

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та
природокористування
Кафедра суспільних дисциплін

07-03-357М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до семінарських занять та самостійного
вивчення навчальної дисципліни
«Техніки соціально-психологічного тренінгу»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за
освітньо-професійною програмою Психологія
спеціальності 053 «Психологія»
денної і заочної форми навчання

Рекомендовано науково-методичною
радою з якості ННІ ЕМ
Протокол № 6 від 21.02.2022 р.

Рівне – 2022

Методичні вказівки до семінарських занять та самостійного вивчення з навчальної дисципліни «Техніки соціально-психологічного тренінгу» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня» за освітньо-професійною програмою Психологія спеціальності 053 «Психологія» денної і заочної форми навчання [Електронне видання] / Ставицький О. О., Ставицька О. Г. – Рівне : НУВГП, 2022. – 49 с.

Укладачі: Ставицький О. О., доктор психологічних наук, професор кафедри суспільних дисциплін; Ставицька О. Г., кандидат психологічних наук, доцент кафедри суспільних дисциплін.

Схвалено на засіданні кафедри суспільних дисциплін.
Протокол № 5 від “29” грудня 2021 року.

Відповідальний за випуск – Олексін Ю. П., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри суспільних дисциплін.

Керівник групи забезпечення
спеціальності 053 Психологія

Шпак С. Г.

© Ставицька О. Г.,
Ставицький О. О., 2022
© Національний університет
водного господарства та
природокористування, 2022

ЗМІСТ

1	Вступ	4
2	Методичні поради для роботи над дисципліною	7
3	Міждисциплінарна інтеграція	8
4	Тематичний зміст дисципліни	8
5	Теми семінарських занять	13
6	Плани семінарських занять	14
7	Завдання для самостійної роботи	35
8	Методи контролю	39
9	Питання до модульного контролю	43
10	Рекомендована література	45
11	Інформаційні ресурси	48

Вступ

В сучасних умовах активного входження України в європейський освітній простір гостро актуалізується потреба модернізації освітньої системи, зокрема в контексті застосування прикладних технологій психологічної науки.

Для професійного психолога, особливо для психолога украї важливо навчитися створювати тренінгові програми для різних категорій замовників, з урахуванням вікових, професійних, статевих та інших особливостей. Крім того, психологічний тренінг не може бути «широкого спектру дії». Кожна з тренінгових програм спрямована на формування, розвиток або корекцію певної сторони особистості, самосвідомості, поведінки та ін.

Навики та уміння створювати програми, виходячи з вимог ситуації, проблематики клієнтів, специфіки роботи – необхідна професійна якість психолога. Для того щоб навчитися створювати програми психологічного тренінгу, необхідно засвоїти і узагальнити існуючий досвід практичної (тренінгової) роботи, накопичений у даній сфері зарубіжними і вітчизняними психологами.

Термін «тренінг» (від англ. train, training) має ряд значень: навчання, виховання, тренування, дресирування. Подібна багатозначність властива і науковим визначенням тренінгу. Ю.М. Смельянов визначає його як групу методів розвитку здібностей до навчання і оволодіння будь-яким складним видом діяльності .

Тренінг визначається і як спосіб перепрограмування моделі управління поведінкою і діяльністю людини. Є визначення тренінгу як частини планованої активності організації, направленої на збільшення професійних знань і умінь, або на модифікацію атитюдів і соціальної поведінки персоналу способами, що поєднуються з цілями організації й вимогами діяльності.

Тренінги виникли як наслідок спроби інтенсифікувати процес навчання людей різних видів діяльності, як спосіб формування і вдосконалення професійних знань, умінь і навичок через різноманітні психотехнічні процедури.

Груповий психологічний тренінг являє собою сукупність активних методів практичної психології, які використовуються: 1) в межах клінічної психотерапії при лікуванні неврозів, алкоголізму та

низки соматичних захворювань; 2) для роботи з психічно здоровими людьми, які мають проблеми психологічного характеру, з метою надання їм допомоги в саморозвитку. Б. Д. Карвасарський визначає тренінг як сукупність психотерапевтичних, психокорекційних і навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання і саморегуляції, спілкування і міжперсональної взаємодії, комунікативних і професійних умінь.

Тренінг полягає у перепрограмуванні наявної в людини моделі управління своєю поведінкою, діяльністю, а також у виробленні нових стратегій життя в суспільстві. Олена Сидоренко вважає, що в процесі читання людина засвоює 10% інформації, у процесі прослуховування – 20%, спостереження – 30%, одночасного прослуховування і спостереження – 50%, використання методів активного навчання – 70%, практичні вправи дозволяють засвоювати до 90% інформації. Таким чином, тренінг є інтерактивною формою навчання та роботи над собою, яка сприяє максимальному засвоєнню знань і пошуку нових, наперед не передбачених шляхів функціонування особистості.

Загальні компетенції:

ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК2. Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях професійної діяльності.

ЗК3. Знання та розуміння предметної області та специфіки професійної діяльності психолога.

ЗК4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК6. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК7. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК8. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії, здатність працювати в команді.

ЗК10. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК12. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо

Фахові компетенції:

ФК1. Знання категоріально-понятійного апарату психології

ФК2. Вміння самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел

ФК3. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій

ФК4. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження

ФК5. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації

ФК6. Уміння організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)

ФК7. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту

ФК8. Здатність усвідомлювати межі своєї компетентності та дотримуватися норм професійної етики

ФК9. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

ФК10. Навички міжособистісного спілкування та роботи в команді у процесі професійної діяльності

ФК11. Уміння адаптуватися до нових ситуацій та здатність до професійної мобільності.

Очікувані результати навчання: вивчення здобувачами вищої освіти навчальної дисципліни «Техніки соціально-психологічного тренінгу» передбачає такі програмні результати:

ПР2. Демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань

ПР6 Самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги

ПР11. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

ПР13. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до запиту.

ПР14. Емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові особливості.

ПР15. Демонструвати навички командної роботи у процесі вирішення фахових завдань.

ПР17. Знати та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПР18. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям.

Знання, засвоєні в межах зазначеної дисципліни, будуть використані для розширення власного та професійного світогляду.

2. Методичні поради для роботи над дисципліною

Зміст навчальної дисципліни реалізується опануванням трьох основними блоками: теоретичним, практичним та блоком завдань самостійної роботи.

Напрямами самостійної роботи з вивчення курсу є: вивчення окремих тем та питань, підготовка запланованих виступів та презентацій, підготовка до семінарських занять, дослідницька робота. Розробка та написання програми тренінгу за визначеною тематикою.

Для розуміння здобувачами вищої освіти змісту курсу, системи роботи на семінарських заняттях та самостійного вивчення, форм поточного й підсумкового контролю ці методичні вказівки містять програму навчальної дисципліни, теми і плани семінарських занять, теми самостійної роботи та вимоги до звіту про її виконання, індивідуальні завдання, питання до модульного контролю, рекомендовану літературу, інформаційні ресурси.

Для успішної підготовки до семінарського заняття розділ «Плани семінарських занять» містить тему, вид семінарського

заняття, методи, які будуть застосовуватись в процесі проведення семінару, мотивацію навчання, мету, актуалізацію опорних знань, план, основні поняття, зміст узагальнення вивченого, завдання для підготовки до семінарського заняття, контрольні запитання до теми та літературу з вивчення відповідної теми.

З метою узагальнення вивченого, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, студентам пропонуються методичні рекомендації з опрацювання конспекту лекцій та першоджерел, рекомендованої літератури та контрольні запитання для самоперевірки.

3. Міждисциплінарна інтеграція

Попередні (забезпечуючі) дисципліни: загальна психологія, соціальна психологія, диференціальна психологія, вікова психологія, патопсихологія, психологія конфлікту, психодіагностика, психотерапія та психокорекція.

