

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Навчально-науковий інститут оперативно-рятувальних сил

Кафедра психології діяльності в особливих умовах

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МЕТОДОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

циклу обов'язкової загальної підготовки

за освітньо-професійною програмою «Екстремальна та кризова психологія»

за другим (магістерським) рівнем вищої освіти

галузі знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
спеціальності С4 Психологія

Рекомендовано кафедрою психології
діяльності в особливих умовах
на 2025-2026 навчальний рік.

Протокол від _____ 2025 №__

Силабус розроблено відповідно до Робочої програми навчальної дисципліни
«Методологія соціально-психологічного тренінгу»

2025 рік

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

1. Анотація

Навчальний курс спрямований на формування у здобувачів вищої освіти системних знань і практичних навичок, необхідних для розробки, організації та проведення соціально-психологічних тренінгів у різних сферах професійної діяльності психолога. Під час вивчення дисципліни розглядаються теоретико-методологічні засади тренінгової роботи, принципи її побудови, етапи підготовки та реалізації тренінгових програм, методи групової динаміки та інтерактивної взаємодії. Особлива увага приділяється розвитку навичок фасилітації, ведення групи, аналізу ефективності тренінгового процесу, а також забезпеченню етичних стандартів і психологічної безпеки учасників. Вивчення навчальної дисципліни забезпечує поєднання теоретичних знань із практичною діяльністю, сприяє становленню професійної компетентності майбутніх психологів, підвищує їх готовність до ефективного застосування тренінгових технологій у соціально-психологічній практиці.

2. Інформація про науково-педагогічного працівника

Загальна інформація	Амурова Яна Володимирівна, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил, доктор філософії з психології
Контактна інформація	м. Черкаси, вул. Онопрієнка, 8, кабінет 213. Номер телефону: 0979788935
E-mail	amurova_yana@nuczu.edu.ua
Наукові інтереси	Глибинна психологія, групова психокорекція, психоаналіз, психологічне консультування, особливості тренінгової роботи, психомалюнок та його використання в психологічній практиці
Професійні здібності	Навички навчання та викладання; організація та проведення наукових досліджень; ведення тренінгових груп та груп глибинної психокорекції за методом АСПП; здійснення психологічного консультування з використанням психомалюнку
Наукова діяльність за освітнім компонентом	Доктор філософії з психології. Автор та співавтор понад 35 наукових публікацій у вітчизняних та міжнародних виданнях.

3. Час та місце проведення занять з дисципліни

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті інституту (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/time-table/student>). Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру у час, який попередньо погоджується з викладачем.

4. Мета вивчення дисципліни

Полягає у формуванні у здобувачів вищої освіти системного розуміння теоретичних засад і методології проведення соціально-психологічних тренінгів, а також набуття практичних навичок їх проектування, організації та фасилітації у різних соціальних контекстах.

5. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти	
	очна (денна, вечірня)	заочна (дистанційна)
Статус дисципліни	Обов'язкова загальна	
Навчальний рік	2025-2026	
Семестр	1	1
Обсяг дисципліни:		
в кредитах ЄКТС	4	4
загальна кількість годин	120	120
кількість модулів	1	1
Розподіл часу за навчальним планом (в годинах):		
лекції	10	6
практичні заняття	16	2
семінарські заняття	14	2
самостійна робота (годин)	80	110
індивідуальні завдання	на вибір	
Форма підсумкового контролю	іспит	диференційований залік

6. Передумови для вивчення дисципліни

Пререквізити: базова психологічна освіта першого (бакалаврського) рівня.

Постреквізити: психологічна допомога в екстремальних та кризових ситуаціях; психологія професійного розвитку фахівців екстремальних видів діяльності; технології соціально-психологічної допомоги в постраждалих спільнотах.

7. Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньої програми «Екстремальна та кризова психологія» вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

— досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання:

Програмні результати навчання	Абревіатура
Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.	РН 4

Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.	РН 5
Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.	РН 6
Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.	РН 9
Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.	РН 11

– формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності	Абревіатура
Здатність генерувати нові ідеї (креативність).	ЗК 3
Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.	ЗК 4
Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).	ЗК 6
Здатність розробляти та управляти проектами.	ЗК 8
Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.	СК 4

8. Програма навчальної дисципліни

Теми навчальної дисципліни:

МОДУЛЬ 1. МЕТОДОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу

Тема №1. Соціально-психологічний тренінг як метод групової психологічної роботи

Література: [Баз.: 1-9. Доп.: 3, 5, 11].

Тема №2. Методологічні принципи організації соціально-психологічного тренінгу

Література: [Баз.: 1-9. Доп.: 1, 3, 5, 9].

Тема №3. Структура і динаміка соціально-психологічного тренінгу

Література: [Баз.: 1-9. Доп.: 2, 5, 7].

Тема №4. Психологічні механізми впливу тренінгу

Література: [Баз.: 1-9. Доп.: 2, 4, 6, 11].

Тема №5. Етичні засади проведення соціально-психологічного тренінгу

Література: [Баз.: 1-9. Доп.: 3, 5, 11].

Змістовий модуль 2. Практика проєктування та проведення соціально-психологічних тренінгів

Тема №6. Розробка програми соціально-психологічного тренінгу. Методи та техніки, що використовуються в СПТ

Література: [Баз.: 1-9. Доп.: 3, 5, 9].

