

Станішевська В. І.

Методичні рекомендації з дисципліни
«ОСНОВИ ПСИХОТРЕНІНГУ»

Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології
Станішевська В. І.

Методичні рекомендації з дисципліни
«ОСНОВИ ПСИХОТРЕНІНГУ»
практичні, лабораторні, самостійна робота

2023

Робоча програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	денна	заочна
Вид дисципліни (обов'язкова чи вибіркова)	Обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг у кредитах ЄКТС / годинах	4/120	4/120
Курс	2	2
Семестр	3	3
Кількість змістових модулів із розподілом:	2	2
Обсяг кредитів	3	3
Обсяг годин, у тому числі:	90	90
Аудиторні:	60	10
Лекційні	30	6
Семінарські / Практичні	30	4
Лабораторні		
Самостійна робота	30	80
Індивідуальні завдання		
Форма семестрового контролю	залік	залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: сприяння засвоєнню студентами основних теоретичних підходів та оволодінню навичками організації та проведення психологічного тренінгу.

Завдання: представити найбільш значні досягнення світової та вітчизняної психологічної думки як зв'язний історично обумовлений процес; розвивати у студентів вміння та навички аналітичного вивчення та критичного освоєння праць видатних представників психологічного знання; розкриваючи наступність у розвитку наукового психологічного пізнання, показати необхідність звернення до історичного минулого з метою вирішення актуальних проблем і розуміння сучасного стану науки; сприяти розширенню наукового кругозору і підвищенню культури психологічного мислення студентів; на матеріалі біографій вчених минулого показати специфіку наукової праці, його етичні й цивільні боки, спробувати проникнути в лабораторію наукового пошуку творчої особистості.

3. Результати навчання за дисципліною

Очікуванні результати навчання:

В результаті вивчення навчальної дисципліни студенти набувають такі **компетентності:**

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності; ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій; ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; ЗК9. Здатність працювати в команді.

Фахові компетентності (ФК): ФК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків; ФК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел; ФК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації; ФК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

Очікувані результати навчання:

ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

Навички **Soft skills** – комунікабельність, вміння виступати перед аудиторією, вміння приймати рішення, відповідальність, вміння формувати команду та працювати в ній, вміння вирішувати проблему, наполегливість, вміння критично мислити, здатність порозумітись, розвиток соціальних навиків та емоційного сприйняття, уміння аргументувати свою думку.

4. Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Тренінг як метод групової роботи в практичній психології.

Поняття про груповий психологічний тренінг. Історія становлення тренінгового методу в психології. Співвідношення понять «навчання», «групова психокорекція», «групова психотерапія» та «психологічний тренінг». Переваги групової форми психологічної роботи.

Тема 2. Концептуально-методичні засади психологічних тренінгів.

Мета і завдання тренінгу. Класифікація психологічних тренінгів. Основні тренінгові методи.

Тема 3. Дослідження потреби у тренінгу

Замовлення на тренінг. Типові проблеми під час співбесіди із замовником. Мета й завдання тренінгу. Основні моделі задоволення потреб учасників. Презентація тренінгу.

Тема 4. Планування та дизайн тренінгів

Завдання та план тренінгу. Розклад тренінгу. Технічне обладнання. Посібники та друковані матеріали. Робота вдвох. Початок, перерви, закінчення.

Тема 5. Компоненти тренінгу

Міні-лекції. Групова дискусія. Мозковий штурм. Вправи. Рухові вправи. Малювання. Демонстрації. Тестування. Рольова гра

Змістовий модуль II Практика психологічного тренінгу

Тема 6. Основні прийоми конструювання, ведення та процес аналізу психологічного тренінгу

Загальна композиція та логічна послідовність психотренінгу. Модель Д. Колба та її значення для побудови й аналізу психологічного тренінгу. Форми організації роботи учасників тренінгу. Допоміжні засоби, необхідні для проведення тренінгу. Критерії оцінки ефективності психологічного тренінгу.