2. Наступні дисципліни ті, що забезпечуються: арт-терапія, проєктивні методи дослідження особистості, кризова психологія.

3. Внутрішньопредметна інтеграція (між темами даної дисципліни): принцип контрастуючих пар.

4. Тематичний зміст дисципліни

Модуль 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТРЕНІНГОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Тема 1. Тренінг в системі методів практичної психології

Психологічний тренінг: концептуальні ідеї. Історія розвитку та становлення групових методів психологічної роботи. Характеристика Т-груп, груп зустрічей. Специфічні риси та основні парадигми тренінгу. Концептуальні платформи тренінгу: психодинамічна, поведінкова, когнітивна, екзистенційно-гуманістична, постмодерністська, інтегральна. Переваги та недоліки застосування різних підходів в психологічному тренінгу. Суб'єктна парадигма психологічного тренінгу. Сучасна психологічна практика та роль психологічного тренінгу в ній. Психологічний тренінг як

один із активних методів навчання. Сфери застосування психологічного тренінгу. Цілі та завдання психологічного тренінгу. Переваги групових форм роботи. Розвиток самосвідомості як мета тренінгу. Специфічні риси тренінгу. Атрибути тренінгу. Тренінг як форма групового впливу. Співвідношення понять «групова психотерапія», «групова психокорекція», «груповий тренінг»

Тема 2. Техніки та технології тренінгової роботи.

Техніки роботи ведучого групи. Розігрівання як засіб створення позитивної атмосфери в групі. Ініціювання як засіб створення нової ситуації в групі. Каналізування як спрямування уваги членів групи на певні аспекти поведінки. Рефлексія як постійна вимога усвідомлення всього, що виникає в групі. Надання розумної свободи групі. Ситуації та правила використання «стоп»-техніки.

Ставлення бар'єрів учасникам групи, що поводять себе некоректно. Вербалізація як засіб ефективного обміну інформацією з членами групи. Техніки підбору та комплектування групи. Правила використання відеозапису в ході роботи групи.

Засоби діагностики різних типів побоювання членів тренінгової групи. Техніки подолання побоювань. Особливості поведінки тренера, що стимулюють використання правил прийому та подачі зворотного зв'язку. Готовність ведучого групи до прийому проблем членів групи.

Фізичні вправи як засіб зняття психологічної напруги. Засоби проходження етапу лабілізації: проведення рольових ігор, групових дискусій та програвання особистісних проблем учасників групи.

Типи помилок, що виникають при обговоренні партнерської бесіди. Орієнтовні основи поведінки: парціальні цілі бесіди, активне слухання, повідомлення про те, що зазнаєш, прийоми аргументації. Основні принципи проходження кожного з етапів розвитку тренінгової групи..

Тема 3. Основні методи та інструменти соціально-психологічного тренінгу

Загальне уявлення про методи та техніки групової роботи. Сутність тренінгових методів та технік. Активні та інтерактивні, вербальні та невербальні, загально психологічні та специфічні тренінгові методи. Специфіка, переваги та недоліки ділових методів, групової дискусії, тренінгових вправ, ігрових методів, психогімнастики, проєктивних методів, кейс-методу, методів розвитку соціальної перцепції, методів тілесно-орієнтовано психотерапії, медитативних технік, арт-терапії, музичної терапії. Методи роботи з минулими, актуальними, передбачуваними подіями. Візуалізація та психологічна метафора як інструмент психолога в тренінгу. Типи вправ, що використовуються ведучим на кожному з етапів (суха, полусуха вправи, цілісна дія). Критерії складання пари та трійки з учасників групи. Вибір учасників гри. Характеристика активного та пасивного учасника. Техніки обговорення гри, правила зупинки гри. Соціометрична картка як засіб систематизації знань ведучого групи, можливості її використання на різних етапах групової роботи

Модуль 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПРОЦЕДУРНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОТРЕНІНГУ

Тема 4. Теоретико-методологічні та процедурно-методичні основи психотренінгу

Методологічні принципи побудови психотренінгу: активності, персоніфікації, рівності, досліджуваності, моделювання, партнерства, «тут і тепер», новизни, об'єктивізації поведінки, зворотнього зв'язку, описовості, конкретності, конструктивності, конфіденційності, добровільності, діагностичності, групової форми роботи, інформованості. Основні парадигми тренінга: як форма дресури; як тренування; як форма активного навчання; як метод створення умов для саморозкриття учасників. Структурні елементи та процедура тренінгу (привітання, вступ, знайомство, очікування, правила, актуалізація та діагностика знань учасників, актуальність теми, теоретичний блок, практичний блок, рефлексія, руханка, підсумки і висновки, алгоритм/перспективи впровадження отриманих знань, умінь, навичок).

Тема 5. Різновиди тренінгів.

Види, цілі, завдання психологічних тренінгів. Критерії їх класифікації. Характеристика тренінгової групи. Типи тренінгових груп. Поняття про «Мозковий штурм» Корпоративні тренінги. Поняття про коучінг. Ділові і організаційно-розумові ігри. Тренінг асертивності. Тренінг комунікативності. Тренінг переговорів. Відеотренінг. Тренінги особистісного росту. Бізнес-тренінги. Тренінг підготовки персоналу. Тренінг продажів.

Тренінг особистісного зростання. Тренінг психоаналітичної орієнтації. Тренінг біхевіористської орієнтації. Тренінг гуманістичної орієнтації. Тренінг когнітивістської орієнтації. Профілактичні тренінги.

Тема 6. Психодинамічні процеси в групі.

Загальні уявлення про стадії розвитку групи в тренінгу. Тренінгова група як колективний суб'єкт. Ключові ознаки та динаміка розвитку колективного суб'єкта тренінгової взаємодії. Стадії розвитку тренінгової групи. Форми управління груповою динамікою (директивна, недирективна, фасилітативна). Групи зі спонтанною і керованою динамікою. Феномени групової динаміки та їх урахування в різних видах тренінгів. Групова напруга. Групова єдність. Поняття про групову згуртованість. Групові норми. Особистісна динаміка учасника тренінгу.

Модуль 3. СТРУКТУРНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ КОМПОНЕНТИ ПІДГОТОВКИ ТРЕНІНГУ

Тема 7. Планування та методика проведення психотренінгу.

Планування, підготовка та організація психологічного тренінгу. Плановий, сценарний, модульний, проектний, модельний просторовий та процесуальний підходи до формування макроструктури тренінгу. Спонтанний, асоціативний, технологічний підходи до створення тренінгу. Особливості укладання тренінгової програми. Структура тренінгової програми/заняття. Основні

частини/етапи тренінгу: вступна, основна та завершальна (рефлексивна). Логіка взаємозв'язку між різними етапами тренінгу та видами роботи, їх сумісність, відповідність етапу групової динаміки. Змістове наповнення тренінгу. Розподіл часу.

Тема 8. Екопсихологія та етика тренінгової діяльності. Оцінка ефективності тренінгу.

Екопсихологічний супровід учасників тренінгу. Основні вимоги до учасників психологічного тренінгу. Етика тренінгової взаємодії. Рольовий розподіл у групі, його чинники. Основні ролі та функції тренера. Стель керівництва тренінговою групою. Нестандартні та кризові ситуації у тренінгу. Моніторинг ефектів тренінгу: актуальних та відстрочених. Оцінка ефективності тренінгу. Оцінка ефективності групових форм психологічної роботи. Оцінка ефективності як інструмент моніторингу, удосконалення та трансформації тренінгових програм. Критерії оцінки психологічного тренінгу. Очевидні та критеріальні результати тренінгу. Рефлексія учасників і тренера як засіб оцінки тренінгу. Психодіагностичні методи оцінювання ефективності тренінгу. Анкета учасника тренінгу. Аналіз психологічного тренінгу. Самоаналіз тренерської діяльності.