Тема №7. Оцінювання ефективності соціально-психологічного тренінгу. Робота тренера: компетенції, стиль і професійний розвиток

Література: [Баз.: 1-9. Доп.: 3, 5, 11].

Тема №8. Соціально-психологічний тренінг у роботі з військовими та ветеранами

Література: [Баз.: 1-9. Доп.: 1, 4, 6-10].

Тема №9. Соціально-психологічний тренінг в інклюзивному просторі

Література: [Баз.: 1-9. Доп.: 2, 8, 10].

Тема №10. Практикум: розробка фрагменту тренінгу

Література: [Баз.: 1-9. Доп.: 3, 5, 11].

Підсумкова модульна робота

Іспит (для здобувачів очної форми навчання)

Диференційований залік (для здобувачів заочної форми навчання)

9. Розподіл дисциплін у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять (очна форма: денна, вечірня)

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин за формами навчання					Поточний контроль
	Усього	у тому числі				
		лекції	практ. заняття	семінар. заняття	самостійна робота*	
МОДУЛЬ 1. МЕТОДОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ						
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи соціально- психологічного тренінгу						
Тема 1. Соціально-психологічний тренінг як метод групової психологічної роботи.	10	2	-	2	6	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 2. Методологічні принципи організації соціально- психологічного тренінгу.	10	2	-	2	6	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 3. Структура і динаміка соціально-психологічного тренінгу.	10	2	-	2	6	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання

Тема 4. Психологічні механізми впливу тренінгу.	8	-	-	2	6	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 5. Етичні засади проведення соціально-психологічного тренінгу.	8	-	-	2	6	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
<i>Разом за змістовий модуль 1</i>	46	6	-	10	30	-
Змістовий модуль 2. Практика проєктування та проведення соціально-психологічних тренінгів						
Тема №6. Розробка програми соціально-психологічного тренінгу. Методи та техніки, що використовуються в СПТ.	12	2	2	2	6	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема №7. Оцінювання ефективності соціально-психологічного тренінгу. Робота тренера: компетенції, стиль і професійний розвиток.	10	2	2	-	6	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 8. Соціально-психологічний тренінг у роботі з військовими та ветеранами.	14	-	2	-	12	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 9. Соціально-психологічний тренінг в інклюзивному просторі.	14	-	2	-	12	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема №10. Практикум: розробка фрагменту тренінгу.	22	-	8	-	14	індивідуальні завдання
<i>Разом за змістовий модуль 2</i>	72	4	16	2	50	-
Підсумкова модульна робота	2	-	-	2	-	письмові завдання
Іспит	-	-	-	-	-	-
ВСЬОГО	120	10	16	14	80	-

Розподіл дисциплін у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять (заочна форма: дистанційна)

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин за формами навчання					
	Усього	у тому числі				
		лекції	практ. заняття	семінар. заняття	самостійна робота*	Поточний контроль
МОДУЛЬ 1. МЕТОДОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ						
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи соціально- психологічного тренінгу						
Тема 1. Соціально-психологічний тренінг як метод групової психологічної роботи.	12	2	-	-	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 2. Методологічні принципи організації соціально- психологічного тренінгу.	12	2	-	-	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 3. Структура і динаміка соціально-психологічного тренінгу.	10	-	-	-	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання

Тема 4. Психологічні механізми впливу тренінгу.	10	-	-	-	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 5. Етичні засади проведення соціально-психологічного тренінгу.	10	-	-	-	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
<i>Разом за змістовий модуль 1</i>	54	4	-	-	50	-
Змістовий модуль 2. Практика проєктування та проведення соціально-психологічних тренінгів						
Тема №6. Розробка програми соціально-психологічного тренінгу. Методи та техніки, що використовуються в СПТ.	12	2	-	-	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема №7. Оцінювання ефективності соціально-психологічного тренінгу. Робота тренера: компетенції, стиль і професійний розвиток.	10	-	-	-	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 8. Соціально-психологічний тренінг у роботі з військовими та ветеранами.	10	-	-	-	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема 9. Соціально-психологічний тренінг в інклюзивному просторі.	10	-	-	-	10	усні та письмові опитування, індивідуальні завдання
Тема №10. Практикум: розробка фрагменту тренінгу.	18	-	2	-	16	індивідуальні завдання
<i>Разом за змістовий модуль 2</i>	60	2	2	-	56	-
Підсумкова модульна робота	4	-	-	-	4	письмові завдання
Диференційований залік	2	-	-	2	-	-
ВСЬОГО	120	6	2	2	110	-

* Примітка: самостійна робота здійснюється за методичними рекомендаціями щодо організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Методологія соціально-психологічного тренінгу».

10. Орієнтовна тематики індивідуальних завдань

Індивідуальні завдання можуть виконуватись здобувачами як під час семінарських занять, так і під час самостійної роботи. Формами виконання індивідуальних завдань є: написання рефератів, есе, дайджесту, аналітичного огляду, аналізу практичних та проблемних ситуацій, підготовка результатів власних досліджень тощо.

Тематика індивідуальних занять, що наведена у програмі є орієнтовною. Здобувачам надається право вільного вибору теми індивідуальної роботи, що повинна відповідати таким критеріям як: актуальність та відповідність завданням навчальної дисципліни.

