарант ОП



Олена ХОМЧУК

Схвалено методичною радою соціально-гуманітарного факультету
(Протокол № 01 від 26.08.2025 р.)

Голова методичної ради, доцент



Інна КОВАЛЬЧУК

ЗМІСТ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	4
2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
3. КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ВІДПОВІДНО ДО СТАНДАРТУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ С4 «ПСИХОЛОГІЯ».....	5
4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	6
5. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ.....	8
6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	10
6.1. Практичні заняття.....	10
6.2. Самостійна робота	12
6.3. Питання для складання заліку	13
6.4. Приклад білету до іспиту.....	14
7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	14
8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	15
9. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ.....	16
10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ.....	16
11. ПЕРЕЛІК НАОЧНО-ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ.....	18
12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.....	19

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

За планом 2025-2026 навчального року на вивчення дисципліни «Адаптивно-професійний тренінг» для денної та заочної форми навчання передбачено 180 академічні години (6 кредити ECTS), у т.ч. аудиторних – 120 годин (практичні заняття) самостійна робота студентів – 60 години, з яких на підготовку і захист індивідуального науково-дослідницького завдання виділено 20 год.

Опис навчальної дисципліни за показниками та формами навчання наведено у таблиці:

Найменування показників	Шифр та найменування галузі знань, спеціальності, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 6	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки	Обов'язкова	
Змістових модулів – 6	Спеціальність 053 «Психологія»	<i>Рік підготовки:</i>	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – проєкт за вибором здобувача вищої освіти		3-й, 4-й	3-й, 4-й
Загальна кількість академічних годин – 180		<i>Семестр</i>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи здобувача – 12		5-й	5-й
		<i>Лекції</i>	
		-	-
	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	<i>Практичні</i>	
		120 год.	48 год.
		<i>Самостійна робота (у т.ч. на виконання ІНДЗ)</i>	
		60	132
	Підсумковий контроль: залік, іспит		

Мета вивчення дисципліни Підвищити професійну компетентність студентів шляхом розвитку адаптивних умінь, саморефлексії, стресостійкості та комунікативних навичок, необхідних для ефективної діяльності в умовах змін.

2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовою для вивчення дисципліни є знання загальної психології, психології особистості, психології розвитку.

3. КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ВІДПОВІДНО ДО СТАНДАРТУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ С4 «ПСИХОЛОГІЯ»

<p>Загальні компетентності (ЗК)</p>	<p>ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК 4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК 6. Здатність приймати обґрунтовані рішення. ЗК 7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК 9. Здатність працювати в команді.</p>
<p>Спеціальні (фахові) компетентності (СК)</p>	<p>СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології. СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацювати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел. СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації. СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту. СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики. СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p>
<p>Програмні результати навчання (ПРН)</p>	<p>ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань. ПР4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел. ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника. ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості. ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.</p>

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Адаптивно-професійний тренінг»

Змістовий модуль 1. Теоретико-практичні основи професійної адаптації.

Тема 1. Формування міжособистісної когезії та групової ідентичності.

Тема 2. Ідентифікація індивідуальних навчальних та професійних очікувань.

Тема 3. Розвиток групової згуртованості та кооперативної взаємодії.

Тема 4. Освоєння нормативно-організаційних та етичних основ тренінгової діяльності.

Змістовий модуль 2. Психолого-педагогічні аспекти міжособистісної комунікації.

Тема 5. Розвиток компетентностей активного слухання та емпатичного сприйняття інформації.

Тема 6. Оптимізація вербальної та невербальної міжособистісної взаємодії.

Тема 7. Моделювання професійних комунікативних ситуацій у психологічному консультуванні.

Тема 8. Впровадження стратегій подолання комунікативних бар'єрів та міжособистісних перешкод.

Змістовий модуль 3. Психологія конфлікту та стратегій його регуляції.

Тема 9. Ідентифікація та класифікація типологій міжособистісних конфліктів.

Тема 10. Опрацювання та застосування стратегій конструктивної регуляції конфліктних ситуацій.

Тема 11. Моделювання переговорних процесів у професійній діяльності психолога.

Тема 12. Рефлексивний аналіз особистісних стратегій поведінки у конфліктних взаємодіях.