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 1.Тренінг в системі методів практичної психології	2	
2	Тема 2. Техніки та технології тренінгової роботи.	2	2
3	Тема 3. Основні методи, та інструменти соціально-психологічного тренінгу	2	2
4	Тема 4. Теоретико-методологічні та процедурно-методичні основи психотренінгу	2	2
5	Тема 5. Різновиди тренінгів.	2	2
6	Тема 6. Психодинамічні процеси в групі.	2	
7	Тема 7. Планування та методика проведення психотренінгу.	2	
8	Тема 8. Екопсихологія та етика тренінгової діяльності. Оцінка ефективності тренінгу	2	
Разом		16	8

6. Плани семінарських занять

Семінарське заняття №1.

Тема: Тренінг в системі методів практичної психології

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

Методи: бесіда, діагностика знань, психологічне дослідження, самостійна робота.

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета:

- *ознайомитись* з предметом, завданнями та історією психологічних тренінгів.
- *знати:* предмет, завдання, структуру і методи психологічного тренінгу, історію розвитку вчень про психологічні тренінги як форму роботи практичного психолога.
- *оволодіти:* знаннями психологічними механізмами формування, функціонування та розвитку психічних явищ, процесів, властивостей, виокремлювати причини та фактори, що диференціюють характер їх індивідуального функціонування та розвитку;.
- *вміти:* використовувати принципи наукового пошуку психології для організації та проведення соціально-психологічного тренінгу, розуміти їх динаміку, спілкування, особливості міжособистісної та між групової взаємодії а також здатність використовувати теоретичні засади психокорекційної роботи.

Актуалізація опорних знань: запитання для виявлення рівня знань студентів із курсу загальної психології, психокорекції, психодіагностики, диференціальної психології, соціальної психології, патопсихології.

План

1. Поняття соціально-психологічного тренінгу, його мета та завдання.
2. Історія розвитку та становлення групових методів психологічної роботи.

3. Поняття Т-групи, принципи її роботи.
4. Основні методи соціально-психологічного тренінгу.
5. Тренінг як форма групового впливу. Групова дискусія, як форма аналізу конкретної ситуації.
6. Переваги групових форм роботи.
7. Специфічні риси тренінгу. Атрибути тренінгу. Співвідношення понять «групова психотерапія», «групова психокорекція», «груповий тренінг».
8. Психотехнічні ігри та вправи.

Основні поняття теми: предмет дослідження, розвиток, людина, методи, особистість, соціально-психологічний тренінг, принципи тренінгу. Алгоритм роботи психолога в Т-групі.

Узагальнення вивченого: виконання вправ, робота з тестами за темою.

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

I. З метою узагальнення, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані запитання.

Контрольні запитання до теми

1. Що таке психологічний тренінг?
2. Проаналізуйте як виникла така форма роботи – психологічний тренінг.?
3. Проаналізуйте як змінювалися форми та засоби психологічного тренінгу в процесі розвитку психології
4. У яких прикладних цілях можна використовувати соціально психологічний тренінг?
5. У чому полягає мета соціально-психологічного тренінгу?
6. Перелічіть основні відмінності між соціально-психологічним тренінгом, психотерапією і психокорекцією.
6. У чому полягає відмінність тренінгу від традиційного навчання?
7. Навіщо на початку тренінгу необхідно опитати учасників про їхні очікування від подальшої роботи?
8. Скласти перелік психологічних проблем сучасної людини та визначити шляхи їх подолання методами тренінгової роботи.

9. Перелічити основні умови проведення СПТ.

10. Проаналізуйте використання діагностичних методів в процесі підготовки до проведення СПТ.

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література:

1. Большаков В. Ю. Психологический тренинг. СПб., 1996.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. М., 1999.
3. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение. Л., 1985.
4. Жуков Ю. М., Петровская Л. А., Растянный П. В. Диагностика и развитие компетенции в общении. М., 1990.
5. Захаров В. П., Хрящева Н. Ю. Социально-психологический тренинг : учебное пособие. Л., 1989.
6. Игровое моделирование: методология и практика. Новосибирск, 1987. С.48–61.

Семінарське заняття 2

Тема: Техніки та технології тренінгової роботи.

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

Методи: бесіда, діагностика знань, психологічне дослідження, самостійна робота.

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета:

- *ознайомитись* з соціально-психологічними техніками, прийомами та технологіями соціально-психологічного тренінгу.
- *знати:* особливості застосування різних технік при проведенні психологічного тренінгу.

- *оволодіти*: знаннями та психологічними механізмами формування, функціонування та розвитку психічних явищ, процесів, властивостей, виокремлювати причини та фактори, що диференціюють характер їх індивідуального функціонування та розвитку в умовах тренінгової групи;
- *вміти*: використовувати принципи наукового аналізу проблем в роботі тренінгової групи та в роботі тренера.
- **Актуалізація опорних знань**: запитання для виявлення рівня знань здобувачів вищої освіти із курсу загальної психології, психодіагностики., диференціальної психології, соціальної психології, патопсихології.

План

1. Техніки роботи ведучого групи. Тренерська валіза. Розігрівання як засіб створення позитивної атмосфери в групі.
2. Ініціювання як засіб створення нової ситуації в групі.
3. Каналізування як спрямування уваги членів групи на певні аспекти поведінки.
4. Рефлексія як постійна вимога усвідомлення всього, що виникає в групі.
5. Надання розумної свободи групі. Ситуації та правила використання «стоп»-техніки.
6. Психомалюнок. Медитативні техніки, техніки візуалізації в ситуації тренінгу.
7. Мозковий штурм (брейнстормінг).
8. Відпрацювання практичних навичок з використання активних методів навчання в тренінгу.

Основні поняття теми: Розігрівання, ініціювання, каналізування, рефлексія, техніки візуалізації, брейнстормінг, толерантність.

Узагальнення вивченого: виконання практичних вправ, робота з тестами за темою.

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

- I. З метою узагальнення, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект

лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані запитання.

Контрольні запитання до теми

1. Що таке психотехніка та особливості її застосування в груповій роботі?

2. Розігрівальні психотехніки.

У чому полягає діагностична функція розігріву?

Які процедури є необхідними, щоб гра у тренінгу вийшла за межі розважального заходу?

2. Проведення розігрівальних ігор та психотехнік.

3. Рефлексія набутого досвіду.

Форма проведення: психолого-педагогічна майстерня.

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Практичне завдання: скласти «валізу вправ», відповідно до заданої теми.

Література:

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие. М. : Ось-89, 2000. 224 с.

2. Вачков И. В. Психология тренинговой работы. Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М. : Экс-мо, 2007. 416 с.

3. Евтихов О. Практика психологического тренинга. СПб. : Речь, 2005. 256 с.

4. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. СПб. : Речь / М. : Смысл, 2002. 80 с.

5. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. М. : Когито-центр, 2001. 251 с.

6. Пахальян В. Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие. СПб. : Питер, 2006. 224 с.

7. Сидоренко Е. В. Технология создания тренинга. От замысла к результату. СПб. : Изд. Речь, 2008. 336 с.

8. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего : практическое пособие. М. : Генезис, 1999. 256 с.

9. Фопель К. Технология ведения тренинга. М. : Генезис, 2003. 272 с.

Семінарське заняття № 3

Тема: Основні методи та інструменти соціально-психологічного тренінгу

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

Методи: бесіда, діагностика знань, психологічне дослідження, самостійна робота.

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета:

-ознайомитись з методологічними принципами та методами побудови психологічних тренінгів та програмами їх планування, з'ясувати основні види соціально-психологічних тренінгів .

- знати: основні теоретико-методологічні аспекти побудови психологічних тренінгів, розуміти їх структуру та інструменти для їх проведення.