Детальний опис форм, вимоги до виконання та критерії оцінювання індивідуальних завдань здобувачів викладені у методичних вказівках до виконання індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти на кафедрі психології діяльності в особливих умовах.

1. Підготувати есе на тему: «Соціально-психологічний тренінг як інноваційна форма групової роботи психолога».
2. Скласти порівняльну таблицю різних теоретичних підходів до проведення тренінгів (гуманістичний, когнітивно-поведінковий, психодраматичний тощо).
3. Розкрити у письмовій роботі функції СПТ (навчальна, розвивальна, корекційна, терапевтична).
4. Проаналізувати психологічні механізми впливу СПТ (зворотний зв'язок, катарсис, моделювання поведінки, рефлексія).
5. Написати реферат «Етичні принципи тренінгової роботи та проблеми їх дотримання».
6. Дослідити та описати відмінності між тренінгом і традиційними формами навчання (лекція, семінар, консультація).
7. Скласти глосарій із 20 ключових понять дисципліни.
8. Написати есе «Роль тренера у формуванні динаміки групи».
9. Порівняти етапи розвитку тренінгової групи з моделлю Брюса Такмена (формування – конфлікт – нормування – продуктивність – завершення).
10. Підготувати аналітичний огляд наукових статей останніх 5 років про ефективність СПТ.
11. Розробити анкету для оцінювання ефективності тренінгової програми.
12. Створити сценарій вправи на знайомство учасників тренінгової групи.
13. Розробити вправу на розвиток навичок активного слухання.
14. Запропонувати тренінгову вправу для згуртування групи.
15. Скласти план міні-тренінгу на 40 хвилин з розвитку навичок комунікації.
16. Розробити вправу для зниження емоційної напруги у групі.
17. Підготувати методичну рекомендацію «Як забезпечити безпеку учасників тренінгу».
18. Описати методи подолання опору учасників у тренінговій групі.
19. Розробити інструкцію для проведення рольової гри «Вирішення конфлікту».
20. Скласти сценарій завершального етапу тренінгу (підбиття підсумків, рефлексія, зворотний зв'язок).
21. Провести спостереження за груповою взаємодією (у навчальній групі чи онлайн) і описати прояви групової динаміки.
22. Підготувати порівняльний аналіз двох методів оцінки ефективності СПТ.
23. Розробити міні-дослідження: «Очікування та мотивація учасників перед тренінгом».
24. Описати можливі ризики і труднощі при проведенні тренінгу з підлітками.
25. Скласти схему компетентностей професійного тренера.
26. Провести інтерв'ю з практикуючим тренером (або знайти інтерв'ю онлайн) та зробити письмовий аналіз.
27. Підготувати SWOT-аналіз тренінгової діяльності в сучасній психологічній практиці.

28. Проаналізувати приклади з власного досвіду (навчання, робота в групах), які нагадували тренінгові методи.
29. Розробити план супервізії для молодого тренера.
30. Написати творчу роботу «Яким я бачу свій перший авторський тренінг».
31. Розробити структуру тренінгу психологічної підтримки для військових ветеранів.
32. Скласти план тренінгу для цивільних осіб, які пережили евакуацію та вимушене переселення.
33. Підготувати вправу для групової роботи з відновлення довіри та взаємопідтримки після пережитого стресу.
34. Описати методи створення безпечного простору під час тренінгів для людей із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).
35. Написати аналітичний огляд: «Роль тренінгових програм у відновленні психологічної стійкості під час війни».
36. Розробити вправу для тренінгу з розвитку толерантності та прийняття різноманітності у групі.
37. Створити рекомендації для тренера щодо адаптації тренінгових методик для осіб з порушеннями слуху чи зору.
38. Написати есе «Виклики інклюзивного тренінгу: як створити умови для рівної участі».
39. Розробити міні-програму тренінгу для вчителів з теми «Інклюзивна взаємодія в освітньому середовищі».
40. Підготувати сценарій рольової гри «Життя в інклюзивному суспільстві» з подальшою рефлексією.

11. Форми та методи навчання і викладання

Вивчення навчальної дисципліни реалізується **в таких формах**: навчальні заняття за видами, виконання індивідуальних завдань, консультації, контрольні заходи, самостійна робота.

У навчальній дисципліні використовуються **такі методи навчання і викладання**:

- методи навчання за джерелами набуття знань: словесні методи навчання (лекція, пояснення, бесіда, інструктаж); наочні методи навчання (ілюстрація, демонстрація, спостереження); практичні методи навчання (практична робота, виїзні заняття);
- методи навчання за характером логіки пізнання: аналітичний; синтетичний; індуктивний; дедуктивний; традуктивний;
- методи навчання за рівнем самостійної розумової діяльності тих, хто навчається: проблемний виклад; частково-пошуковий; дослідницький;
- інноваційні методи навчання: робота з навчально-методичною літературою та відео метод; навчання з використанням технічних ресурсів; інтерактивні методи; методи організації навчального процесу, що формують соціальні навички;
- науково-дослідна робота;
- самостійна робота.

12. Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: іспит, диференційований залік, стандартизовані тести, виконання творчих завдань, наскрізні та командні проекти, аналітичні звіти, реферати, есе, презентація власних досліджень, виконання практичних завдань, доповіді.