Супервізія як інструмент процес-аналізу та підвищення професійної компетентності тренера.

Тема 7. Правила складання грамотної і ефективної програми

При складанні тренінгової програми необхідно враховувати наступні критерії:

Основи успішної реалізації мети. Відокремлюємо мед від дьогтю, або креативна прибирання. Секретна зброя, або спеції в кухні досягнення цілей. Інгредієнти добре сформульованої цілі. Психологічні нюанси досягнення цілей в питаннях і відповідях

Змістовий модуль II Практика психологічного тренінгу

Тема 8. Загальна характеристика тренінгової групи

Цілі тренінгової групи. Основні принципи та правила роботи в групі. Поняття про групову динаміку та її складові. Стадії розвитку групи. Кількісні характеристики групи. Нормативні вимоги до якісного складу групи. Типологія «складних» учасників та особливості роботи з ними.

Тема 9. Окремі види групової роботи

T-групи. Інкауентер-групи. Гештальт-групи. Психодрама. Групи арттерапії. Групи трансактного аналізу

Тема 10. Тренер як центральна фігура

Ролі тренера у взаємодії з групою. Вимоги до особистості тренера. Модель ефективного тренера. Характеристика професійної компетентності тренера. Типові помилки тренера у роботі з групою.

Тема 11. Тренінг розвитку професійної мотивації та самосвідомості

Розвиток. Професійна мотивація. Самосвідомість.

Тема 12. Тренінг емоційної стійкості

Психологічна напруга. Емоційна стійкість.

Тема 13. Програма психологічної допомоги при посттравматичному стресі

Психологічна допомога. Посттравматичний стрес.

Тема 14. Тренінг формування стресостійкості особистості

Концепція стресостійкості. Цілі та завдання тренінгу стресостійкості.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усьог о	у тому числі				
		л	п	ла б	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Теоритичні і методичні основи проведення психологічного тренінгу.												
Тема 1. Тренінг як метод групової роботи в практичній психології.	14	2	2		10				2	2	10	10
Тема 2. Концептуально-методичні засади психологічних тренінгів.	4	2	2						2	2	10	10
Тема 3. Дослідження потреби у тренінгу	14	2	2		10				2	2	10	10
Тема 4. Планування та дизайн тренінгів	4	2	2							2	10	10
Тема 5. Компоненти тренінгу	24	2	2		10	10				2	16	10
Тема 6. Основні прийоми конструювання, ведення та процес аналізу психологічного тренінгу	14	2	2			10						
Тема 7. Правила складання грамотної і ефективної програми	14	2	2			10						
Разом за змістовим модулем 1	88	14	14		30	30		14	6	8	56	
Змістовий модуль 2. Практика психологічного тренінгу												
Тема 8. Загальна характеристика тренінгової групи		2	2									
Тема 9. Окремі види групової роботи	8	4	4									
Тема 10. Тренер як центральна фігура		2	2									
Тема 11. Тренінг розвитку професійної мотивації та самосвідомості	4	2	2									
Тема 12. Тренінг емоційної стійкості	4	2	2									
Тема 13. Програма	4	2	2									

психологічної допомоги при посттравматичному стресі												
Тема 14. Тренінг формування стресостійкості особистості	18	2	16									
Разом за змістовим модулем 2	32	16	16									
Усього годин												
Модуль 2												
ІНДЗ			-	-		-				-	-	
Усього годин												

6. Теми семінарських занять

№ заняття	Тема заняття	Кількість годин
1	Тренінг як метод групової роботи в практичній психології.	2
2	Концептуально-методичні засади психологічних тренінгів.	2
3	Дослідження потреби у тренінгу	2
4	Планування та дизайн тренінгів	4
5	Компоненти тренінгу	2
6	Основні прийоми конструювання, ведення та процес аналізу психологічного тренінгу	2
7	Правила складання грамотної і ефективної програми	2
8	Загальна характеристика тренінгової групи	2
9	Окремі види групової роботи	2
10	Тренер як центральна фігура	2
11	Тренінг розвитку професійної мотивації та самосвідомості	2
12	Тренінг емоційної стійкості	2
13	Програма психологічної допомоги при посттравматичному стресі	2
14	Тренінг формування стресостійкості особистості	2
	Разом	30