- оволодіти: знаннями побудови тренінгових занять з урахуванням різноманітних парадигм як методологічної основи психотренінгу, розглянути механізми розвитку тренінгової групи та проаналізувати перспективи досягнення результатів в ситуації тренінгу.

- вміти: розгорнути перспективу досягнення ефективності у тренінгу, знати процедуру дослідження та особливості їх застосування в роботі психолога

- **Актуалізація опорних знань:** запитання для в'яснення рівня знань студентів із курсу загальної психології, антропології, диференціальної психології, соціальної психології, патопсихології.

План

1. Загальне уявлення про методи та техніки групової роботи
2. Ігрові техніки у соціально-психологічній тренінговій роботі
3. Що таке ігрові методи?
4. Які основні теоретичні засади психології гри?
5. Опишіть ситуаційно-рольові; дидактичні; творчі; організаційно-діяльні; ділові імітаційні ігри.

6. На що спрямовані: ігрова психотерапія; психодраматична корекція; трансактний метод усвідомлення?

Практичне завдання:

Підбір ігрових технік щодо соціально-психологічного тренінгу.

Основні поняття теми: ігрові методи, ситуаційно-рольові, дидактичні методи, ділові імітаційні ігри.

Узагальнення вивченого: виконання практичних вправ, робота з тестами за темою.

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

I. З метою узагальнення, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані запитання.

Контрольні запитання до теми

1. Сутність тренінгових методів та технік. Активні та інтерактивні, вербальні та невербальні, загально психологічні та специфічні тренінгові методи.

2. Специфіка, переваги та недоліки групової дискусії, тренінгових вправ, ігрових методів, психогімнастики, проєктивних методів, кейс-методу.

3. Методи розвитку соціальної перцепції.

4. Методи тілесно-орієнтованої психотерапії,

5. Медитативні техніки, арт-терапії, музичної терапії.

6. Методи роботи з минулими, актуальними, передбачуваними подіями.

7. Метафора як інструмент психолога в тренінгу.

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література:

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие. М. : Ось-89, 2000. 224 с.

2. Вачков И. В. Психология тренинговой работы. Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М. : Экс-мо, 2007. 416 с.
3. Евтихов О. Практика психологического тренинга. СПб. : Речь, 2005. 256 с.
4. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. СПб. : Речь / М. : Смысл, 2002. 80 с.
5. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. М. : Когито-центр, 2001. 251 с.
6. Пахальян В. Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие. СПб. : Питер, 2006. 224 с.
7. Сидоренко Е. В. Технология создания тренинга. От замысла к результату. СПб. : Изд. Речь, 2008. 336 с.
8. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего : практическое пособие. М. : Генезис, 1999. 256 с.
9. Фопель К. Технология ведения тренинга. М. : Генезис, 2003. 272 с.

Семінарське заняття № 4

Тема: Теоретико-методологічні та процедурно-методичні основи психотренінгу

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

Методи: бесіда, діагностика знань, психологічне дослідження, самостійна робота.

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета:

- ознайомитись з методологічними принципами побудови психологічних тренінгів та програмами їх планування, з'ясувати основні види соціально-психологічних тренінгів та підходи до визначення їхніх функцій та парадигм існування; відпрацювати тренінгові вправи на образ «Я» учасників тренінгової групи.

- знати: основні теоретико-методологічні аспекти побудови психологічних тренінгів, розуміти їх структуру.

- оволодіти: знаннями побудови тренінгових занять з урахуванням різноманітних парадигм як методологічної основи психотренінгу, розглянути механізми розвитку тренінгової групи та проаналізувати перспективи досягнення результатів в ситуації тренінгу.

- вміти: розгорнути перспективу досягнення ефективності у тренінгу, знати процедуру дослідження та особливості їх застосування в роботі психолога

- **Актуалізація опорних знань:** запитання для виявлення рівня знань студентів із курсу загальної психології, психодіагностики, диференціальної психології, соціальної психології, патопсихології.

План

1. Методологічні принципи побудови психотренінгу:
2. Основні парадигми тренінга.
3. Структурні елементи та процедура тренінгу (привітання, вступ, знайомство, очікування, правила, актуалізація та діагностика знань учасників, актуальність теми, теоретичний блок, практичний блок, рефлексія, руханка, підсумки і висновки,
4. Правила тренінгової роботи .
5. Типова структура тренінгового заняття.
6. Тренінгові вправи для розминки на початку тренінгу.
7. Алгоритм етапів тренінгу.

Основні поняття теми: дискусія в рамках тренінгу, профілактика, гіпнотерапія, релаксація, емоційно-стресова терапія, сімейна психотерапія, замісні програми, структурні компоненти тренінгу.

Узагальнення вивченого: виконання практичних вправ, робота з тестами за темою.

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

I. З метою узагальнення, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані запитання.

Контрольні запитання до теми

1. Охарактеризуйте основні методи групової психотерапії та специфіку їх застосування.
2. Основні парадигми тренінгової роботи.
3. Організаційні умови та місце проведення психологічного тренінгу. Періодичність тренінгових сесій і тривалість тренінгу.
4. Якою може бути тривалість тренінгових занять?
5. Що означає правило «цінування часу»?
6. Організаційні аспекти комплектування груп і проведення занять.
7. Чому в тренінгу кращим є розташування робочих місць учасників у колі?
8. У чому полягає сутність таких тренінгових ролей, як: член групи, керівник, еталонний учасник?

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література:

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие. М. : Ось-89, 2000. 224 с.
2. Вачков И. В. Психология тренинговой работы. Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М. : Экс-мо, 2007. 416 с.
3. Евтихов О. Практика психологического тренинга. СПб. : Речь, 2005. 256 с.
4. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. СПб. : Речь / М. : Смысл, 2002. 80 с.
5. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. М. : Когито-центр, 2001. 251 с.
6. Пахальян В. Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие. СПб. : Питер, 2006. 224 с.

7. Сидоренко Е. В. Технология создания тренинга. От замысла к результа-ту. Спб. : Изд. Речь, 2008. 336 с.

8. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего : практическое пособие. М. : Генезис, 1999. 256 с.

9. Фопель К. Технология ведения тренинга. М. : Генезис, 2003. 272 с.

Семінарське заняття № 5

Тема . Різновиди тренінгів.

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

Методи: бесіда, діагностика знань, психологічне дослідження, самостійна робота.

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета: заняття: охарактеризувати особливості формування тренінгової групи; визначити функції тренера та поняття «ко-тренер»; опрацювати тренінгові вправи з міжособистісного спілкування, з'ясувати основні види соціально-психологічних тренінгів та підходи до визначення їхніх функцій та парадигм існування.

- ознайомитись з критеріями виділення різних груп тренінгу :соціально-орієнтовані тренінги, спрямовані на взаємодію із групою, особистісно-орієнтовані, спрямовані на розвиток, корекцію, зміну особистісного потенціалу; Тренінги компетенції, спрямовані на професійні навички. Аналітичні групи, спрямовані на ефективну поведінку в ситуації невизначеності

- знати: основні парадигми тренінгової роботи, умови його ефективності.

- оволодіти: знаннями про різновиди соціально-психологічних тренінгів, критерії їх класифікації.

- вміти: застосовувати методи диференціювання різних видів тренінгів, знати процедуру дослідження учасників тренінгів та особливості їх застосування в роботі психолога

- **Актуалізація опорних знань:** запитання для виявлення рівня знань студентів із курсу загальної психології, диференціальної психології, соціальної психології, патопсихології.

План:

1. Види, цілі, завдання психологічних тренінгів.
2. Критерії класифікації. Характеристика тренінгової групи.
3. Типи тренінгових груп. Відкрита і закрита тренінгова група.
4. Цілі, задачі тренінгових груп, принципи їх формування.
5. Методи добору учасників. Гомогенність і гетерогенність тренінгових груп. Якісний та кількісний склад тренінгових груп.
6. Різновиди тренінгів: тренінг особистісного зростання; тренінг психоаналітичної орієнтації; тренінг біхевіористської орієнтації; тренінг гуманістичної орієнтації.
7. Тренінг когнітивістської орієнтації. Профілактичні тренінги.