13. Критерії оцінювання

Оцінювання рівня навчальних досягнень здобувачів з навчальної дисципліни здійснюється за 100-бальною шкалою. Відповідність 100-бальної шкали оцінювання іншим шкалам оцінювання наведена в таблиці.

**Таблиця відповідності 100-бальної шкали
оцінювання іншим шкалам оцінювання**

100-бальна шкала	Шкала ЄКТС	4-бальна шкала
90-100	A	відмінно
80-89	B	добре
65-79	C	
55-64	D	задовільно
50-54	E	
35-49	FX	незадовільно

14. Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль результатів навчання здобувачів освіти проводиться у формі: фронтального та індивідуального опитування, виконання письмових завдань, практичних завдань, проектної роботи тощо.

Підсумковий контроль проводиться у формі підсумкової модульної роботи, іспиту, диференційованого заліку.

15. Розподіл та накопичування балів, які отримують здобувачі, за видами навчальних занять та контрольними заходами з дисципліни

Розподіл балів, які отримують здобувачі очної форми, за результатами опанування навчальної дисципліни, формою підсумкового контролю якого є: іспит

Модуль 1 (розподіл балів)													
Поточний контроль та самостійна робота										Індивідуальні завдання	Підсумкова модульна робота	Іспит	Сума балів
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2								
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	до 4	T.T. 1-10	до 30	100
до 4	до 4	до 4	до 4	до 4	до 8 (4+4)	до 4	до 4	до 4	до 16 (4+4+4)		до 10		

Розподіл балів, які отримують здобувачі заочної форми навчання, за результатами опанування навчальної дисципліни, формою підсумкового контролю якого є: диференційований залік

Модуль 1 (розподіл балів)													
Поточний контроль та самостійна робота										Індивідуальні завдання	Підсумкова модульна робота	Залік	Сума балів
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2								
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	до 56	T.Т. 1-10	до 30	100
-	-	-	-	-	-	-	-	-	до 4		до 10		

Примітка: за виконання творчих робіт з навчальної дисципліни здобувачу можуть нараховуватися додаткові, заохочувальні бали. Сума заохочувальних балів не має перевищувати 20. Максимально можлива сума підсумкової оцінки з дисципліни (з урахуванням додаткових заохочувальних балів) – 100 балів. Види творчих робіт та критерії щодо їх оцінювання наведені у методичних вказівках до виконання індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти на кафедрі психології діяльності в особливих умовах (розділ «Оцінювання творчих робіт»).

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми освітнього процесу:

- поточне оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять;
- оцінка (бали) за індивідуальну роботу;
- оцінка (бали) за виконання творчих робіт;
- підсумковий контроль успішності.

Поточний контроль проводиться на кожному семінарському та практичному занятті. Він передбачає оцінювання теоретичних знань та практичних умінь здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу).

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на семінарському (практичному) занятті здійснюється в діапазоні від 0 до 4 балів:

4 бали – завдання виконане в повному обсязі; відповідь правильна, повна; наведено аргументовані пояснення, використані приклади; продемонстровано високий рівень засвоєння матеріалу.

3 бали – завдання виконане; відповідь у цілому правильна, але обґрунтування недостатнє; наявні окремі неточності або несуттєві помилки; знання матеріалу в основному засвоєні.

2 бали – завдання виконане частково; відповідь містить значні помилки чи пропуски; аргументація непереконлива; знання теми поверхові.

1 бал – завдання виконане мінімально; відповідь фрагментарна, більшість положень подано неправильно; відсутнє логічне обґрунтування; засвоєння матеріалу низьке.

0 балів – завдання не виконане або відповідь відсутня.

Викладачем оцінюється повнота та глибина розкриття питань з методології та теорії соціально-психологічного тренінгу; системність, логічна послідовність і наукова обґрунтованість викладу матеріалу; здатність аналізувати та критично оцінювати різні концепції СПТ, наукові джерела й тренінгові методики; уміння формулювати аргументовані висновки, узагальнення й практичні рекомендації;

академічна культура письма, акуратність оформлення відповідно до вимог; рівень самостійності та креативності у виконанні завдання.

Під час оцінювання індивідуальних та групових практичних робіт (розробка вправ, сценаріїв тренінгу, аналіз групової динаміки тощо) викладач враховує: уміння правильно добирати методи та техніки тренінгу відповідно до поставленої мети; здатність адаптувати вправи до різних цільових груп (студентська молодь, військові, інклюзивні групи тощо); володіння навичками організації та фасилітації тренінгового процесу; уміння збирати й аналізувати дані, отримані у процесі тренінгу (зворотний зв'язок, спостереження, анкетування); здатність узагальнювати результати та представляти їх у форматі звіту чи наукової публікації; дотримання етичних принципів і правил групової взаємодії.

Підсумкова модульна робота є складовою підсумкового контролю і здійснюється шляхом проведення письмової контрольної роботи у межах залікового модулю дисципліни. Кожен варіант підсумкової модульної роботи складається з двох завдань (теоретичного і практичного). Відповіді на поставленні завдання повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміти застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

Критерії оцінювання знань здобувачів очної та заочної форм навчання при виконанні підсумкової модульної роботи. Підсумкова модульна робота оцінюється в діапазоні від 0 до 10 балів. Сума балів за виконання одного завдання (як теоретичного, так і практичного) складає 5 балів:

5 балів – питання розкрито в повному обсязі, відповідь вірна, наведено переконливу аргументацію, використовуються професійні терміни, наявний творчий підхід.