Змістовий модуль 4. Психофізіологічні та когнітивні механізми саморегуляції.

Тема 13. Використання методів релаксації та аутогенного тренування для регуляції психоемоційного стану.

Тема 14. Формування навичок психоемоційної саморегуляції та відновлення внутрішніх ресурсів.

Тема 15. Застосування когнітивно-поведінкових та релаксаційних стратегій зниження психологічного стресу.

Тема 16. Використання психотехнік для підвищення адаптивної стресостійкості в професійній діяльності.

Змістовий модуль 5. Формування професійної ідентичності та самосвідомості психолога.

Тема 17. Інтеграція та усвідомлення професійних ціннісних орієнтирів у контексті формування професійної ідентичності.

Тема 18. Рефлексивне оцінювання особистісної та професійної компетентності.

Тема 19. Аналітико-дискусійні вправи на визначення соціальної та професійної ролі психолога.

Тема 20. Комплексний аналіз особистісних та професійних ресурсів і зон розвитку.

Змістовий модуль 6. Методологія та технології проведення тренінгових занять.

Тема 21. Усвідомлення та інтеграція професійних цінностей у професійну ідентичність психолога.

Тема 22. Рефлексивне оцінювання власної професійної компетентності та розвитку самосвідомості.

Тема 23. Науково обґрунтована дискусія щодо функцій та ролі психолога у соціальному контексті.

Тема 24. Аналітико-рефлексивні вправи для визначення особистісних та професійних ресурсів і обмежень.

5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лб.	інд	СРС		л	п	лб.	інд	СРС
Змістовий модуль 1. Теоретико-практичні основи професійної адаптації.												
Тема 1.1.	6		4			2	8		2			6
Тема 1.2.	6		4			2	8		2			6
Тема 1.3.	8		6			2	8		2			6
Тема 1.4.	8		6			2	8		2			6
Разом за змістовим модулем 1	30		20			10	32		8			24
Змістовий модуль 2. Психолого-педагогічні аспекти міжособистісної комунікації												
Тема 2.1.	6		4			2	8		2			6
Тема 2.2.	6		4			2	8		2			6
Тема 2.3.	8		6			2	6		2			4
Тема 2.4.	8		6			2	6		2			4
Разом за змістовим модулем 2	30		20			10	28		8			20
Змістовий модуль 3. Психологія конфлікту та стратегій його регуляції												
Тема 3.1.	8		6			2	8		2			6
Тема 3.2.	6		4			2	12		2			10
Тема 3.3.	4		2			2	4		2			2
Тема 3.4.	10		8			2	6		2			4
Разом за змістовим модулем 3	30		20			10	30		8			22
Змістовий модуль 4. Психофізіологічні та когнітивні механізми саморегуляції												
Тема 4.1.	8		6			2	6		2			4
Тема 4.2.	8		6			2	6		2			4
Тема 4.3.	6		4			2	14		2			12
Тема 4.4.	6		4			2	4		2			2
Разом за змістовим модулем 4	30		20			12	30		8			22
Змістовий модуль 5. Формування професійної ідентичності та самосвідомості психолога												
Тема 5.1.	6		4			2	12		2			10
Тема 5.2.	10		8			2	8		2			6
Тема 5.3.	8		6			2	6		2			4

Тема 5.4.	4		2			2	4		2			2
Разом за змістовим модулем 5	28		20			8	30		8			22
Змістовий модуль 6. Методологія та технології проведення тренінгових занять												
Тема 6.1.	8		4			4	8		2			6
Тема 6.2.	8		6			2	6		2			4
Тема 6.3.	6		4			2	10		2			8
Тема 6.4.	4		6			2	4		2			2
Разом за змістовим модулем 6	30		20			10	30		8			22
Усього годин	180		120			60	180		48			132

Примітка: л – лекції, п – практичні заняття, ср – самостійна робота студентів, в т.ч. індивідуальні завдання.

