

УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ПАВЛА ТИЧИНИ

Перепелюк Т.Д.

Ільченко І.С.

Організація і методика соціально- психологічного тренінгу

Навчальний підручник

**Умань
Видавничо-поліграфічний центр «Візаві»**

2014

УДК 159.922(075.8)
ББК 88.5я73
П 27

Гриф МОН України №1/11-722 від 21.01.2014.

Рецензенти:

Ващенко І.В. - доктор психологічних наук, старший науковий співробітник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Пророк Н.В. - доктор психологічних наук, професор, старший науковий співробітник лабораторії навчання Ім. І.О. Синиці Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України.

Сафін О. Д. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Перепелюк Т.Д., Ільченко І.С.

Організація і методика соціально-психологічних тренінгів: навчальний підручник / Т.Д. Перепелюк, І.С. Ільченко, – Умань: видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2014 – 255 с.

Навчальний підручник підготовлений для студентів денної та заочної форм навчання освітньо-кваліфікаційних рівнів «спеціаліст», «магістр». У підручнику подано повний курс лекцій з дисципліни, програма навчальної дисципліни, плани семінарських, лабораторних занять, основна та додаткова література до відповідних тем, методичні вказівки, завдання для самостійної роботи студентів, індивідуальні навчально-дослідні завдання, контрольні питання для перевірки рівня засвоєних знань та термінологічний словник.

Подані нижче матеріали допоможуть студентам в організації самостійної роботи, підготовці до занять. Запропонована структура семінарських і лабораторних занять сприятиме удосконаленню психолого-педагогічної підготовки майбутніх психологів.

УДК 159.922(075.8)
ББК 88.5я73
П 27

Перепелюк Т.Д., 2014
Ільченко І.С., 2014

ЗМІСТ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ	6
Тема 1. Загальні засади соціально – психологічного тренінгу.....	6
1.1. Історія становлення тренінгових технологій	6
1.2. Специфіка тренінгової форми роботи	11
1.3. Типологія соціально-психологічних тренінгів тренінгу	15
1.4. Цілі і завдання тренінгу	19
1.5. Загальні принципи тренінгу	21
Тема 2. Загальна характеристика тренінгових груп, їх учасників та вуючого.....	26
2.1. Парадигми тренінгової роботи	26
2.1.1 Вимоги до особистості тренера	26
2.1.2 Функції тренера	33
2.1.3 Предмет роботи тренера в групі	34
2.1.4 Силь ведення групи	36
2.1.5 Ко-тренерство (спільне ведення групи).....	37
2.2. Фази розвитку тренінгової групи	38
2.3. Згуртованість і напруженість в групі	39
2.4. Проблема лідерства у тренінговій групі	41
Тема 3. Групові методи і методичні засоби, що використовуються в тренінгу	45
3.1. Діагностичні процедури тренінгу	45
3.2. Інформування	45
3.3. Психогімнастичні вправи	46
3.4. Рольові ігри	47
3.5. Психодраматичні прийоми	50
3.6. Метод фіксованих ролей	51
3.7. Групова дискусія	53
3.8. Мозковий штурм	54
3.9. Аналіз ситуацій	55
3.10.Проективні техніки	56

3.11.Елементи музико-терапії	57
3.12.Домашня робота	58
Тема 4. Загальна технологія підготовки до тренінгової роботи	59
4.1. Підготовка тренера до початку роботи	59
4.2. Характеристики групи	64
4.3. Різниця в статусі учасників тренінгу	68
4.4. Кількість учасників в групі	70
4.5. Підготовка приміщення	76
4.6. Роздаткові матеріали	78
Тема 5. Специфіка конструювання і підготовки тренінгу	81
5.1. Етапи побудови змістовної роботи в тренінгу	81
5.2. Підготовка тренінгу	83
5.3. Форми організації тренінгових занять	84
5.4. Планування тренінгової програми	86
5.5. Особливості підбору вправ	87
Тема 6. Особливості організації та проведення соціально-психологічного тренінгу	89
6.1. Особливості проведення процедури знайомства	89
6.2. Робота з очікуваннями	90
6.3. Формування норм і правил в групі	91
6.4. Завершення тренінгових процедур та обговорення	93
6.5. Дебрифінг та особливості його проведення	95
6.6. Організація опитування групи	96
6.7. Особливості проведення дискусії	97
6.8. Зворотний зв'язок	98
6.9. Робота з примусово створеними групами	99
6.10.Ритуали в групі	100
6.11.Паузи і суперечки в групі	101
6.12.Завершення тренінгу. Аналіз невдач	102
Тема 7. Стадії розвитку тренінгової групи та їх характеристика	105

7.1. Початкова стадія розвитку тренінгової групи і завдання тренерської роботи	105
7.2. Специфіка роботи тренера на перехідній стадії розвитку тренінгової групи	112
7.3. Робоча стадія і методика тренерської роботи	115
7.4. Завершальна стадія розвитку тренінгової групи і особливості тренерської роботи	117
Тема 8. Технологія створення авторських ігор	119
8.1. Алгоритм створення гри (тренінгової вправи)	119
8.2. Приклад створення гри (тренінгової вправи)	120
8.3. Змістовий аналіз ігор і тренінгових вправ	124
Тема 9. Знання і техніки тренінгової роботи	128
9.1. Поняття спілкування та його роль у процесі соціальної взаємодії	128
9.2. Особливості вербального спілкування	131
9.3. Стратегії і тактики вербального спілкування	132
9.4. Ефективні техніки вербального спілкування	134
9.5. Невербальне спілкування	140
9.6. Техніка активного слухання	144
ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ»	147
ПЛАНІ ПРАКТИЧНИХ ТА ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	157
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	168
КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК.....	171
ДОДАТКИ.....	183