4 бали – питання розкрито правильно, але обґрунтування відповіді недостатнє, професійна термінологія використана вірно.

3 бали – питання розкрито в цілому правильно, допущені помилки при аргументації, використана термінологія вірна.

2 бали – питання розкрито частково, допущені значні помилки при аргументації, використана термінологія плутана.

1 бал – питання розкрито на рівні окремих фрагментів, аргументація відсутня.

0 балів – питання не розкрито.

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання та передбачає перевірку засвоєння здобувачами теоретичного та практичного матеріалу дисципліни, розвитку їх творчого мислення, набутих знань, умінь та навичок і їх застосування під час вирішення практичних завдань. Для здобувачів очної форми навчання здійснюється шляхом складання усного іспиту за екзаменаційними білетами встановленої форми, комплект яких повинен становити 120% від кількісного складу навчальної групи.

Зміст завдань підсумкового контролю формується відповідно до програми навчальної дисципліни, відповіді на які повинні відображати вільне володіння здобувачами обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміти

застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання практичних завдань тощо), вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

Тривалість усного іспиту для одного здобувача не повинна перевищувати 0,5 години (з врахуванням часу на підготовку та відповідь здобувача). Для уточнення рівня володіння матеріалом дисципліни екзаменатор може задавати додаткові питання.

Здобувач допускається до складання підсумкового контролю, якщо він виконав усі види обов'язкових робіт, що передбачені робочою програмою дисципліни.

У разі отримання незадовільної оцінки, перескладання іспиту з дисципліни допускається не більше двох разів.

У разі включення сигналу «Повітряна тривога» або інших відповідних сигналів оповіщення іспит переривається та продовжується вже після відбою.

Критерії оцінювання знань здобувачів очної форми навчання на підсумковому контролі у формі іспиту (оцінюється від 0 до 30 балів):

30 балів – здобувач в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, глибоко та всебічно розкрив зміст поставлених завдань;

29-20 бали – здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, в основному розкрив зміст поставлених завдань. При наданні відповіді на деякі питання не вистачає достатньої глибини та аргументації, при цьому є несуттєві неточності та незначні помилки;

19-10 балів – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

9-1 балів – здобувач частково володіє навчальним матеріалом, відповіді загальні, допущено при цьому суттєві помилки;

0 балів – здобувач не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту поставлених завдань.

Підсумковим контролем успішності з дисципліни для здобувачів заочної форми навчання є диференційний залік, який полягає в накопичувальній оцінці в балах із засвоєння здобувачами навчального матеріалу дисципліни на підставі результатів виконаних індивідуальних завдань, різних видів навчальних робіт на семінарських та практичних заняттях, визначених робочою програмою.

Складання заліку здобувачами заочної форми навчання відбувається у формі виконання письмової залікової роботи, яка складається з трьох завдань, та виставлення підсумкових балів (з урахуванням накопичених балів за виконання індивідуальних завдань, контрольну роботу) за навчальну дисципліну. Вага одного правильно вирішеного завдання становить 10 балів:

0-2 бали – робота не відповідає завданню; відсутні ключові поняття; спостерігається поверхневий або фрагментарний виклад матеріалу; грубі помилки у використанні термінів та понять.

3-4 бали – часткове виконання завдання; подано окремі правильні положення, проте відсутня логіка та послідовність викладу; недостатнє розкриття змісту кризової психотерапії; значні теоретичні неточності.

5-6 балів – робота в цілому відповідає темі; наявні базові знання з предмета; проте подання матеріалу неповне, обмежене прикладами; недостатня аргументованість; можливі окремі термінологічні помилки.

7-8 балів – достатньо повне розкриття змісту; використання теоретичних положень кризової психотерапії з прикладами практичного застосування; робота логічна та структурована, однак може містити окремі недоліки чи несуттєві помилки.

9 балів – високий рівень виконання завдання; повне й послідовне розкриття теми; вірне застосування термінології; наведено аргументовані приклади з практики кризової психотерапії; робота демонструє розуміння як теоретичних, так і прикладних аспектів.

10 балів – відмінний рівень виконання; глибоке і системне розкриття теми; бездоганне використання термінології; логічність, послідовність та науковий стиль викладу; наявність авторських висновків і креативних підходів до аналізу проблематики кризової психотерапії.

У разі не згоди із результатом підсумкового контролю або порушенням процедури його проведення здобувач має право на їхнє оскарження. Порядок такого оскарження викладений у Положенні про організацію освітнього процесу в Національному університеті цивільного захисту України.

Оцінювання самостійної роботи. Результати самостійної роботи спеціально не оцінюються, але виявляються під час діагностики знань з навчальної дисципліни. Навчальний матеріал дисципліни, засвоєний у процесі самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль, передбачений робочим навчальним планом, разом з іншим навчальним матеріалом дисципліни і оцінюється за критеріями відповідного підсумкового контролю.