6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Практичні заняття

Тема і зміст лекції	К-ть годин
Змістовий модуль 1. Теоретико-практичні основи професійної адаптації	
Тема 1.1. Формування міжособистісної когезії та групової ідентичності. Заняття спрямоване на знайомство учасників, формування довіри, почуття приналежності до групи та усвідомлення спільних цілей.	4
Тема 1.2. Ідентифікація індивідуальних навчальних та професійних очікувань. Передбачає усвідомлення студентами власних очікувань, потреб і мотивацій у контексті професійного розвитку	4
Тема 1.3. Розвиток групової згуртованості та кооперативної взаємодії. Спрямоване на формування навичок командної роботи, взаємопідтримки та ефективної взаємодії в групі.	6
Тема 1.4. Освоєння нормативно-організаційних та етичних основ тренінгової діяльності. Ознайомлення з правилами, нормами та етичними принципами професійної та тренінгової роботи психолога.	6
Разом за змістовий модуль 1	20
Змістовий модуль 2. Психолого-педагогічні аспекти міжособистісної комунікації.	
Тема 2.1. Розвиток компетентностей активного слухання та емпатичного сприйняття інформації. Формування вмінь слухати, розуміти емоційний стан співрозмовника та проявляти емпатію.	4
Тема 2.2. Оптимізація вербальної та невербальної міжособистісної взаємодії. Заняття спрямоване на усвідомлення ролі мови, інтонації, жестів і міміки у професійному спілкуванні.	4
Тема 2.3. Моделювання професійних комунікативних ситуацій у психологічному консультуванні. Практичне відпрацювання типових ситуацій професійного спілкування психолога з клієнтами.	6
Тема 2.4. Впровадження стратегій подолання комунікативних бар'єрів та міжособистісних перешкод. Розвиток навичок розпізнавання та подолання труднощів у міжособистісній комунікації.	6
Разом за змістовий модуль 2	20
Змістовий модуль 3. Психологія конфлікту та стратегій його регуляції	
Тема 3.1. Ідентифікація та класифікація типологій міжособистісних конфліктів	6

Ознайомлення з видами конфліктів, їх причинами та особливостями прояву.	
Тема 3.2. Опрацювання та застосування стратегій конструктивної регуляції конфліктних ситуацій Формування навичок конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій.	4
Тема 3.3. Моделювання переговорних процесів у професійній діяльності психолога. Практика ведення переговорів і пошуку взаємовигідних рішень.	2
Тема 3.4. Рефлексивний аналіз особистісних стратегій поведінки у конфліктних взаємодіях Самоаналіз індивідуальних стилів реагування в конфліктних ситуаціях.	8
Разом за змістовий модуль 3	20
Змістовий модуль 4. Психофізіологічні та когнітивні механізми саморегуляції	
Тема. 4.1. Використання методів релаксації та аутогенного тренування для регуляції психоемоційного стану. Ознайомлення з техніками зниження напруження та стабілізації емоційного стану.	6
Тема 4.2. Формування навичок психоемоційної саморегуляції та відновлення внутрішніх ресурсів. Розвиток умінь відновлювати внутрішні ресурси та підтримувати психологічну рівновагу.	6
Тема 4.3. Застосування когнітивно-поведінкових та релаксаційних стратегій зниження психологічного стресу. Навчання способам контролю негативних думок і поведінкових реакцій на стрес.	4
Тема 4.4. Використання психотехнік для підвищення адаптивної стресостійкості в професійній діяльності Формування здатності ефективно функціонувати в умовах професійного навантаження.	4
Разом за змістовий модуль 4	20
Змістовий модуль 5. Формування професійної ідентичності та самосвідомості психолога	
Тема 5.1. Інтеграція та усвідомлення професійних ціннісних орієнтирів у контексті формування професійної ідентичності. Робота з особистими цінностями та їх інтеграція в професійну роль психолога.	4
Тема 5.2. Рефлексивне оцінювання особистісної та професійної компетентності. Самооцінка рівня знань, умінь і професійної готовності.	8
Тема 5.3. Аналітико-дискусійні вправи на визначення соціальної та професійної ролі психолога. Аналіз ролі психолога в організації та суспільстві.	6
Тема 5.4. Комплексний аналіз особистісних та професійних ресурсів і	2

