

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КАФЕДРА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Технології психологічного тренінгу

| | |
|-------------------------|--|
| Освітній рівень | <u>II (магістерського) рівня вищої освіти / III (освітньо-науковий) рівень</u> (назва рівня вищої освіти) |
| Галузь знань | 05 Соціальні та поведінкові науки / <u>C Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини</u> (шифр і назва галузі знань) |
| Спеціальність | <u>053 Психологія / С4 Психологія</u> (код й найменування спеціальності) |
| Освітня програма | Клінічна психологія / Психологія забезпечення ментального здоров'я / Психологія |


Розробник: Дар'я ТРОФІМОВА, кандидат психологічних наук, доцент

Робоча програма затверджена
на засіданні кафедр

клінічної психології та соціальної психології

протокол № 10 від 23 червня 2025 року

Завідувач кафедри
клінічної психології


(підпис)

Ірина ЛИСЕНКО
(ім'я та прізвище)

Завідувач кафедри
соціальної психології



(підпис)

Дар'я ТРОФІМОВА
(ім'я та прізвище)

Розглянуто на засіданні Ради якості вищої освіти

протокол № 5 від 30 червня 2025 року

Голова РЯВО


(підпис)

Наталія ЗАВ'ЯЗКІНА
(ім'я та прізвище)

ВСТУП

Робоча програма освітнього компонента «Технології психологічного тренінгу» розроблена на основі Методичних рекомендацій до розроблення і оформлення робочої програми освітньої компоненти, затвердженої Вченою Радою Київського інституту сучасної психології та психотерапії від 22 лютого 2024 року, протокол №7.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Статус освітнього компонента – вибірковий.

Обсяг освітнього компонента – 3 кредити ЄКТС.

Семестровий контроль – залік

Мета та завдання освітнього компонента

Метою освітнього компонента є: формування у здобувачів цілісного уявлення про психологічний тренінг як форму професійної діяльності психолога, ознайомлення з теоретичними основами, моделями та технологіями тренінгової роботи, а також розвиток здатності проєктувати, проводити й оцінювати ефективність психологічних тренінгів з урахуванням групової динаміки, ролі ведучого та етичних принципів професійної діяльності.

Завданнями освітнього компонента є:

- розкрити сутність, історію та місце психологічного тренінгу в системі психологічних практик;
- ознайомити з основними видами та форматами психологічних тренінгів, особливостями групової роботи;
- сформувати розуміння закономірностей групової динаміки, фаз і етапів тренінгового процесу;
- проаналізувати роль особистості ведучого тренінгу, специфіку ко-тренерства та професійної відповідальності;
- опанувати базові моделі побудови тренінгових програм і роботи з групою;
- навчити принципам оцінки ефективності тренінгу та підготовки тренінгових програм.

Результати навчання здобувачів за освітнім компонентом

Пояснювати теоретичні та методологічні засади психологічного тренінгу як форми активного навчання і розвитку.

Аналізувати основні типи та види психологічних тренінгів залежно від мети, змісту та цільової аудиторії.

Розуміти й інтерпретувати закономірності групової динаміки та їх вплив на ефективність тренінгового процесу.

Проектувати структуру психологічного тренінгу з урахуванням етапів групової роботи та завдань кожного етапу.

Застосовувати базові тренінгові методи і техніки (вправи, обговорення, рольові ігри, рефлексію) у межах навчальної практики.

Оцінювати роль і професійні компетентності ведучого тренінгу, зокрема етичні та особистісні вимоги.

Аналізувати можливості та обмеження групової форми роботи у психологічному тренінгу.

Використовувати інструменти фасилітації та моделі роботи з групою (зокрема ORID, 4MAT) у тренінговому процесі.

Оцінювати ефективність психологічного тренінгу за відповідними критеріями та методами.

Дотримуватися принципів професійної етики, безпечного простору та відповідальності у тренінговій діяльності.

2. ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Структура освітнього компонента

| № теми | Назва розділів і тем | Кількість годин | | | | | |
|---------------------|---|-----------------|-----------|--------------|----------|------------|-----------|
| | | Всього | Аудит. | у тому числі | | | С.р. |
| | | | | Лекції | Прак. | Інд. Конс. | |
| 1 | Тема 1. Психологічний тренінг як форма професійної діяльності | 20 | 4 | 4 | | | 16 |
| 2 | Тема 2. Групова динаміка та процес тренінгу | 23 | 7 | 4 | 2 | 1 | 16 |
| 3 | Тема 3. Ведучий тренінгу та організація роботи з групою | 24 | 8 | 6 | 2 | | 16 |
| 4 | Тема 4. Моделі побудови та оцінка ефективності тренінгу | 23 | 7 | 6 | | 1 | 16 |
| Всього годин | | 90 | 26 | 20 | 4 | 2 | 64 |

Зміст освітнього компонента

Тема 1. Психологічний тренінг як форма професійної діяльності

Лекція 1. Поняття та історія психологічного тренінгу. Розгляд психологічного тренінгу як методу активного навчання і розвитку в системі психологічних практик. Аналіз історичних етапів становлення тренінгу, впливу гуманістичної психології, групових підходів та сучасних тенденцій розвитку тренінгової роботи.

Література:

1. Афанасьєва, Н. Є., & Перелигіна, Л. А. (2015). *Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу* (215 с.). Харків: ХНАДУ
2. Карпенко, Є. В. (2015). *Основи психотренінгу* [Навчальний посібник] (78 с.). Дрогобич: Центр учбової літератури

Лекція 2. Типи та види психологічного тренінгу. Групова робота: можливості та обмеження. Огляд основних видів психологічних тренінгів залежно від мети, цільової аудиторії та змісту. Аналіз переваг і недоліків групової форми роботи, її потенціалу та ризиків у професійній діяльності психолога.

Література:

1. Мілютіна, К. Л. (2004). *Теорія та практика психологічного тренінгу* (192 с.). Київ: МАУП
2. Зливков, В. Л., & Лукомська, С. О. (2019). *Теорія та практика психологічних тренінгів* (209 с.). Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М. document.kdu.edu.ua+12lib.iitta.gov.ua+12Scribd+12

Тема 2. Групова динаміка та процес тренінгу

Лекція 3. Поняття групової динаміки в психологічному тренінгу. Вивчення закономірностей розвитку групи, ролей учасників, норм і неформальних процесів, що виникають у тренінговій групі. Аналіз впливу групової динаміки на ефективність тренінгової роботи.

Література:

1. Кузьменко, В. І. (2018). *Групова динаміка та тренінгові методи в психології* (рекурсивне видання). Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна
2. Forsyth, D. R. (2020). *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice* (7th ed.). American Psychological Association.
3. Levi, D. J., & Askay, D. A. (2020). *Group Dynamics for Teams* (6th ed.). SAGE Publications.

Лекція 4. Фази і етапи психологічного тренінгу. Розгляд структури тренінгового процесу від формування групи до завершення роботи. Аналіз завдань ведучого та психологічних процесів, характерних для кожного етапу тренінгу.

Література:

1. Максименко, С. Д., & Титаренко, Т. М. (2016). Психологічний тренінг як метод активного навчання і розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології*, (31), 98–110. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна

2. Журавська, Л. М. (2006). *Соціально-психологічний тренінг: розвиток якостей особистості працівників сфери туризму* (312 с.). Київ: Слово_

Тема 3. Ведучий тренінгу та організація роботи з групою

Лекція 5. Особистість ведучого психологічного тренінгу. Аналіз професійних, особистісних та етичних вимог до ведучого тренінгу. Розгляд стилів ведення, ролі психолога та меж відповідальності у тренінговій роботі.

Література:

1. Федорчук, В. М. (2014). *Тренінг особистісного зростання* [Навчальний посібник] (250 с.). Київ: Центр учбової літератури_
2. Brown, R., & Pehrson, S. (2018). *Group Processes: Dynamics Within and Between Groups* (3rd ed.). Wiley.