Основні поняття теми: гомогенність, гетерогенність, відкрита та закрита група, релаксація, гіпнотерапія, емоційно-стресова терапія, психотерапія, замісні програми.

Узагальнення вивченого: виконання практичних вправ, робота з тестами за темою.

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

I. З метою узагальнення, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані запитання.

Контрольні запитання до теми

1. Формування тренінгової групи.
2. Функції тренера в групі. Робота в парі.
3. Типова структура тренінгового заняття.
4. Тренінгові вправи для розминки на початку тренінгу
5. Якою може бути тривалість тренінгових занять?
6. Що означає правило «цінування часу»?

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие. М. : Ось-89, 2000. 224 с.
2. Вачков И. В. Психология тренинговой работы. Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М. : Экс-мо, 2007. 416 с.
3. Евтихов О. Практика психологического тренинга. СПб. : Речь, 2005. 256 с.
4. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. СПб. : Речь / М. : Смысл, 2002. 80 с.
5. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. М. : Когито-центр, 2001. 251 с.
6. Пахальян В. Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие. СПб. : Питер, 2006. 224 с.
7. Сидоренко Е. В. Технология создания тренинга. От замысла к результату. СПб. : Изд. Речь, 2008. 336 с.
8. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего : практическое пособие. М. : Генезис, 1999. 256 с.
9. Фопель К. Технология ведения тренинга. М. : Генезис, 2003. 272 с.

Семінарське заняття № 6

Тема: Психодинамічні процеси в групі.

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

Методи: бесіда, діагностика знань, психологічне дослідження, самостійна робота.

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета: заняття: охарактеризувати особливості психодинамічних процесів у тренінговій групі; опрацювати тренінгові вправи розуміння групової динаміки.

- знати: основні психодинамічні процеси у групі парадигми тренінгової роботи, умови його ефективності.

- оволодіти: знаннями про різновиди соціально-психологічних тренінгів, критерії їх класифікації.

- вміти: застосовувати методи диференціювання різних видів тренінгів, знати процедуру дослідження учасників тренінгів та особливості їх застосування в роботі психолога

- **Актуалізація опорних знань:** запитання для виявлення рівня знань студентів із курсу загальної психології, диференціальної психології, соціальної психології, патопсихології.

План.

1. Особливості розвитку тренінгової групи.
2. Стадії розвитку груп із спонтанною динамікою.
3. Стадії розвитку груп із керованою динамікою.
4. Кризи зростання у розвитку тренінгової групи.
5. Особливості групової динаміки у рамках соціально-психологічного тренінгу.

Семінарське заняття передбачає:

Складання таблиць (за матеріалами кейс-стаді):

«Фактори, що підвищують групову динаміку тренінгової групи» та «Фактори, що знижують групову динаміку тренінгової групи». "Ресурси тренінгової групи".

Самостійна позааудиторна робота студентів:

Перегляд відеокейсу: «Проблеми управління динамікою тренінгової групи».

Основні поняття теми: Форми управління груповою динамікою (директивна, недирективна, фасилітативна), групова напруга, групову згуртованість, групові норми.

Узагальнення вивченого: виконання практичних вправ, робота з тестами за темою.

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

I. З метою узагальнення, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані запитання.

Контрольні запитання до теми

1. Загальні уявлення про стадії розвитку групи в тренінгу.

2. Ключові ознаки та динаміка розвитку колективного суб'єкта тренінгової взаємодії.
3. Стадії розвитку тренінгової групи.
4. Форми управління групою динамікою (директивна, недирективна, фасилітативна).
5. Групи зі спонтанною і керованою динамікою
6. Феномени групової динаміки та їх урахування в різних видах тренінгів. Групова напруга. Групова єдність.
7. Поняття про групову згуртованість. Групові норми.
8. Особистісна динаміка учасника тренінгу.

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие. М. : Ось-89, 2000. 224 с.
2. Вачков И. В. Психология тренинговой работы. Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М. : Экс-мо, 2007. 416 с.
3. Евтихов О. Практика психологического тренинга. СПб. : Речь, 2005. 256 с.
4. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. СПб. : Речь / М. : Смысл, 2002. 80 с.
5. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. М. : Когито-центр, 2001. 251 с.
6. Пахальян В. Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие. СПб. : Питер, 2006. 224 с.
7. Сидоренко Е. В. Технология создания тренинга. От замысла к результату. Спб. : Изд. Речь, 2008. 336 с.
8. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего : практическое пособие. М. : Генезис, 1999. 256 с.
9. Фопель К. Технология ведения тренинга. М. : Генезис, 2003. 272 с.

Семінарське заняття № 7

Тема: Планування та методика проведення психотренінгу.

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

Методи: бесіда, діагностика знань, психологічне дослідження, самостійна робота.

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета:

- ознайомитись з планування, підготовкою та організацією психологічного тренінгу.

- знати: чим відрізняється тренінгова програма від мотиваційної. Визначати спрямованість тренінгової програми на специфічні особливості учасників.

- оволодіти: проектування сценарію тренінгової програми та прогнозування проблем у її реалізації.

- вміти: застосовувати методи діагностики та корекції в тренінговій роботі знати процедуру дослідження та особливості їх застосування в роботі психолога.

- **Актуалізація опорних знань:** запитання для виявлення рівня знань студентів із курсу загальної психології, диференціальної психології, соціальної психології, патопсихології.

План.

1. Ефективна тренінгова програма: правила та особливості складання.

2. Чим відрізняється тренінгова програма від мотиваційної?

3. Спрямованість тренінгової програми на специфічні особливості учасників.

4. Проектування сценарію тренінгової програми та прогнозування проблем у її реалізації.

Семінарське заняття передбачає такі види робіт:

Розробка тренінгової програми та демонстрація її елементів на занятті з навчальною тренінговою групою.

Вказівки з розробки та демонстрації тренінгової програми:

Програма розробляється мікрогрупами по 2-3 особи; окремі елементи програми (на вибір студента, за попереднім погодженням з викладачем) потім демонструють на навчальній групі, де проходять заняття.

Основні поняття теми: тренінг, тренінгова програма, тренінгове заняття, тренінгова вправа, сценарний метод.

Узагальнення вивченого: виконання практичних вправ, робота з тестами за темою.

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

I. З метою узагальнення, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані запитання.

Контрольні запитання до теми

1. Планування, підготовка та організація психологічного тренінгу.

2. Плановий, сценарний, модульний, проектний, модельний просторовий та процесуальний підходи до формування макроструктури тренінгу.

3. Спонтанний, асоціативний, технологічний підходи до створення тренінгу.

4. Особливості укладання тренінгової програми. Структура тренінгової програми/заняття.

5. Основні частини/етапи тренінгу: вступна, основна та завершальна (рефлексивна).

6. Логіка взаємозв'язку між різними етапами тренінгу та видами роботи, їх сумісність, відповідність етапу групової динаміки.

7. Змістове наповнення тренінгу. Розподіл часу.

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие. М. : Ось-89, 2000. 224 с.
2. Вачков И. В. Психология тренинговой работы. Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М. : Экс-мо, 2007. 416 с.
3. Евтихов О. Практика психологического тренинга. СПб. : Речь, 2005. 256 с.
4. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. СПб. : Речь / М. : Смысл, 2002. 80 с.
5. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. М. : Когито-центр, 2001. 251 с.
6. Пахальян В. Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие. СПб. : Питер, 2006. 224 с.
7. Сидоренко Е. В. Технология создания тренинга. От замысла к результату. СПб. : Изд. Речь, 2008. 336 с.
8. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего : практическое пособие. М. : Генезис, 1999. 256 с.
9. Фопель К. Технология ведения тренинга. М. : Генезис, 2003. 272 с.