7. Самостійна робота

Теми, що виносяться на самостійне опрацювання необхідно презентувати у вигляді усної доповіді (коротке повідомлення 5-7 хвилин) під час семінарського заняття (чи під час індивідуальної консультації з викладачем). В умовах дистанційного навчання завдання для самостійної роботи прикріплюються окремим документом в Інформаційно-освітньому середовищі (Moodle).

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Особливості застосування та значення притч, анекдотів і афоризмів у процесі інтерактивного навчання.	5
2	Особливості застосування групового психологічного тренінгу в школі Т.С. Яценко.	5
3	Психотренінг у системі активного соціально-психологічного навчання Л.А. Петровської.	5
4	Особливості проведення бізнес-тренінгів.	5
5	Тренінг асертивності для підлітків.	7
6	Тренінг профілактики професійного вигорання для вчителів.	5
7	Тренінг сензитивності.	5
8	Тренінг контролю гніву для проблемних підлітків.	7
9	Стрес-менеджмент тренінг.	5
10	Особливості застосування та значення притч, анекдотів і афоризмів у процесі інтерактивного навчання.	7
	Усього	56

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ п/п	Критерії оцінювання	Кількість балів	Разом
1	Повнота розкриття питання	1	4
2	Логіка викладення, культура мовлення, впевненість, емоційність та аргументованість	1	
3	Використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, журналів, інших періодичних видань, інтернет ресурсів тощо)	1	
4	Аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки	1	

8. Індивідуальні завдання

Індивідуальне навчально-дослідне завдання передбачає:

1. Розробити програму психологічного тренінгу за схемою:
На одну із запропонованих тем.
- Тема тренінгу/ Назва;

- Мета тренінгу;
 - Завдання тренінгу;
 - Очікуванні результати (Учасники будуть знати; Учасники будуть вміти)
1. Тренінг асертивності для підлітків.
 2. Тренінг профілактики професійного вигорання для вчителів.
 3. Тренінг сензитивності.
 4. Тренінг контролю гніву для проблемних підлітків.
 5. Стрес-менеджмент тренінг.
 6. Тренінг розв'язання проблем.
 7. Тренінг емпатії.
 8. Тренінг кооперування.
 9. Перцептивно-орієнтований тренінг.
 10. Тренінг конфліктологічної компетентності.
 11. Тренінг етнокультурної толерантності.
 12. Тренінг моральних міркувань для юнаків.
 13. Тренінг психологічного впливу.
 14. Тренінг протидії маніпуляціям.
 15. Тренінг самоствердження.
 16. Співтовариство анонімних алкоголіків (АА) та його програма «12 кроків».
 17. Комунікативний тренінг для підлітків.
 18. Тренінг особистісного зростання.
 19. Тренінг розвитку творчих здібностей.
 20. Тренінг розвитку уваги.
 21. Тренінг позитивного мислення.
 22. Тренінг професійно важливих якостей.
2. Взяти участь в науково-практичній конференції (написати статтю, тези, виступити з доповіддю).
 3. Розробити презентацію однієї із тем (на вибір), що виносяться на самостійне опрацювання.

Презентація – це представлення результатів самостійної роботи студента з опрацювання обраної теми, питання, завдання і т.п. Мета презентації – набуття студентами навичок з аналізу власної роботи і публічного представлення результатів дослідження.