Лекція 6. Ко-тренерство: можливості та виклики. Розкриття особливостей спільного ведення тренінгу, розподілу ролей і функцій між ко-тренерами. Аналіз переваг і труднощів ко-тренерської моделі.

Література:

1. Fisher, J. D., Silver, R. C., Chinsky, J. M., Goff, B., & Klar, Y. (1990). *Evaluating a Large Group Awareness Training: A Longitudinal Study of Psychosocial Effects*. Springer-Verlag.

Лекція 7. Трикутник «Мета-Люди-Процес» у тренінговій роботі. Розгляд базової концепції побудови тренінгу через узгодження цілей, особливостей учасників та процесу групової взаємодії.

Література:

1. Інструменти фасилітатора для організації та проведення групових обговорень: <https://www.osce.org/sites/default/files/f/documents/0/7/508646.pdf>

Тема 4. Моделі побудови та оцінка ефективності тренінгу

Лекція 8. Модель навчання 4MAT Learning у тренінговій роботі. Ознайомлення з циклічною моделлю навчання 4MAT та її застосуванням у розробці тренінгових програм з урахуванням стилів навчання учасників.

Лекція 9. Модель ORID як інструмент роботи з груповим досвідом. Розгляд моделі ORID для структурування групових обговорень, рефлексії та осмислення досвіду учасників тренінгу.

Література:

1. Посібник для фасилітаторів громад мережі організацій Карітас Практики, методи, інструменти. — Київ, 2024. <https://caritas.ua/wp-content/uploads/guide%20for%20facilitators.pdf>

Лекція 10. Оцінка ефективності психологічного тренінгу та розробка тренінгової програми. Аналіз критеріїв і методів оцінки результативності тренінгу. Надання практичних рекомендацій щодо проектування тренінгової програми та підготовки до її проведення.

Література:

1. Rowan, J. (2005). *The Future of Training in Psychotherapy and Counselling: Instrumental, Relational and Transpersonal Perspectives*. Routledge.
2. Lewin, K. (n.d.). *Field theory and leadership styles: foundational contributions to group dynamics*. In *APA Module on Social Psychology (summary article)*. American Psychological Association.

Теми практичних (семінарських) занять освітньої компоненти

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| 1 | <p>Семінар 1. Групова динаміка та процес психологічного тренінгу</p> <p><i>Практична задача №1:</i> Аналіз тренінгової групи крізь призму групової динаміки. На основі запропонованого кейсу або відеофрагмента тренінгу визначити фазу розвитку групи, ролі учасників, наявні групові процеси та потенційні ризики. Застосувати теоретичні знання щодо етапів тренінгу та закономірностей групової динаміки. Використати навички групового обговорення, аргументації та формулювання професійних висновків.</p> <p><i>Література:</i> Афанасьєва, Н. С., & Перелигіна, Л. А. (2015). <i>Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу</i> (215 с.). Харків: ХНАДУ</p> | 2 |
| 2 | <p>Семінар 2. Ведучий тренінгу та організація роботи з групою.</p> <p><i>Практична задача №2:</i> Аналіз професійної позиції ведучого тренінгу. Визначити функції, стилі ведення та зони відповідальності тренера у запропонованій ситуації. Проаналізувати можливості ко-тренерства, взаємодію з групою та дотримання етичних принципів. Сформулювати рекомендації щодо оптимізації роботи ведучого з урахуванням моделі «МЕТА – ЛЮДИ – ПРОЦЕС».</p> | 2 |

| | | |
|--------------|--|----------|
| | <i>Література</i> Карпенко, Є. В. (2015). <i>Основи психотренінгу</i> [Навчальний посібник] (78 с.). Дрогобич: Центр учбової літератури | |
| Разом | | 4 |