Оцінювання індивідуальних завдань здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному аудиторному занятті. Оцінювання тем, які виносяться лише на самостійну роботу і не входять до тем аудиторних занять, навчальних практик/практичних занять, контролюється під час модульного та підсумкового контролів. Оцінювання індивідуальних завдань здобувачів очної форми навчання здійснюється в діапазоні від 0 до 4 балів, заочної – від 0 до 56 балів і залежать від форми виконання індивідуального завдання, наприклад:

Реферат, доповідь: 3 бали – у роботі здобувачі правильно виокремили основні положення з різних джерел, логічно та структурно об'єднали їх, коротко проаналізували та зробили ґрунтовні узагальнюючі висновки. Дотримано усі вимоги щодо структурної побудови роботи. Робота містить список використаної літератури, що включає вітчизняні та іноземні літературні джерела;

2 бали – у роботі здобувачі в цілому правильно виокремили основні положення кожного з джерела, але не зробили їх відповідного аналізу та узагальнюючих висновків. Дотримано більшість вимог щодо структурної побудови роботи. Робота містить список використаної літератури, що складається лише з вітчизняних літературних джерел;

1 бал – у роботі здобувачі фрагментарно виокремили основні положення кожного з джерела, не зробили їх відповідного аналізу та узагальнюючих висновків. Не дотримано вимог щодо структурної побудови роботи. Список використаної літератури оформлений не вірно або відсутній;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Підготовка огляду певної наукової проблеми/аналізу ситуації:

5 балів – робота виконана у повному обсязі із чітким дотриманням визначеної структури. Робота містить ґрунтовний аналіз, висновки та рекомендації з порушеної проблеми;

4 бали – робота виконана у повному обсязі із дотриманням визначеної структури за виключенням деяких елементів. Робота містить аналіз, висновки та рекомендації з порушеної проблеми;

3 бали – робота виконана частково із дотриманням визначеної структури, що містить більшість необхідних елементів. Робота містить поверхневий аналіз, висновки та окремі рекомендації з порушеної проблеми;

2 бали – робота виконана частково. Структура роботи недотримана. Робота містить поверхневий аналіз, окремі висновки. Рекомендації з порушеної проблеми відсутні;

1 бал – робота виконана на рівні окремих фрагментів. Структура роботи недотримана. Робота містить поверхневий аналіз, висновки зроблені не вірно. Рекомендації з порушеної проблеми відсутні;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Есе: 3 бали – здобувач створює оригінальний за думкою та оформленням письмовий твір відповідно до навчальної ситуації; повно, вичерпно висвітлює тему; вправно формулює тезу; аналізує різні погляди на той самий предмет, наводить доречні аргументи, використовує набуту з різних джерел інформацію для розв'язання певних психологічних проблем; приклади переконливі, конкретизовані; цілісний, послідовний і несуперечливий розвиток думки (логічність і послідовність викладу); висновок відповідає запропонованій темі й органічно впливає зі сформульованої тези, аргументів і прикладів;

2 бали – здобувач самостійно будує послідовний, повний, логічно викладений текст; формулює тезу, що відповідає запропонованій темі; загалом розкриває тему, висловлює основну думку; наводить доречні аргументи; висновок відповідає запропонованій темі; у роботі виявлені недоліки за двома показниками: тезу чітко не сформульовано, відсутність виразної особистісної позиції, належної її аргументації;

1 бал – побудований текст характеризується фрагментарністю; сформульована теза не відповідає запропонованій темі; наведені аргументи не є доречними; прикладів немає або вони не є доречними;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Групова презентація: 3 бали – усі ідеї подані таким чином, що демонструють глибокі знання здобувачів про предмет дослідження і здатність мислити логічно. Тема презентації чітко визначена і добре розроблена. Презентація має зрозумілу і логічну структуру, організована. Дотримані прийняті норми культури презентації, автори творчо підійшли до її оформлення. Робота не переобтяжена текстом. Наявні гіперпосилання працюють коректно. Усі учасники групи беруть активну участь у висвітленні презентації;

2 бали – більша частина ідей подані таким чином, що демонструють значні знання здобувачів про предмет дослідження і здатність мислити логічно. Тема

презентації доволі чітко визначена і задовільно розроблена. Презентація має зрозумілу і логічну структуру, у достатній мірі організована. Дотримані прийняті норми культури презентації. Робота дещо переобтяжена текстом, що ускладнює її сприйняття. Наявні гіперпосилання працюють. Переважна більшість учасників групи беруть участь у висвітленні презентації;

1 бал – більшість ідей у презентації виражені нечітко. Тема визначена нечітко і розроблена з помилками. Презентація має порушену структуру або взагалі її не має. Зустрічається багато порушень прийнятих норм культури проведення презентації. Окремі учасники групи або лише один з них може пояснити викладені ідеї;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлені факти академічної не доброчесності;

Проектна діяльність: 5 балів – робота виконана у повному обсязі на актуальну та практично значущу тему. Наявний творчий підхід до вирішення проблеми. У роботі правильно визначено об'єкт та предмет дослідження. Обґрунтовано використано доцільні методи. Містяться відповідні висновки з якісними і кількісними даними. Презентація проекту містить необхідний ілюстраційний матеріал, доповідач вільно орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання;

4 бали – робота виконана у повному обсязі на актуальну та практично значущу тему. У роботі правильно визначено об'єкт та предмет дослідження. Доцільно використано методи. Містяться відповідні висновки. Презентація проекту містить необхідний ілюстраційний матеріал, доповідач орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання з незначними помилками;

3 бали – робота виконана. У роботі визначено об'єкт та предмет дослідження, що потребують уточнення. Доцільно використано методи. Містяться відповідні висновки. Презентація проекту містить ілюстраційний матеріал, дещо перевантажений текстом, доповідач переважно орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання з помилками.