зон розвитку Визначення сильних сторін та напрямів подальшого професійного зростання.	
Разом за змістовий модуль	20
Змістовий модуль 6. Методологія та технології проведення тренінгових занять	
Тема 6.1. Усвідомлення та інтеграція професійних цінностей у професійну ідентичність психолога. Поглиблення усвідомлення професійної місії та відповідальності психолога.	4
Тема 6.2. Рефлексивне оцінювання власної професійної компетентності та розвитку самосвідомості. Аналіз динаміки особистісного і професійного зростання.	6
Тема 6.3. Науково обґрунтована дискусія щодо функцій та ролі психолога у соціальному контексті. Формування критичного мислення та професійної позиції.	4
Тема 6.4. Аналітико-рефлексивні вправи для визначення особистісних та професійних ресурсів і обмежень. Підсумкове узагальнення досвіду, визначення перспектив професійного розвитку.	6
Разом за змістовий модуль 6	20
Всього	48

6.2. Самостійна робота

Зміст	К-ть годин
Особистісні ресурси психолога в процесі професійної адаптації.	2
Роль самооцінки та професійної ідентичності у становленні фахівця.	2
Саморозвиток і рефлексія як основа професійної зрілості психолога	2
Стрес і тривожність на початковому етапі професійної діяльності психолога	2
Професійні ролі та рольові конфлікти у діяльності психолога.	2
Комунікативна компетентність як чинник успішної адаптації.	2
Емоційна саморегуляція та її значення у професійній діяльності психолога	2
Профілактика професійного вигорання в адаптаційний період.	2
Мотивація професійного розвитку майбутнього психолога.	2
Адаптивні та неадаптивні стратегії подолання труднощів у професії	2
Всього	20

Тематика для підготовки рефератів/мультимедійних презентацій

1. Onboarding без стресу: як психолог допомагає новачкам адаптуватися в організації
2. Перші 90 днів працівника: психологічні пастки та ресурси адаптаційного періоду
3. Адаптація в умовах змін: психолог у компанії під час реорганізації
4. Психологічна безпека команди як умова професійної адаптації
5. Організаційна культура очима психолога: адаптація чи опір?
6. Soft skills як інструмент виживання в сучасній організації
7. Емоційний інтелект у роботі організаційного психолога
8. Професійна ідентичність працівника: як формується і як її підтримати
9. Стрес-менеджмент у корпоративному середовищі: тренінгові підходи
10. Професійне вигорання персоналу: роль психолога в профілактиці
11. Адаптація керівника-початківця: психологічний супровід лідера
12. Гібридна та дистанційна робота: нові виклики адаптації персоналу
13. Конфлікти в період адаптації: діагностика та тренінгові інтервенції
14. Психолог як агент змін в організації
15. Адаптивно-професійний тренінг як інвестиція в людський капітал

6.3. Питання для складання заліку

1. Поняття адаптації в психології та її значення для професійної діяльності.
2. Професійна адаптація як психологічний процес в організації.
3. Структура та етапи професійної адаптації працівника.
4. Роль організаційного психолога в адаптаційному процесі персоналу.
5. Психологічні чинники успішної адаптації в організації.
6. Особистісні ресурси працівника як основа адаптивної поведінки.
7. Мотивація працівника в період професійної адаптації.
8. Професійна ідентичність та її формування в організаційному середовищі.
9. Стрес як фактор професійної дезадаптації.
10. Психологічні методи діагностики адаптаційних труднощів.
11. Комунікативна компетентність у системі професійної адаптації.
12. Адаптація працівника до організаційної культури.
13. Соціально-психологічна адаптація в робочій групі.
14. Роль керівника в адаптації персоналу.
15. Конфлікти в період професійної адаптації та шляхи їх подолання.
16. Адаптація персоналу в умовах організаційних змін.
17. Профілактика професійного вигорання в адаптаційний період.

18. Емоційна саморегуляція як ресурс адаптації.
19. Адаптивні та неадаптивні стратегії подолання професійних труднощів.
20. Тренінгові методи розвитку адаптивних навичок персоналу.
21. Адаптивно-професійний тренінг: мета, завдання, структура.
22. Особливості адаптації молодих фахівців в організації.
23. Психологічний супровід нових працівників (onboarding).
24. Адаптація керівників і менеджерів середньої ланки.
25. Психологічна безпека як умова ефективної адаптації.
26. Адаптація в умовах дистанційної та гібридної роботи.
27. Роль рефлексії та саморозвитку в професійній адаптації.
28. Етичні аспекти роботи організаційного психолога в адаптаційних програмах.
29. Оцінювання ефективності адаптивно-професійних тренінгів.
30. Значення адаптивно-професійного тренінгу для розвитку організації.