Самостійна робота освітнього компонента

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|--------------|---|-----------------|
| 1 | Тема 1. Психологічний тренінг як форма професійної діяльності. <i>Завдання:</i> Підготувати коротке есе (1–2 сторінки) на тему: «Місце психологічного тренінгу в сучасній професійній діяльності психолога». <i>Література:</i> Максименко, С. Д., & Титаренко, Т. М. (2016). Психологічний тренінг як метод активного навчання і розвитку особистості. <i>Проблеми сучасної психології</i> , (31), 98–110. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна | 16 |
| 2 | Тема 2. Групова динаміка та процес тренінгу. <i>Завдання:</i> Проаналізувати приклад тренінгової групи (реальний досвід, опис кейсу або відео) та визначити фазу розвитку групи, ключові групові ролі й процеси. <i>Література:</i> Журавська, Л. М. (2006). <i>Соціально-психологічний тренінг: розвиток якостей особистості працівників сфери туризму</i> (312 с.). Київ: Слово | 16 |
| 3 | Тема 3. Ведучий тренінгу та організація роботи з групою. <i>Завдання:</i> Скласти рефлексивний портрет ведучого тренінгу: ключові професійні компетентності, особистісні якості, етичні межі відповідальності. <i>Література:</i> 3. Федорчук, В. М. (2014). <i>Тренінг особистісного зростання</i> [Навчальний посібник] (250 с.). Київ: Центр учбової літератури learn.ztu.edu.ua | 16 |
| 4 | Тема 4. Моделі побудови та оцінка ефективності тренінгу <i>Завдання:</i> Запропонувати критерії оцінки ефективності обраного тренінгу та описати можливі методи збору зворотного зв'язку. <i>Література:</i> 1. Мілютіна, К. Л. (2004). <i>Теорія та практика психологічного тренінгу</i> (192 с.). Київ: МАУП | 16 |
| Разом | | 64 |

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

Технічні засоби та обладнання: екранні (електронні презентації, віртуальні зали для відпрацювання практичних навичок), комп'ютерні (комп'ютери, планшети, освітні платформи, електронні бібліотеки).

Програмне забезпечення: системне ПЗ (Операційні системи, драйвери), освітні платформи (LMS) для дистанційного навчання, керування курсами (Zoom).

4. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Курс буде викладений у формі лекцій (20 год.) та практичних (4 год.) занять, організації самостійної роботи студентів (64 год.). Протягом курсу передбачено проведення індивідуальних консультацій (2 год.).

Під час викладання дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні (лекція, пояснення, бесіда), наочні (ілюстрація, демонстрація), практичні (аналіз кейсів, виконання практичних завдань), а також інтерактивні техніки та методики.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання освітнього компонента є:

Методи поточного контролю: Проводиться з метою оцінювання результатів навчання протягом семестру і включає систематичний моніторинг навчальних досягнень здобувачів. Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять у формі виконання практичних завдань, розв'язання кейсів та активної участі в обговореннях, в обсязі навчального матеріалу, визначеному для кожного заняття.

- *виконання практичних задач* (оцінюється під час практичних занять);
- *самостійна робота* (оцінюється під час поточного контролю теми);
- *виконання умов академічної дисципліни* (оцінюється під час лекцій, практичних занять та під час поточного контролю теми).

Методи підсумкового контролю: Проводиться з метою оцінювання результатів навчання наприкінці семестру, відповідно до навчального плану у формі заліку, в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою дисципліни.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю:

Практичні задачі. Максимальна оцінка за виконання практичної задачі становить 10 балів.

10 балів: надано повну, точну та добре аргументовану відповідь на поставлене питання. Продемонстровано глибоке розуміння матеріалу та вміння його аналізувати.

7 бали: відповідь є правильною по суті, але містить незначні неточності, є неповною або недостатньо аргументованою.

0 балів: відповідь відсутня, є невірною або не відповідає суті завдання.