Семінарське заняття № 8

Тема: Екопсихологія та етика тренінгової діяльності.
Оцінка ефективності тренінгу

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

Методи: бесіда, діагностика знань, психологічне дослідження, самостійна робота.

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета:

- ознайомитись з основними вимогами до учасників тренінгової взаємодії ; питаннями та формами тренінгової роботи.

- знати: екологічні принципи та етику тренінгової діяльності; рольовий розподіл у групі та його чинники.

- оволодіти: знаннями про нестандартні та кризові ситуації у психотренінгу.

- вміти: давати оцінку ефективності групових форм психологічної роботи застосовувати методи діагностики та корекції, знати процедуру дослідження та особливості їх застосування в роботі психолога

- **Актуалізація опорних знань:** запитання для виявлення рівня знань студентів із курсу загальної психології, психодіагностики, диференціальної психології, соціальної психології, патопсихології.

План.

1. Екопсихологічний супровід учасників тренінгу.

2. Основні вимоги до учасників психологічного тренінгу. Етика тренінгової взаємодії. Рольовий розподіл у групі, його чинники.

3. Основні ролі та функції тренера. Стиль керівництва тренінговою групою.

4. Нестандартні та кризові ситуації у тренінгу. Моніторинг ефектів тренінгу: актуальних та відстрочених.

5. Оцінка ефективності групових форм психологічної роботи.

Основні поняття теми: ефективність групових форм психологічної роботи, основні ролі тренера, стиль керівництва, моніторинг, нестандартні та кризові ситуації в тренінгу.

Узагальнення вивченого: виконання практичних вправ, робота з тестами за темою.

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

I. З метою узагальнення, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані запитання.

Контрольні запитання до теми

1. Оцінка ефективності як інструмент моніторингу, удосконалення та трансформації тренінгових програм.
2. Критерії оцінки психологічного тренінгу. Очевидні та критеріальні результати тренінгу.
3. Рефлексія учасників і тренера як засіб оцінки тренінгу.
4. Психодіагностичні методи оцінювання ефективності тренінгу.
5. Анкета учасника тренінгу. Аналіз психологічного тренінгу. Самоаналіз тренерської діяльності
6. Охарактеризуйте основні ролі тренера у взаємодії з групою, за С. Кратохвілом та І. Яломом.
7. Якими особистісними рисами повинен володіти тренер? Чому?
8. Обґрунтуйте модель ефективного тренера, за В. Карікашем.
9. Охарактеризуйте основні помилки тренера в роботі з групою.

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие. М. : Издательство «Ось-89», 1999. 176 с.
2. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструмент действия. СПб. : Речь, М. : Смысл, 2002. 80 с.
3. Захарова Г.И. Теория и методика психологического тренинга : учеб. пособ. Челябинск : изд-во ЮУрГУ, 2008. 44 с.
4. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы : Теория и практика / пер. с лит. М. : Академический Проект, 2000. 240 с.

5. Матійків І. М., Якимів А. І., Черняк Т. Г. Основи тренерської майстерності : навч.-метод. посіб. / За заг. ред. А. І. Якиміва. Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.

6. Никандров В. В. Антитренинг, или контуры нравственных и теоретических основ психотренинга : учеб. пособ. СПб. : Речь, 2003. 176 с.

7. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога образования : учебное пособие для студентов вузов и практических работников. М. : ТЦ «Сфера», 2000. 448 с.

8. Пеньковська Н. М., Шептицький Р. В. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії : навч. посіб. Тернопіль : Крок, 2014. 286 с.

9. Психогимнастика в тренінге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб. : Питер, 2001. 141 с.

10. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга. СПб. : Издательство «Речь», 2010. 224 с.

11. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб. : Питер, 2001. 384 с.

12. Торн К., Маккей Д. Тренинг. Настольная книга тренера. СПб. : Питер, 2002. 205 с.

13. Фопель К. Психологические принципы обучения взрослых. Проведение ворк-шопов: семинаров, мастер-класов / Пер. с нем. М. : Генезис, 2010. 360 с.

Додаткова:

1. Милютина Е. С. Психолог-тренер. *Психолог.* № 14, 2002. С. 21–26.

2. Скрипюк И. И. 111 баек для тренеров : истории, анекдоты, мифы, сказки. СПб. : Питер, 2012. 176 с.

3. Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика / 3-е изд. М. : Апрель Пресс, Психотерапия, 2010. 576 с.

7. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Есе на тему пропущеного заняття, або заняття, де отримано негативну оцінку	15	20
2	Пошук джерел інформації по темі семінарського заняття в друкованому вигляді (монографії, науково-популярні видання, наукові та популярні статті) - в бібліотеках та в електронному вигляді - в мережі INTERNET та на електронних носіях (CD, DVD).	15	15
3	Конспектування першоджерел чи реферативне повідомлення, що містить аналіз ступеня висвітлення певного питання в підручниках та наукових дослідженнях. Пошук емпіричних методик дослідження особистості.	10	20
4	Визначити / придумати тему психотренінгу. Відповідно до неї підібрати методичне забезпечення, необхідне для організації та проведення психологічного тренінгу (підбір вправ, технік, ігор, зразків тренінгових програм). Форма подання: у вигляді друкованого конспекту. Критерії оцінювання: об'єм матеріалів, змістовність, логічність, структурованість, якість і доцільність.	5	10
5	Спостерігати за динамікою розвитку	5	10

	тренингової групи. Описати кожну фазу на прикладі групи, в якій приймаєте участь. Форма подання: у вигляді друкованого письмового звіту. Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість, наведення конкретних прикладів до кожної фази.		
5	Підготовка до контрольних заходів	8	5
	Разом	58	80

Оформлення звіту про самостійну роботу

Підсумком самостійної роботи вивчення дисципліни «Техніки соціально-психологічного тренінгу» є складання письмового звіту, есе за темами, вказаними в п.6.

Захист звіту про самостійну роботу відбувається у дні та години, визначені кафедрою для консультацій студентів у конкретного викладача.

Види самостійної роботи

1. Захист звіту про самостійну роботу.
2. Конспектування першоджерел.
3. Презентація наукового фільму.
4. Написання наукової статті.
5. Підготовка до виступу на студентську конференцію.
6. Участь в олімпіаді з психології.
7. Виконання завдань практичних робіт

Завдання до самостійної роботи

Самостійна робота з дисципліни «Техніки соціально-психологічного тренінгу» передбачає підготовку студентів до лекцій та виконання практичних робіт, 1-ї реферативної роботи :

I. Практична робота передбачає розробку програми соціально-психологічного тренінгу для учасників різних вікових категорій за такими напрямками:

- розробити тренінгові програми особистісного зростання .

- розробити тренінгові програми по розвитку самооцінки для підлітків.
- розробити тренінгові програми по професійній профорієнтації. .
- розробити тренінгову програму по актуалізації внутрішніх ресурсів для учнів підліткового віку
- підібрати корекційні вправи на засвоєння адаптивних способів існування.
- розробити тренінгові програми по розвитку емоційного інтелекту для підлітків.

Питання, що виносяться на самостійне опрацювання студентів

Питання до I змістовного модуля:

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I.

ПСИХОТРЕНІНГ ЯК МЕТОД ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Завдання: Опрацювати літературу із додаткового списку до даного курсу (неменше 5 джерел). Скласти словник основних тематичних термінів та розкрити їх зміст (неменше 20 слів).

Форма подання: у письмовому вигляді в робочому конспекті .

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість, кількість, обґрунтованість виділених термінів.