6.4. Приклад екзаменаційного білету

Екзаменаційний білет № 1

1. Розкрийте поняття професійної адаптації особистості в організації. Охарактеризуйте основні етапи адаптації працівника та роль психологічного тренінгу на кожному з них.
2. Молодий фахівець після працевлаштування демонструє зниження мотивації, труднощі у взаємодії з колективом та підвищений рівень тривожності.
 - Визначте можливі психологічні причини дезадаптації.
 - Запропонуйте 3 - 4 тренінгові методи або вправи, **які доцільно** використати в межах адаптивно-професійного тренінгу для подолання зазначених труднощів.
3. Розробіть фрагмент тренінгового заняття (20–30 хвилин), спрямованого на розвиток адаптивних компетентностей працівників.

У відповіді зазначте:

 - мету заняття;
 - цільову групу;
 - короткий опис вправи/вправ;
 - очікувані результати.

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Під час проведення лекційного курсу застосовується поєднання традиційного викладу матеріалу з активними та інтерактивними мето-дами навчання. Зокрема, використовуються мультимедійні презентації, підготовлені у програмі Microsoft PowerPoint, ілюстративні та роздаткові матеріали, тематичні відеофрагменти, а також організуються обговорення актуальних і проблемних питань у форматі

дискусій. До сучасних методів належить використання онлайн-платформ та мобільних застосунків для інтерактивної роботи: Mentimeter, Padlet, Google Forms, а також комунікаційних інструментів Zoom, Google Meet, Viber, Telegram та WhatsApp. Такий підхід сприяє кращому сприйняттю теоретичного матеріалу, розвитку критичного мислення, цифрових компетентностей та здатності до дистанційної взаємодії.

Практичні заняття проводяться із залученням сучасних активних методів навчання, зокрема кейс-методів (аналізу реальних і змодельованих управлінських ситуацій), мозкових штурмів, рольових ігор, групових обговорень та виконання різноманітних практичних завдань як індивідуально, так і у малих групах або підгрупах. Використання цифрових та онлайн-засобів дозволяє студентам моделювати управлінські та психологічні процеси, співпрацювати дистанційно, відпрацьовувати отримані знання на практиці, формувати професійні навички та вдосконалювати комунікативні компетентності.

При виконанні індивідуальних навчально-дослідних завдань (написанні есе, підготовці аналітичних доповідей, презентацій тощо), а також під час виконання самостійної роботи студенти активно використовують дослідницькі методи навчання. Особлива увага приділяється дотриманню принципів академічної доброчесності: всі роботи мають бути виконані самостійно, з обов'язковим посиланням на джерела інформації та уникненням плагіату.

Неформальна освіта:

1. Курси з психології та медицини | EdEra
<https://ed-era.com/course/psychology-and-medicine/>
2. Подкасти про психологію:
<https://tykyiv.com/progresivnij/vse-pro-psikhologiiu-podkasti-iaki-perevernut-vii-svit/>
3. Життєстійкість молоді
https://prometheus.org.ua/course/course-v1:Prometheus+RESILIENCE101+2022_T3
4. Сам собі терапевт. Інструменти психологічної самопомоги для ветеранів та ветеранок
<https://prometheus.org.ua/prometheus-free/self-therapy-tools-for-veterans/5>
5. Курси з психології та медицини
<https://ed-era.com/course/psychology-and-medicine/>
6. Як адаптуватися на новому місці? Курс психологічної реінтеграції ВПО
<https://prometheus.org.ua/prometheus-free/psychological-reintegration/>
7. «Інформаційна безпека»
<https://prometheus.org.ua/prometheus-free>

Платформи для самостійного навчання:

EdEra – українська онлайн-платформа з інтерактивними курсами, включаючи теми з психології та управління <https://ed-era.com/en>

Prometheus - платформа з відкритими онлайн-курсами, серед яких є курси з психології та управління <https://prometheus.org.ua/>

8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Поточний контроль з навчальної дисципліни включає *поточне, тематичне оцінювання* (з тем, визначених для аудиторного обговорення і самостійного опрацювання) та модульний контроль.