ВИМОГИ ДО СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ПРЕЗЕНТАЦІЙ

- Стислий виклад матеріалу, максимальна інформативність тексту.
- 18-20 слайдів (Powerpoint).
- Ретельно структурована інформація з акцентом на основні аспекти питання, проблеми, завдання, тощо.
- Наявність коротких та лаконічних заголовків, маркованих та нумерованих списків.
- Важливу інформацію (наприклад, висновки, визначення, правила тощо) треба подавати великим та виділеним шрифтом і розміщувати в лівому верхньому кутку слайда.
- Другорядну інформацію бажано розміщувати внизу слайда.
- Кожному положенню (ідеї) треба відвести окремий абзац.
- Головну ідею треба викласти в першому рядку абзацу.
- Використовуйте табличні форми подання інформації (діаграми, схеми) для ілюстрації найважливіших фактів, що дасть змогу подати матеріал компактно й наочно.
- Графіка має органічно доповнювати текст.
- Пояснення треба розміщувати якнайближче до ілюстрацій, із якими вони мають з'являтися на екрані одночасно.
- Усю текстову інформацію потрібно ретельно перевірити на відсутність орфографічних, граматичних і стилістичних помилок.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПРЕЗЕНТАЦІЇ

Кількість балів	Мета	Висновки	Ключові положення	Структура
14-13 балів	Всі частини презентації пов'язані з метою і предметом дослідження	Результати дослідження узагальнюються з метою формулювання важливих і значущих висновків за темою дослідження	Презентація має в основі ключові положення, які повністю розкривають тему дослідження	Презентація починається слайдом, який викликає інтерес до теми дослідження, презентація надає інформацію в логічній послідовності, презентація завершується, змушуючи замислитись над ідеєю і темою дослідження
12-10 балів	Всі частини презентації містять важливі	Результати дослідження узагальнюються з	Презентація має в основі декілька ключових положень,	Презентація починається із вступу, надає

	твердження за темою дослідження	метою формулювання висновків за темою дослідження	які не повністю розкривають тему дослідження	інформацію в певному порядку і завершується викладенням важливих моментів дослідження
9-6 балів	Основні частини презентації містять важливі твердження за темою дослідження, але деякі фрагменти не мають відношення до теми	Деякі висновки є нелогічними і необґрунтованими	Презентація має в основі декілька ключових положень, однак вони перевантажені інформацією або позбавлені інформації	Презентація має вступ і висновки, однак вони не спонукають замислитись над темою дослідження. Послідовність надання інформації не сприяє повністю розкрити тему дослідження
0-5 балів	Презентація має тему, однак багато її частин не має відношення до теми дослідження	Висновки практично відсутні або є нелогічними	В презентації не визначені ключові положення	Презентація не містить вступу і висновків. Побудова презентації не дає чіткого уявлення про тему дослідження

9.Методи навчання

Загальний стиль навчання – завдання-орієнтований. Лекційні курси поєднуються із семінарськими заняттями, робочими зустрічами. Переважно навчання відбувається в групах, з дискусіями та підготовкою презентацій.

10. Методи контролю

Формами контролю знань здобувачів є поточний, модульний і підсумковий контроль. Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять, він має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача вищої освіти до виконання конкретної роботи. Модульний контроль проходить після вивчення програмного матеріалу кожного змістового модуля. Форму модульного контролю (у вигляді тестів, письмової контрольної роботи, колоквиуму) обирає лектор дисципліни. Після проведення модульного контролю з усіх змістових модулів і визначення їх рейтингових оцінок лектор дисципліни визначає загальний рейтинг здобувача з навчальної роботи.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Оцінки **«відмінно» (А)** заслуговує здобувач (-ка) вищої освіти, який (-яка) виявив (-ла) всебічні, системні й глибокі знання та розуміння навчального матеріалу і вміння вільно виконувати передбачені програмою завдання, ознайомлений (-на) з основною і додатковою психологічною літературою.

Оцінки **«добре» (ВС)** заслуговує здобувач (-ка), який (-яка) виявив (-ла) повне знання та розуміння навчального матеріалу, успішно виконав (-ла) передбачені програмою завдання, засвоїв (-ла) рекомендовану основну психологічну літературу. Проте допустив (-ла) несуттєві неточності, пропуски, помилки, які зміг (-ла) самостійно виправити.