Тренінговий процес

Завдання: Визначити / придумати тему психотренінгу. Відповідно до неї підібрати методичне забезпечення, необхідне для організації та проведення психологічного тренінгу (підбір вправ, технік, ігор, зразків тренінгових програм).

Критерії оцінювання: об'єм матеріалів, змістовність, логічність, структурованість, якість і доцільність.

Завдання: Вивчення тренінгової групи .Спостерігати за динамікою розвитку тренінгової групи. Описати кожен етап у прикладі групи, в якій приймає участь.

Форма подання: у вигляді друкованого письмового звіту.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість, наведення конкретних прикладів до кожної фази.

Питання до II змістовного модуля: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПРОЦЕДУРНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОТРЕНІНГУ

Завдання: Розробити програму психотренінгу за схемою:

- Тема тренінгу/ Назва;
- Мета тренінгу;
- Завдання тренінгу;
- Очікуванні результати;
- Кількість годин;
- Необхідне забезпечення (кімната, меблі, техніка, засоби тощо) та матеріали (друковані, канцелярські, для творчості, роз даткові тощо);
- Кількість та склад учасників;
- Хід проведення (див. зразок).

Форма подання: у вигляді опису та таблиці (подати на ел.скриньку викладача).

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

Питання до III змістовного модуля: СТРУКТУРНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ КОМПОНЕНТИ ПІДГОТОВКИ ТРЕНІНГУ

Завдання : Описати структуру тренінгової програми/заняття. Основні частини/етапи тренінгу: вступна, основна та завершальна (рефлексивна). Логіка взаємозв'язку між різними етапами тренінгу та видами роботи, їх сумісність, відповідність етапу групової динаміки.

Підібрати та розробити тренінгові вправи для змістового наповнення тренінгу.

Рефлексія. Шерінг.

Тренер – ведучий групи .

Завдання: Ознайомитися зі стилями ведення групи. Коротко законспектувати. Визначитися який найбільше підходить Вам. Написати есе «Я тренер – (вказати обраний стиль)».

Форма подання: у вигляді друкованого есе.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість, креативність.

Презентація - Психодіагностичні методи оцінювання ефективності тренінгу.

Розробити анкету учасника тренінгу.

Самоаналіз тренерської діяльності.

8. Методи контролю

Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни проводиться в тестовій формі. Контрольні завдання за змістовим модулем включають тестові питання (3 рівня складності, загальною кількістю понад 300 тестів). Модульний контроль проводиться в навчально-науковому центрі незалежного оцінювання НУВГП.

Контроль самостійної роботи проводиться:

- з лекційного матеріалу – шляхом перевірки конспектів;
- з семінарських занять – на основі перевірки конспектів та виконаних завдань.

Усі форми контролю включено до 100-бальної шкали оцінки.

Оцінювання результатів поточної роботи (завдань, що виконуються на семінарських заняттях, результати самостійної роботи студентів) проводиться за такими критеріями:

1. Завдання до семінарського заняття (у % від кількості балів, виділених на завдання із заокругленням до цілого числа):

0 % – завдання не виконано;

40% – завдання виконано частково та містить суттєві помилки методичного або розрахункового характеру;

60% – завдання виконано повністю, але містить суттєві помилки у розрахунках або в методиці;

80% – завдання виконано повністю і вчасно, проте містить окремі несуттєві недоліки (розмірності, висновки, оформлення тощо);

100% – завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень.

2. Ситуаційні вправи, психолого-педагогічні дослідження та інші завдання творчого характеру (у % від кількості балів, виділених на завдання із заокругленням до цілого числа):

0% – завдання не виконано;

40% – завдання виконано частково, висновки не аргументовані і не конкретні, звіт підготовлено недбало;

60% – завдання виконано повністю, висновки містять окремі недоліки, судження студента не достатньо аргументовані, звіт підготовлено з незначним відхиленням від вимог;

80% – завдання виконано повністю і вчасно, проте містить окремі несуттєві недоліки не системного характеру;

100% – завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота								залік	Сума
Модуль 1			Модуль 2			Модуль 3			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8		
8	8	8	8	8	7	7	6	40	100

T1, T2 ... T8 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид заняття	Бали
1. Поточна складова оцінювання	
1.1. Тема 1 Теоретичні засади психології тренінгової роботи	8
1.2. Тема 2. Техніки та технології тренінгової роботи.	8
1.3. Тема 3. Основні методи, та інструменти соціально-психологічного тренінгу	8
1.4.Тема 4 . Теоретико-методологічні та процедурно-методичні основи психотренінгу	8
1.5. Тема 5. Різновиди тренінгів.	8
1.6. Тема 6.. Основні види тренінгів	7
1.7. Тема 7. Планування та методика проведення психотренінгу.	7
1.8. Тема 8. Екопсихологія та етика тренінгової діяльності. Оцінка ефективності тренінгу . Самостійна робота	6
Всього поточна складова оцінювання:	60
2. Підсумкова складова оцінювання	
2.1. Модульний контроль №1	20
2.2. Модульний контроль №2	20
Всього підсумкова складова оцінювання:	40
Разом:	100

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

9. Питання до модульного контролю з дисципліни «Техніки соціально –психологічного тренінгу»

1. Історія становлення активних групових методів навчання, розвитку і корекції.

2. Історія становлення та розвитку психологічного тренінгу.
 3. Соціально-психологічний аспект тваринного магнетизму
- А. Месмера.
4. Психодраматичний метод Я. Морено і його значення для розвитку групової психологічної практики.
 5. Т-групи, історія створення та значення в розвитку психологічного тренінгу.
 6. Загальна теорія психологічного тренінгу.
 7. Тренінгові техніки біхевіоризму
 8. Тренінгові техніки психоаналізу.
 9. Тренінгові техніки когнітивної психології.
 10. Тренінгові техніки гуманістичної психології.
 11. Тренінгові техніки НЛП.
 12. Психологічний тренінг в системі методів практичної психології.
 13. Поняття і сутність тренінгу, різноманітність визначень.
 14. Соціально-психологічний тренінг (СПТ), як активний метод групової психологічної роботи.
 15. Загальна класифікація тренінгів.
 16. 2. Класифікація тренінгових груп по К. Рудестама.
 17. 3. Класифікація тренінгових груп по Ж. Годфруа.
 18. Характеристика різновидів тренінгу.
 19. Тренінгові групи теоцентрованого впливу (ТЦ).
 20. Психологічні тренінги особистісного зростання.
 21. Професійно-орієнтовані тренінги.
 22. Тренінги сенситивності.
 23. Інтелектуальні тренінги.
 24. Психокорекційний тренінг
 25. Основні механізми проведення тренінгу.
 26. Функції психологічного тренінгу.
 27. Характеристика цілей, завдань та предмету тренінгу.
 28. Психотехнології групової роботи.
 29. Соціально-психологічний тренінг як форма спеціально організованого спілкування.

30. Цілі і завдання застосування соціально-психологічного тренінгу в різних сферах діяльності.
31. Основні принципи і закономірності тренінгової роботи.
32. Особистість і тренінг: трансформація психічного.
33. Феномен транспсихічної маніпуляції у тренінгу.
34. Психологічний вплив як механізм соціально-психологічного тренінгу.
35. Особистісні результати тренінгу: міфи та реальність.
36. Емоційний результат тренінгу.
37. Бізнес-тренінги, їх взаємозв'язок та відмінності з психологічними тренінгами.
38. Загальна характеристика методів тренінгу.
39. Характеристика ігрових методів тренінгу.
40. Дискусійні методи в тренінговій роботі.
41. Методи зворотного зв'язку та психодіагностики, їх значення і особливості використання в тренінгу.
42. Психотехнічні методи в тренінгах.
43. Використання експериментальних і презентаційних методів у тренінгу.
44. Організаційно-діяльні ігри (ОДІ).
45. Медитативні техніки в тренінгах.
46. Груповий процес і групові феномени в ході тренінгової роботи.
47. Групова згуртованість і синергія в тренінгу, її ознаки та методи формування.
48. Стадії розвитку тренінгової групи.
49. Управління мотивацією учасників тренінгу.
50. Управління груповою динамікою в тренінгу.
51. Психологічний опір у тренінгу
52. Міжособистісні конфлікти в тренінговій групі.
53. Поняття моніторингу ефективності тренінгу.
54. Модель системної оцінки ефективності тренінгів Д. Киркпатріка та інші моделі оцінки тренінгів.
55. Стадії та характеристики проведення моніторингу ефективності тренінгу.