Тематичне оцінювання аудиторної та самостійної роботи студентів здійснюється на основі отриманих ними поточних оцінок за усні та письмові відповіді з предмету, самостійні, практичні та контрольні роботи. Поточний контроль за виконанням ІНДЗ здійснюється відповідно до графіку виконання завдання.

Поточний і тематичний контроль також передбачає оцінювання:

- участі в дискусії під час лекційних занять;
- підготовки виступу на практичних заняттях із презентацією (чи без);
- участі у різних інтеракціях під час практичних занять;
- підготовки індивідуальних завдань тощо.

Модульний контроль проводиться у тестовій комбінованій формі (комп'ютерне чи на паперових носіях) та виконання проєктного/творчого завдання (усно/письмово). Кількість отриманих балів з кожного виду навчальних робіт за різними формами поточного контролю виставляється студентам в електронний журнал після кожного контрольного заходу.

Підсумковий контроль навчальної діяльності студентів здійснюється у формі заліку за результатами поточного контролю (тематичного оцінювання, виконання ІНДЗ та модульного контролю) і не передбачає обов'язкової присутності студентів. Результати заліку оприлюднюються в електронному журналі академічної групи до початку екзаменаційної сесії.

По завершенню 4 семестру – іспит.

9. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання лекційних занять не передбачено. На лекційних заняттях ведеться облік присутності здобувачів для контролю відвідуваності занять.

Бали на практичному занятті здобувачі вищої освіти отримують за виконані практичні завдання, опрацювання джерел, командні проєкти, презентації, активність під час дискусій і виконання практичних завдань.

Бали за самостійну роботу враховують: виконання дослідницьких і творчих завдань індивідуально й колективно, результативну практичну роботу в групі, опрацювання навчально-методичних і довідкових джерел, презентації, активність самостійної пошукової роботи.

Під час модульного контролю передбачені комплексні засоби оцінювання (усно й письмово, під час виконання тестових завдань, дослідницьких і творчих, захисту проєктів тощо), у тому числі комп'ютерно орієнтовані.

10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Порядок контролю і оцінювання успішності здобувачів вищої освіти, що унормовує організацію оцінювання знань, умінь та навичок під час проведення усіх форм контролю знань, умінь та навичок здобувачів освіти,

регламентуються «Положенням про оцінювання результатів навчання в Білоцерківському національному аграрному університеті».

Оцінювання здобувачів освіти здійснюється за результатами поточного (практичні заняття, самостійна робота) та рубіжного (модульного) контролів за десятибальною шкалою – «1», «2», «3», «4» ... «10».

1 бал оцінювання (з заокругленням до цілого числа) відповідає 10 % правильних тверджень у разі усної відповіді, відповідей у тесті, виконаних завдань тощо.

Бали з модульного контролю нараховуються за виконання модульної контрольної роботи.

Відсутність студента на занятті («нб») у розрахунку середнього арифметичного значення (САЗ) приймається як «0».

У кінці семестру обчислюється САЗ всіх отриманих здобувачем вищої освіти оцінок з наступним переведенням його у бали за формулою:

$$\text{БПК} = \text{САЗ} \times k,$$

де БПК – бали з поточного контролю;

САЗ – середнє арифметичне значення усіх отриманих студентом оцінок;

k – коефіцієнт для певного виду контролю (практичні заняття, самостійна робота – «3», модульний контроль – «1» для форми підсумкового контролю «екзамен» та «4» для форми підсумкового контролю «залік»).

Результати поточного оцінювання здобувача (за 10-бальною шкалою) виставляються в електронний журнал АСУ БНАУ і автоматично переводяться у 100-бальну шкалу відповідно до розподілу балів за окремі види робіт.