Оцінки **«задовільно» (ДЕ)** заслуговує здобувач (-ка), який (-яка) виявив (-ла) знання та розуміння основного навчального матеріалу в обсязі, потрібному для подальшого навчання і практичної підготовки, частково справився (-лась) з виконанням передбачених програмою завдань, ознайомлений (-на) із частиною рекомендованої основної психологічної літератури. Здобувачі, які допустили суттєві помилки у відповіді на семінарському занятті, іспиті або при виконанні тестових завдань, але продемонстрували здатність усунути ці помилки за допомогою викладача.

Оцінка **«незадовільно» (Fх)** виставляється здобувачам, які виявили значні прогалини в знаннях основного навчального матеріалу, допустили принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не знайомі з основною психологічною літературою.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота																ІНДЗ	ПК	Сума	
ЗМ1						ЗМ2													
1	2	3	4	5	МК 1	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	МК 2	14	10	100
4	4	4	4	4	8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8			

12. Рекомендована література

Основна

1. В. В. Волосник, А. В. Горіна, І. О. Муратова, В. В. Ланько, В. О. Мельман, С. А. Хасая Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора тренінговий комплекс. Харків. 2018. 97 с.
2. Валентина Подшивалкіна, Капітоліна Дементьєва. Соціально-психологічний практикум. Київ: «КНТ» 2019 104 с.

3. Воронова О.Ю. Професійна рефлексія як умова формування адекватної «Я-концепції» майбутнього вихователя : Збірник тез доповідей всеукраїнської науково-практичної кон. Мукачево, 2017. С. 21–23.
4. Іванова Ю., Селюкова Т. Особливості життєстійкості та самовідношення в осіб із різним рівнем прояву асертивної поведінки. Бочаровські читання. 2018. С. 135–138.
5. Івашньова С. В. Як підготувати та провести ефективний тренінг : практичний poradnik. Харків:«Ранок». 2019. 80 с.
6. Матійків І. М. тренерська майстерність: теорія і практика. Практикум для тренерів: метод. посіб. Львів : СПОЛОМ, 2021. 224 с.
7. Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Технологія проведення тренінгів: метод. посіб. Львів : СПОЛОМ, 2021. 280 с.

Допоміжна

1. Нікітіна Є.В. Феномен життєстійкості: концепція, сучасні погляди та дослідження. Academy. Психологічно науки. 2017. С. 100-103.
2. Панин Р. Віково-психологічні відмінності у джерелах постановки життєвих цілей особистості різні періоди дорослості. Актуальні проблеми психології особистості та соціальної взаємодії: збірник наукових статей. Гродно. 2018. С. 185-192
3. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 48. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2020. С. 154–174.
4. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, 18 жовтня 2019 року/уклад. З.Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. С. 6–10.
5. Роджерс К. О груповій психотерапії. «Гиль- Эстель». 1993. 224 с.
6. Стюарт Дж. Тренінг організаційних змін СПб. : П. 2001. 56 с.
7. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с
8. Туркова Д.М. Мовна свідомість тілесного Я. Теорія і практика сучасної психології. Збірник наукових праць. Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2019. No 5. С. 157–162.

9. Фопель К. Психологічні групи: робочі матеріали для ведучого. Генезис 2000. 256 с.
10. Хомуленко Т.Б. Психосоматичний підхід до характеристики змісту оздоровчої психотехнології: базові дефініції. Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей): матеріали III міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Харків, 26 жовтня 2019 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків : Діса плюс, 2019. С. 64–65.
11. Хомуленко Т.Б. Психотехнології саморегуляції тілесного. Харків : «Діса плюс», 2017. 44 с.
12. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 42.
13. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології. 2018, Том 42. С. 211–231
14. Шебанова В., Тавровецька Н. Застосування інструментарію візуально-нарративного підходу у психологічній допомозі особистості. Psycholinguistics. Психолінгвістика. Психолінгвістика. 2018. Вип. 24(1). С. 381–402.
15. Popovych I. & Blynova O. The Structure, Variables and Interdependence of the Factors of Mental States of Expectations in Students Academic and Professional Activities.
16. The new Educational Review Volume 55. 2019. P. 293–306.