2 бали – робота виконана частково. У роботі невірно визначено об'єкт та предмет дослідження. Використані методи переважно вжито доцільно. Містяться часткові висновки. Презентація проекту перевантажена текстом, доповідач слабо орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання з грубими помилками;

1 бал – робота виконана на рівні окремих фрагментів. У роботі невірно визначено об'єкт та предмет дослідження або вони відсутні. Використані методи недоцільні. Містяться часткові висновки. Презентація проекту відсутня, доповідач не орієнтується у поданому матеріалі;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлені факти академічної не доброчесності.

16. Перелік завдань для підготовки до модульного контролю знань

1. Охарактеризувати сутність соціально-психологічного тренінгу як методу групової роботи.

2. Проаналізувати відмінності між соціально-психологічним тренінгом і традиційними формами навчання.

3. Охарактеризувати основні теоретичні підходи (гуманістичний, когнітивно-поведінковий, психодраматичний), що лежать в основі СПТ.
4. Описати ключові методологічні принципи організації соціально-психологічного тренінгу.
5. Показати зв'язок між цілями та завданнями тренінгу.
6. Охарактеризувати функції соціально-психологічного тренінгу (навчальна, розвивальна, терапевтична).
7. Пояснити роль принципу активності в ефективності тренінгового процесу.
8. Проаналізувати значення конфіденційності у тренінговій роботі.
9. Охарактеризувати психологічні механізми впливу тренінгу на особистість.
10. Пояснити значення зворотного зв'язку у тренінговому процесі.
11. Охарактеризувати етапи розвитку групи за моделлю Брюса Такмена.
12. Пояснити значення групової згуртованості для досягнення результатів тренінгу.
13. Проаналізувати динаміку групових процесів на вступному етапі тренінгу.
14. Описати фактори виникнення конфліктів у тренінговій групі.
15. Пояснити відмінність між формальним і неформальним лідерством у тренінговій діяльності.
16. Показати взаємозв'язок між емоційною атмосферою групи та результативністю тренінгу.
17. Проаналізувати роль рефлексії у закріпленні тренінгового досвіду.
18. Охарактеризувати значення катарсису для особистісних змін учасників тренінгу.
19. Пояснити відмінності між рольовою грою та психодрамою у тренінговому процесі.
20. Проаналізувати ризики використання емоційно насичених вправ у тренінгу.
21. Охарактеризувати професійну роль тренера у проведенні СПТ.
22. Проаналізувати вплив особистісних якостей тренера на ефективність групової роботи.
23. Описати основні стилі ведення тренінгу та їхні наслідки для групової динаміки.
24. Проаналізувати межі професійної етики тренера.
25. Пояснити відмінність між фасилітатором і модератором у тренінговій практиці.
26. Показати взаємозв'язок між дотриманням етики тренера та створенням безпечного простору тренінгу.
27. Охарактеризувати можливі наслідки порушення конфіденційності у тренінговій групі.
28. Проаналізувати ризики маніпулятивної поведінки тренера.
29. Пояснити значення супервізії для професійного розвитку тренера.
30. Охарактеризувати критерії ефективності тренінгової програми.
31. Проаналізувати етапи розробки програми соціально-психологічного тренінгу.

32. Описати методи збору інформації про потреби цільової аудиторії тренінгу.
33. Пояснити значення формулювання цілей у проектуванні тренінгу.
34. Охарактеризувати роль сценарію у проведенні тренінгового заняття.
35. Проаналізувати відмінності між короткотривалим і довготривалим тренінгом.
36. Описати критерії добору вправ для різних етапів тренінгу.
37. Проаналізувати переваги та обмеження використання рольових ігор у тренінгу.
38. Охарактеризувати ефективність технік знайомства та «розігріву» групи.
39. Пояснити роль невербальної комунікації у тренінговому процесі.
40. Показати взаємозв'язок між структурою тренінгу та його результативністю.
41. Охарактеризувати методи оцінювання ефективності соціально-психологічного тренінгу.
42. Пояснити відмінності між кількісними та якісними методами оцінки тренінгу.
43. Описати особливості використання самооцінки учасників як критерію результативності тренінгу.
44. Проаналізувати труднощі збору зворотного зв'язку у тренінговому процесі.
45. Пояснити значення довгострокових досліджень ефективності тренінгових програм.
46. Охарактеризувати способи фіксації змін у поведінці учасників після тренінгу.
47. Проаналізувати ризики «формального ефекту» від участі у тренінгу.
48. Пояснити значення повторних зустрічей для закріплення результатів тренінгу.
49. Показати взаємозв'язок між метою тренінгу і критеріями оцінювання його успішності.
50. Проаналізувати можливості використання стандартизованих тестів у тренінговій практиці.
51. Охарактеризувати особливості проведення СПТ у роботі з військовими та ветеранами.
52. Пояснити значення безпечного простору для учасників із травматичним досвідом війни.
53. Описати методи психологічної підтримки переселенців у форматі тренінгу.
54. Проаналізувати специфіку роботи тренера з учасниками, які мають ПТСР.
55. Охарактеризувати особливості адаптації тренінгових методик для інклюзивних груп.
56. Описати завдання тренінгу з розвитку толерантності у мультикультурному середовищі.
57. Проаналізувати ефективність тренінгів для освітян у контексті інклюзивної освіти.