Розподіл балів, що присвоюється здобувачам вищої освіти

Максимально можлива к-ть балів, якщо форма підсумкового контролю	Практичні заняття	Самостійна робота	Модульний контроль	Іспит/залік	Загальний бал
Іспит/залік	30	10	30	30	100

Шкала оцінювання успішності здобувачів вищої освіти

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	
		іспит	залік
90–100	A	Відмінно	Зараховано
82–89	B	Добре	
75–81	C		
64–74	D	Задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	Незадовільно (незараховано) з можливістю повторного складання	
1–34	F	Незадовільно (незараховано) з обов'язковим повторним вивченням	

Критерії оцінювання результатів навчання

Бали	Критерії оцінювання
Відмінно А 90-100	Студент (ка) демонструє високий рівень сформованості компетентності, володіє глибокими знаннями з дисципліни та аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях, вільно володіє науковими термінами, вміє знаходити джерела інформації, аналізувати їх і застосовувати у практичній діяльності або у науково-дослідній роботі, здатний за допомогою викладача підготувати виступ для студентської наукової конференції, вміє самостійно здобувати знання та опрацьовувати необхідну інформацію, аналізувати і оцінювати явища, факти і події, робити самостійні висновки, переконливо аргументувати свої твердження.
Добре В 82-89	Студент (ка) демонструє достатній рівень сформованості компетентності, володіє глибокими та міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних умовах, може робити аргументовані висновки, практично оцінювати нові факти, явища, процеси; вирішує творчі завдання, вільно розв'язує вправи та задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє є допущені помилки, кількість яких незначна; у навчанні користується додатковими джерелами інформації. Відповідь студента повна, логічна й обґрунтована, але з певною кількістю помилок.
Добре С 75-81	Студент (ка) демонструє достатній рівень сформованості компетентності, володіє достатньо повними знаннями, вільно застосовує знання у стандартних умовах, розуміє основоположні теорії та факти, логічно висвітлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє аналізувати, робити висновки, підготувати есе, усну доповідь, бере участь у підготовці проекту, і може захищати свою думку, контролювати власну діяльність, виправляти помилки. Проте студент не досить впевнено вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію, добирати аргументи для підтвердження думок, допускає певну частину незначних помилок.
Задовільно D 67-74	Студент (ка) демонструє середній рівень сформованості компетентності, розуміє суть основних ключових теоретичних понять, основні положення навчального матеріалу, може поверхово проаналізувати події, ситуації, робити певні висновки, виправляти помилки. При цьому здобувач вищої освіти не виявляє вміння аналізувати і оцінювати явища, факти та недостатньо обґрунтовує твердження та висновки, недостатньо певно орієнтується у навчальному матеріалі.
Задовільно 60-66 E	Студент (ка) демонструє задовільний рівень сформованості компетентності, володіє мінімальним обсягом навчального матеріалу, значну частину якого відтворює на репродуктивному рівні. Виконані ним завдання відповідають мінімальним вимогам до рівня володіння матеріалом.
Незадовільно 35-59 FX	Студент (ка) демонструє низький рівень сформованості компетентності, володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу. При цьому здобувач вищої освіти демонструє невміння аналізувати явища, факти, події, робити самостійні висновки та їх обґрунтувати, що свідчить про те, що студент не досяг програмних результатів навчання. Рекомендовано доопрацювання матеріалу з можливістю повторного перескладання.
Незадовільно 1-34 F	Студент (ка) володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнавання та відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, не виявляє знань основних положень навчального матеріалу. Обов'язковим є повторний курс.

11. ПЕРЕЛІК НАОЧНО-ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

У процесі вивчення дисципліни активно застосовується широкий спектр інформаційних ресурсів та навчальних матеріалів. До них належать дидактичні та програмні матеріали, електронні ресурси мережі Інтернет, бібліографічні та бібліотечні джерела. Особлива увага приділяється використанню:

- інтернет-ресурсів та наукових електронних баз даних;
- періодичних видань у сфері психології та управління;
- наукових праць професорсько-викладацького складу закладу освіти;
- тез і матеріалів наукових конференцій, семінарів та вебінарів.

Для підвищення наочності та активної взаємодії використовуються різноманітні засоби:

1. Мультимедійні презентації – створені у Microsoft PowerPoint, Canva та інших програмних засобах, що допомагають структуровано подавати інформацію.

2. Відеоматеріали – навчальні відео з YouTube, публічні лекції та записи наукових семінарів, що дозволяють наочно демонструвати приклади управлінських ситуацій.

3. Роздаткові матеріали – таблиці, схеми, інфографіка та інші наочні матеріали для кращого засвоєння навчального контенту.