14. Інформаційні ресурси

1. Використання інформації про історію психології, розміщеної на веб-сторінках: <https://moodle.dls.udpu.edu.ua/course/view.php?id=9070> – електронний курс ОК «Історія психології»;
- <http://psyj.udpu.edu.ua/> - сайту Психологічного журналу;
- www.nduv.gov.ua - бібліотеки імені В.І.Вернадського;
- <https://lib.iitta.gov.ua/> - Електронної бібліотека НАПН України;
- <http://psychology-naes-ua.institute/info/253/> - бібліотеки ім. А.Ф. Залевської Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України;
- <http://psychology-naes-ua.institute/info/132/> - сайту Лабораторії загальної психології та історії психології ім. В.А. Роменця Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України;
- <https://library.udpu.edu.ua/> - Електронної бібліотека УДПУ імені Павла Тичини;
- <https://dspace.udpu.edu.ua/> - Електронний інституційний репозитарій УДПУ імені Павла Тичини.
2. Сайти з неформальної освіти:

<https://prometheus.org.ua/> - платформа Прометеус;

<https://www.ed-era.com/courses/> - студія онлайн-освіти EdEra;

<https://eduhub.in.ua> - Освітній Хаб - EduHub.in.ua

3. Podcast: History of Psychology Podcast Series

<http://www.yorku.ca/christo/podcasts/>

Семінарське заняття №1.
Тренінг як метод групової роботи в практичній психології
План

1. Поняття про груповий психологічний тренінг.
2. Історія становлення тренінгового методу в психології.
3. Співвідношення понять «навчання», «групова психокорекція», «групова психотерапія» та «психологічний тренінг».
4. Переваги групової форми психологічної роботи.

Питання для самоконтролю

1. Що таке груповий психологічний тренінг?
2. Чому тренінг вважається однією з найефективніших форм навчання та роботи над собою? Обґрунтуйте свою думку.
3. У чому полягає суть теорії «тваринного магнетизму» Ф. Месмера?
4. Розкрийте роль А. Адлера, К. Левіна та М. Форверга у становленні тренінгового методу в психології.
5. Що спільного і відмінного між психологічними тренінгами, психотерапією, психокорекцією та навчанням?
6. Назвіть та обґрунтуйте переваги групової форми роботи.

Завдання для самостійної роботи

1. Обґрунтуйте обмеження групової форми психологічної роботи.
2. Охарактеризуйте сфери застосування психологічних тренінгів.

Рекомендована література

1. В. В. Волосник, А. В. Горіна, І. О. Муратова, В. В. Ланько, В. О. Мельман, С. А. Хасая Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора тренінговий комплекс. Харків. 2018. 97 с.
2. Валентина Подшивалкіна, Капітоліна Дементьєва. Соціально-психологічний практикум. Київ: «КНТ» 2019 104 с.
3. Івашньова С. В. Як підготувати та провести ефективний тренінг : практичний порадник. Харків: «Ранок». 2019. 80 с.
4. Каліщук С.М. Площина трансформативного екзистенціально-системного концепту реорганізації смислової архітектоники свідомості особистості. Психологічний часопис : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. Том 6. Вип. 4. С. 107–118.