56. Універсальні тренінгові ефекти.
57. Методи оцінки ефективності психологічного тренінгу.
58. Критерії неефективності психологічного тренінгу.
59. Проблеми психологічної та економічної ефективності тренінгу.
60. «Ефект стелі» в тренінговому навчанні.
61. Поняття і структура програми тренінгу.
62. Принципи побудови та рекомендації щодо розробки тренінгової програми.
63. Підготовка до проведення тренінгу.
64. Організаційно-технічна підготовка тренінгів.
65. Проведення тренінгу та навички, необхідні тренеру-психологу.
66. Вимоги до особистості і кваліфікації тренера психологічного тренінгу.
67. Стилi професійної діяльності тренера психологічного тренінгу.
68. Модель взаємодії з «важкими» учасниками в процесі тренінгу
69. Тренінг тренерів і його особливості.
70. Сучасний тренінговий ринок: тенденції розвитку, проблеми і перспективи.

10. Рекомендована література

1. Бакли Р., Кэйпл Дж. Теория и практика тренинга. Спб. : Питер, 2002. 352 с. (Серия «Эффективный тренинг»).
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Москва : Издательство «Э», 2018. 576 с.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехника : учебное пособие. М. : Ось-89, 2000. 224 с.
4. Вачков И. В., Дерябо С. Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой

работе : учебное пособие. СПб. : Речь, 2004. 272 с. (Серия «Мастер класс»).

5. Вачков И. В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М. : Эксмо, 2007. 416 с. (Образовательный стандарт XXI).

6. Жуков Ю. М. Коммуникативный тренинг. М. : Гардарики, 2004. 88 с.

7. Ігри дорослих. Інтерактивні методи навчання / упоряд. Л. Галіцина. К. : Ред. загальнопед. газ., 2005. 128 с.

8. Кипнис М. Тренинг креативности / 2-е изд., стер. М. : Ось-89, 2006. 128 с. (Серия «Действенный тренинг»).

9. Кипнис М. Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга. Москва : Издательство АСТ, 2018. 621с.

10. Лефтеров В. А. Типовая программа тренинга «Коммуникация – Стресс – Безопасность» (методико-технологический алгоритм). Донецк : ДЮИ МВД Украины, 2004. 48 с.

11. Лефтеров В. А. Универсальные тренинговые эффекты. *Психологические технологии в экстремальных видах деятельности*: матер. IV междун. науч.-прак. конф., 22-23 мая 2008. Донецк : ДЮИ, 2008. С. 199–2002.

12. Ли Д. Практика группового тренинга / пер. с англ. А. Маслова. СПб. : Питер, 2002. 224 с. (Серия «Эффективный тренинг»).

13. Макшанов С. И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика : монография. СПб.: Образование, 1997. 238 с.

14. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. М. : Когито-центр, 2001. 251 с.

15. Морено Я. Психодрама / пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. 528 с.

16. Милютина Е. Л. Разноцветные зеркала: психологические упражнения. Нежин : ООО «Видавництво «Аспект-Поліграф», 2011. 265 с.

17. Милютина Е., Лучинкина А. Игровые технологи : учебн. Пособие. К. : Ника-Центр, 2015. 252 с.

18. Слободянюк І. А. «Тренінг партнерського спілкування». К., 2010. 48 с.
19. Стимсон Н. Подготовка и представление тренинговых материалов / пер. с англ. Н. Сафроновой.; 2-е изд. СПб. : Питер, 2002. 160 с. (Серия «Эффективный тренинг»).
20. Торн К. Маккей Д. Тренинг. Настольная книга тренера / пер. с англ. О. Орешкиной; 2-е изд. СПб.: Питер, 2008 240 с. (Серия «Эффективный тренинг»).
21. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения : практическое пособие / пер. с нем. Л. Алексеевской. 4-е изд. М. : Генезис, 2006. 240 с. (Серия: «Все о психологической группе»).
22. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего: практическое пособие / пер. с нем. Е. Патяевой; 4-е изд., стереот. М. : Генезис, 2004. 256 с. (Серия: «Все о психологической группе»).
23. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / пер. с нем. Поляковой М.; 3-е изд. М. : Генезис. 2007. 267 с.
24. Ширшов А. В. Занимательная история тренинга и консалтинга. СПб. : Речь; Генезис, 2007. 224 с.
25. Шкурко Т. А. Танцевально-экспрессивный тренинг. СПб. : Речь, 2003. 187 с. (Серия «Психологический тренинг»).
26. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб. : Питер, 2000. 576 с. (Серия: «Золотой фонд психотерапии»).
27. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. К. : Вища школа, 2004. 679 с.
28. Garavan T.N. Training, Development, Education and Learning: Different or Same? *Journal of European Industrial Training*. 1997. Vol 21, № 2. P. 39–50.
29. Campbell C.P. Training Course/Program Evaluation: Principles and Practices. *Journal of European Industrial Training*. 1998. Vol. 22, № 8. P. 323–344.
30. Clegg B. Training Plus: Revitalizing your training. 4th edn, Kogan Page, 2000. P. 116–128.

31. Kirkpatrick D. L. Tehniques for evaluating training programs. *Journal of the American Society of Training Directors*. 1989. P. 13, 21–26.
32. Klein S., Astrachan B. Learning in groups – a comparison of study and T-group. *J. of Appl. Beh. Science*. 1971. Vol. 7. P. 659-683.
33. Kolb D.F. *Experiential Learning. Experience as a Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1984. 212 p.
34. Führungskraftetraining: Verlag Fortbildungsinstitut der Bayerischen Polizei. Айнринг, 2002. 214 с.

Інформаційні ресурси:

1. Національна бібліотека ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Рівненська обласна універсальна наукова бібліотека (м. Рівне, майдан Короленка, 6). URL: <http://www.libr.rv.ua/>
3. Рівненська централізована бібліотечна система (м. Рівне, вул. Київська, 44). URL: <http://cbs.rv.ua/>
4. Наукова бібліотека НУВГП (м. Рівне, вул. Олексі Новака, 75). URL: <http://nuwm.edu.ua/naukova-biblioteka>
http://nuwm.edu.ua/MySQL/page_lib.php
5. Психологічний сайт. URL: <http://psychology.net.ru/>
6. Психологічний сайт. URL: <http://psy.ft.inc.ru/index.shtml>
7. Психологічний сайт. URL: <http://psy.com.ru>
8. Психологічний сайт. URL: <http://www.pssp.nm.ru/>
9. Психологічний сайт. URL: <http://www.pssp.nm.ru/>
10. Психологічний сайт. URL: <http://psihogarmonik.narod.ru/>
11. Психологічний сайт. URL: http://old.weblist.ru/russian/Social_science/Psychoanalysis
12. Психологічний сайт. URL: <http://passion.sitecity.ru/>
13. Психологічний сайт. URL: http://www.psychol.ras.ru/ippp_pfr/journal/

14. Психологія та соціологія. URL:
<http://tipolog.narod.ru/index.html>
15. Психологічний сайт. URL: <http://psy.piter.com/>
16. Психологічний сайт. URL: <http://psychology.net.ru/>
17. Психологічний сайт. URL:
<http://psy.ft.inc.ru/index.shtml>