58. Пояснити роль соціально-психологічного тренінгу у формуванні згуртованості під час війни.

59. Охарактеризувати адаптаційні стратегії проведення тренінгу в онлайн-середовищі.

60. Проаналізувати перспективи розвитку соціально-психологічного тренінгу у сучасній психологічній практиці України.

17. Політика викладання навчальної дисципліни

1. Активна участь в обговоренні навчальних завдань, попередня підготовка до семінарських та практичних занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання завдань.

2. Беззастережне дотримання під час занять правил безпеки, вимог охорони праці, санітарно-гігієнічних норм та протиепідемічних заходів.

3. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі освіти, які запізнилися на заняття, до заняття не допускаються).

4. Здобувачі освіти мають право на визнання результатів навчання з дисципліни, набутих у неформальній та/або інформальній освіті.

5. Здобувачі освіти мають право на оскарження результатів підсумкового контролю з дисципліни або процедури його проведення.

6. Здобувачі освіти мають право на самостійний вибір форм і проблематики індивідуальних завдань.

7. При виконанні індивідуальної роботи здобувачі освіти зобов'язані дотримуватись політики академічної доброчесності. У разі виявлення фактів порушення політики здобувачі несуть персональну відповідальність згідно із законодавством України та нормативними документами НУЦЗ України.

18. Рекомендовані джерела інформації

Нормативні документи

1. Стандарт вищої освіти України із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 «Психологія» для другого (магістерського) рівня вищої освіти. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 564 (зі змінами).

2. Освітньо-професійна програма «Екстремальна та кризова психологія» для підготовки магістра в галузі знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини за спеціальністю С4 Психологія. Черкаси: НУЦЗ України.

Базова література

1. Андрушко Я.С. Основи психологічного тренінгу та психокорекція. Львів : Львівська політехніка, 2021. 236 с.

2. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. Навч. посіб. Харків: ХНАДУ, 2015. 315 с.

3. Білова М. Е. Теоретичні основи психологічного тренінгу: метод. рекомендації. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. 36 с.

4. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.
5. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.
6. Івашнюва С. В. Практичний poradник. Як підготувати та провести ефективний тренінг. Харків: Ранок, 2019. 80 с.
7. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.
8. Практикум із групової психокорекції: підручник / С. Д. Максименко та інші. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
9. Сурякова М.В., Панфілова Г.Б., Склянська О.В. Соціальна психологія (з основами соціально-психологічного тренінгу): Навч. посібник : Дніпро: Середняк Т. К., 2021, 150 с.

Допоміжна література

1. Амурова Я., Момот М. Чинники комфортного соціально-психологічного клімату в колективі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія.* №2, 2023. С. 17-20.
2. Зливков В., Лукомська С. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. Вип. 65 (1). С. 24-30.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
4. Карамушка Л.М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): навчальний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.
5. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
6. Полчанова Г. С., Боримська Л. В. Психологічна підтримка під час війни: Житомир, 2022. 61 с.
7. Посібник для тренера «Люди з досвідом війни. Гідність. «Взаємодія» створено у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської – Всеукраїнської програми ментального здоров'я, за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я. Авторський колектив: Акименко Ю.Ф., Кириленко М.І., Лахтадир А.М., Одиниця В.В. Проєкт реалізовано Координаційним центром з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України, експертна підтримка – ГО «Безбар'єрність». 2023. 72 с.
8. Фомич М.В., Кришталь М.А., Мохнар Л.І., Дячкова О.М., Чередниченко Т.В. Сучасні форми та методи роботи психолога в кабінеті психологічного розвантаження персоналу ДСНС України: монографія. Черкаси: видавець Вовчок О.Ю., 2023. 198 с.
9. Шлапак К. Є. Психологічні особливості проведення соціально-психологічного тренінгу (СПТ) для дітей, травмованих наслідками війни. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 51 с.

10. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький, 2022. 154 с.

11. Yatsenko T. «Implicit order» as a form of manifestation the contradictory nature of the psychic integrity. American Journal of Fundamental, Applied and Fundamental Research. 2017. № 3. P. 93-111.

12. Yatsenko T. The relationship of conscious and unconscious: psychodynamic approach. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. 2018. № 26 (2). С. 335-353.

Інформаційні ресурси

1. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/723324/1/posibnyk-grupovi-formy.pdf>

2. Іллющенко С. Розроблення і зміст програми тренінгу розвитку рефлексивної компетентності в офіцерів збройних сил України. Вісник Національного університету оборони України. 2022, 70(6). С. 40-48. URL : <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/264085>

3. Найкращі практики роботи з підлітками. Методичний посібник. І. О. Нерубаєва, А. П. Павловський, А. В. Шебардіна. Київ, 2020. 180 с.

URL: https://afew.org.ua/wp-content/uploads/2014/11/The-best-work-practices-withteenagers_web.pdf

Розробник:

доцент кафедри психології
діяльності в особливих умовах,
доктор філософії з психології



Яна АМУРОВА