Оцінка самостійної роботи. Враховує вивчення навчальної та наукової літератури; матеріалів лекцій, з урахуванням порядку вивчення розділів курсу, що знаходяться у суворій логічній послідовності; систематизацію прочитаного матеріалу; підготовку до виконання практичних завдань та заліку. Критерії оцінювання самостійної роботи є:

5 балів: студент міцно засвоїв теоретичний матеріал, глибоко і всебічно знає зміст навчальної дисципліни, основні положення наукових першоджерел та рекомендованої літератури, логічно мислить і виконує роботу, вільно використовує набуті теоретичні знання при виконанні самостійної роботи, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок;

4 балів: студент добре засвоїв теоретичний матеріал, володіє основними аспектами з першоджерел та рекомендованої літератури, аргументовано викладає його в самостійній роботі; має практичні навички, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або при аналізі практичного в самостійній роботі;

2 бали: студент в основному опанував теоретичними знаннями навчальної дисципліни, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, але в роботі плутає поняття, практичні завдання викликають невпевненість або відсутність стабільних знань; виявляє неточності у знаннях при виконанні роботи, не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх із майбутньою діяльністю;

0 балів: студент не опанував навчальний матеріал дисципліни, не відображає в роботі правильні результати, визначення, висновки в роботі не сформовані з опорою на теоретичні знання, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутні наукове мислення, практичні навички не виявляються.

Виконання умов академічної дисципліни. Відвідування лекцій та активна участь у практичних заняттях.

20 балів: Здобувач відвідав 90-100% занять. Демонструє високу залученість: регулярно ставить доречні питання, бере активну участь в обговореннях, пропонує власні ідеї, якісно виконує завдання на практичних заняттях.

15 балів: Здобувач відвідав 75-89% занять. Переважно є активним на заняттях, бере участь в обговореннях, але ініціативу проявляє не завжди.

10 балів: Здобувач відвідав 60-74% занять. Активність на заняттях низька, здобувач переважно є пасивним слухачем.

0 балів: Здобувач відвідав менше 60% занять. Повна відсутність активності та залученості в навчальний процес.

Форма підсумкового семестрового контролю:

Залік проводиться в формі тестування. Підсумковий контроль здійснюється у формі тесту, що містить 20 завдань закритого типу (одна правильна відповідь).

Кожне завдання оцінюється у 2 бали.

Максимальна кількість балів за тест — 40 балів.

Критерії оцінювання:

- 2 бали — студент обирає повністю правильну відповідь.
- 0 балів — відповідь неправильна або вибрано більше/менше, ніж одну відповідь (якщо інше не передбачено форматом завдання).

Часткове оцінювання не застосовується.

Оцінювання окремих видів навчальної роботи

| Вид діяльності здобувача вищої освіти | Кількість балів | Максимальна кількість балів (сумарна) |
|--|------------------------|--|
| Практичні заняття | 10 | 20 |
| Підсумкова оцінка самостійної роботи | 5 | 20 |
| Виконання умов академічної дисципліни | 20 | 20 |
| Залік | 40 | 40 |
| | | 100 |

Розподіл балів освітнього компонента з формою контролю залік

| Поточне оцінювання (бали) | Залік (бали) | Сума балів |
|----------------------------------|---------------------|-------------------|
| 60 | 40 | 100 |

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Для оцінювання результатів навчання застосовується 100-бальна шкала оцінювання.

| Сума балів | Оцінка ECTS | Національна оцінка | |
|-------------------|--------------------|---|--------------|
| | | Екзамен | Залік |
| 90-100 | A | Відмінно | зараховано |
| 82-89 | B | Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками) | |

| | | | |
|-------|----|---|---------------|
| 74-81 | C | Добре (в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок) | |
| 64-73 | D | Задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків) | |
| 60-63 | E | Задовільно (задовольняє мінімальні критерії) | |
| 35-59 | FX | Незадовільно (із можливістю повторного складання) | не зараховано |
| 1-34 | F | Незадовільно (із обов'язковим повторним вивченням дисципліни) | |

6. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Тема 1. Психологічний тренінг як форма професійної діяльності

1. Дайте визначення поняття «психологічний тренінг».
2. Історичні передумови виникнення та розвитку психологічного тренінгу.
3. Відмінності психологічного тренінгу від навчання, консультування та психотерапії.
4. Основні цілі та завдання психологічного тренінгу.
5. Класифікація психологічних тренінгів за метою та змістом.
6. Переваги групової форми роботи у психологічному тренінгу.
7. Обмеження та ризики використання тренінгових технологій.
8. Етичні засади проведення психологічного тренінгу.
9. Роль тренінгу в професійній діяльності психолога.
10. Вимоги до підготовки та компетентності фахівця, який проводить тренінг.