4. Засоби зворотного зв'язку та інтерактивної взаємодії – цифрові платформи Padlet, Mentimeter, що забезпечують обговорення, голосування та обмін думками під час заняття.

5. Інструменти дистанційного навчання – платформи для відеоконференцій Zoom, Google Meet, а також освітні платформи VNAU MOODLE та Google Classroom, що дозволяють ефективно проводити лекції, практичні та семінарські заняття у віддаленому форматі.

Застосування цих ресурсів сприяє комплексному засвоєнню теоретичних знань та розвитку практичних навичок студентів, забезпечує динамічну взаємодію між викладачем і студентами та формує компетентності, необхідні для майбутньої професійної діяльності.

Необхідне матеріально-технічне забезпечення:

1. Для аудиторного навчання:

- аудиторна дошка для записів та демонстрації матеріалів;
- мебльоване навчальне приміщення, облаштоване для комфортної роботи студентів та викладача;
- комп'ютерне обладнання: персональний комп'ютер або ноутбук з підключенням до мультимедійного проєктора для демонстрації презентацій та відеоматеріалів;
- доступ до бездротової мережі Wi-Fi для використання онлайн-ресурсів та інтерактивних платформ.

2. Для дистанційного навчання:

- стабільне підключення до мережі Інтернет;
- електронні пристрої (ПК, ноутбуки, планшети, смартфони) для участі у відеоконференціях, перегляду навчальних матеріалів та виконання завдань;
- використання персональних пристроїв студентів для доступу до освітніх платформ, інтерактивних ресурсів та онлайн-інструментів комунікації.

12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні джерела інформації

1. Афанасьєв М.В., Полякова Г.А., Романова Н.Ф. та ін. Тренінгове навчання в закладі вищої освіти: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / за заг. ред. М.В.Афанасьєва. Харків: ХНЕУ ім.С.Кузнеця, 2018. 323 с.
2. Джонсон Девід В. Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування / Джонсон Девід В. ; [пер. з англ. В. Хомика]. – К. : Вид. дім «КМ Академія», 2003. – 288 с.
3. Іванова Т., Ізбаш С. Методичні «родзинки» онлайн-тренінгу з медіаграмотності «Будь у тренді: МІГ в online!»: практичний посібник. Київ: Академія української преси, Центр вільної преси, 2020. 96 с
4. Методичні рекомендації з проведення тренінгових занять для підготовки освітнього персоналу до розвитку організаційної культури в умовах соціальної напруженості/ Л.М.Карамушка, О.В.Креденцер, К.В.Терещенко [та ін.]; за ред. Л.М.Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2018. 49 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/712898/>
5. Святенко Ю.О. Тренінг особистісного зростання: навч.-метод, посіб. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 112 с.
6. Тренінги з розвитку професійної компетентності андрагогів: практичний посібник / Авт. кол.: Баніт О. В., Коваленко О. Г., Котирло Т. В., Піддячий В. М., Самко А. М., Шарошкіна Н. Г. – К.: ПООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. – 407 с.

Додаткові джерела інформації

1. Андрушко Я.С. Основи психологічного тренінгу та психокорекція. – Л.: Львівська політехніка, 2021. – 236с.
2. Абетка неформальної освіти, фасилітації і тренерства «ТОБТО» Київ, 2017. с. 8. [Електронний ресурс]. URL: <https://insha-osvita.org/wp-content/uploads/2020/12/AbetkaFacilitation-Insha-Osvita.pdf>
3. Тренінгове навчання в закладі вищої освіти : навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / М. В. Афанасьєв, Г. А. Полякова, Н. Ф. Романова та ін. ; за заг. ред. професора М. В. Афанасьєва. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2018. С. 25
<http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/21071/1/2018%20-%20%D0%90%D1%84%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%8C%D0%B5%D0%B2%20%D0%9D%20%D0%92.pdf>
4. Івашньова С.В. Практичний порадник. Як підготувати та провести ефективний тренінг. – Харків: Ранок, 2019р. – 80 с.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.; Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
6. Лук'янова Л. Тренінгові технології в освіті дорослих URL:
7. <http://lib.iitta.gov.ua>

8. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. – К.: Центр навчальної літератури, 2019. – 250 с.