Тема 2. Групова динаміка та процес психологічного тренінгу

1. Поняття групової динаміки та її значення у тренінговій роботі.
2. Основні характеристики тренінгової групи.
3. Фази розвитку групи та їх психологічний зміст.
4. Типові ролі учасників тренінгової групи.
5. Вплив групових норм і правил на перебіг тренінгу.
6. Поняття згуртованості та напруження в групі.
7. Конфлікти в тренінговій групі: причини та функції.
8. Завдання ведучого на різних етапах тренінгового процесу.
9. Поняття опору в групі та способи роботи з ним.
10. Взаємозв'язок групової динаміки та ефективності тренінгу.

Тема 3. Ведучий тренінгу та організація роботи з групою

1. Професійна роль та функції ведучого психологічного тренінгу.
2. Особистісні якості, важливі для тренера.
3. Поняття професійної позиції ведучого тренінгу.
4. Стилi ведення тренінгових груп.

5. Етична відповідальність ведучого тренінгу.
6. Межі професійної компетентності тренера.
7. Поняття ко-тренерства та його основні форми.
8. Переваги та труднощі роботи у форматі ко-тренерства.
9. Трикутник «МЕТА – ЛЮДИ – ПРОЦЕС» у плануванні тренінгу.
10. Взаємодія ведучого з групою у складних ситуаціях.

Тема 4. Моделі побудови та оцінка ефективності тренінгу

1. Загальні принципи проектування психологічного тренінгу.
2. Поняття структури тренінгового заняття.
3. Модель навчання 4MAT Learning: основні етапи та логіка.
4. Модель ORID: сутність та сфери застосування.
5. Порівняльна характеристика моделей 4MAT та ORID.
6. Підготовчий етап тренінгу: основні завдання та компоненти.
7. Поняття ефективності психологічного тренінгу.
8. Критерії та показники оцінки ефективності тренінгу.
9. Методи збору зворотного зв'язку від учасників.
10. Аналіз результатів тренінгу та їх використання у подальшій роботі.

7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

1. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. Харків : ХНАДУ, 2015. 215 с.
(Базова теорія, історія, методологія тренінгу)
2. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу : навч. посіб. Дрогобич : Центр учбової літератури, 2015. 78 с.
(Вступ до тренінгової практики)
3. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. Київ : МАУП, 2004. 192 с.
(Класифікації тренінгів, групова робота)
4. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.
(Сучасний український підручник)
5. Forsyth D. R. Group Dynamics: Theory, Research, and Practice. 7th ed. Washington, DC : American Psychological Association, 2020.
(Групова динаміка — ключова для тренінгу)
6. Кузьменко В. І. Групова динаміка та тренінгові методи в психології. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2018.
(Поєднання теорії груп і тренінгових методів)
7. Максименко С. Д., Титаренко Т. М. Психологічний тренінг як метод активного навчання і розвитку особистості // *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 31. С. 98–110.
(Наукове обґрунтування тренінгу як методу)

8. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 250 с.
(Особистість ведучого, етика, стиль)
9. Посібник для фасилітаторів громад мережі організацій «Карітас». Практики, методи, інструменти. Київ, 2024.
URL: <https://caritas.ua/wp-content/uploads/guide%20for%20facilitators.pdf>
(Сучасні моделі ORID, фасилітація, оцінка ефективності)
10. Rowan J. The Future of Training in Psychotherapy and Counselling. London : Routledge, 2005.
(Рефлексія ефективності та майбутнього тренінгових практик)