Семінарське заняття №2.
Концептуально–методичні засади психологічних тренінгів
План

1. Мета і завдання тренінгу.
2. Класифікація психологічних тренінгів.
3. Основні тренінгові методи.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте загальну мету та завдання групових психологічних тренінгів.
2. Назвіть та опишіть види тренінгів, за Б. Д. Карвасарським.
3. Охарактеризуйте види тренінгів, за І. М. Матійків.
4. Розкрийте суть основних блоків тренінгових методів, за І. Вачковим.
5. Проаналізуйте інші відомі вам тренінгові методи.
6. У чому полягають специфічні риси психологічних тренінгів?
7. Якими є основні парадигми тренінгу?

Завдання для самостійної роботи

1. Опишіть можливі ефекти від проведення психологічних тренінгів.

Рекомендована література

1. В. В. Волосник, А. В. Горіна, І. О. Муратова, В. В. Ланько, В. О. Мельман, С. А. Хасая Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора тренінговий комплекс. Харків. 2018. 97 с.
2. Валентина Подшивалкіна, Капітоліна Дементьєва. Соціально-психологічний практикум. Київ: «КНТ» 2019 104 с.
3. Івашньова С. В. Як підготувати та провести ефективний тренінг : практичний порадник. Харків: «Ранок». 2019. 80 с.
4. Каліщук С.М. Площина трансформативного екзистенціально-системного концепту реорганізації смислової архітектури свідомості особистості. Психологічний часопис :збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. Том 6. Вип. 4. С. 107–118.
5. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності та ефективності міжособистісної взаємодії: структура та результати впровадження. Наукові записки Українського католицького університету. Число IV. Серія: Педагогіка. Психологія. Вип. 1. Львів: Вид-во. УКУ. С. 274—285.

Семінарське заняття № 3. Дослідження потреби в тренінгу

План

1. Заовлення на тренінг
2. Типові проблеми під час співбесіди із замовником
3. Мета й завдання тренінгу
4. Основні моделі задоволення потреб учасників
5. Презентація тренінгу

Питання для самоконтролю

1. Для чого тренер має дізнатися про конкретний зміст замовника?
2. Які пункти слід прописати в договорі?
3. На основі чого формується мета та завдання тренінгу?
4. За допомогою якої системи запитань тренер перевіряє завдання?
5. Які основні моделі задоволення потреб учасників?
6. Які проблеми постають перед тренером та групою?

Завдання для самостійної роботи

1. Сформулюйте мету і завдання тренінгу на вільну тему.
2. Презентуйте власне 1-не тренінгове заняття.

Рекомендована література

1. В. В. Волосник, А. В. Горіна, І. О. Муратова, В. В. Ланько, В. О. Мельман, С. А. Хасая Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора тренінговий комплекс. Харків. 2018. 97 с.
2. Валентина Подшивалкіна, Капітолїна Дементьєва. Соціально-психологічний практикум. Київ: «КНТ» 2019 104 с.
3. Івашньова С. В. Як підготувати та провести ефективний тренінг : практичний порадник. Харків: «Ранок». 2019. 80 с.
4. Каліщук С.М. Площина трансєоретичного екзистенціально-системного концепту реорганізації смислової архітектоніки свідомості
5. Фопель К. Психологічні групи: робочі матеріали для ведучого. Генезис 2000. 256 с.

Семінарське заняття №4. Планування та дизайн тренінгів

План

1. Завдання та план тренінгу
2. Розклад тренінгу
3. Технічне обладнання
4. Посібники та друковані матеріали
5. Робота вдвох
6. Початок, перерви, закінчення

Питання для самоконтролю

1. Які недоліки існують при роботі у двох?
2. Яким технічним обладнанням має бути забезпечений тренінг?
3. За якими двома схемами можна організувати режим роботи тренінгу?
4. Які переваги та недоліки мають друковані матеріали у використанні тренінгової роботи?

Завдання для самостійної роботи

1. Складіть завдання та план тренінгу на вільну тему.
2. Розробіть розклад власного тренінгу

Рекомендована література

1. В. В. Волосник, А. В. Горіна, І. О. Муратова, В. В. Ланько, В. О. Мельман, С. А. Хасая Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора тренінговий комплекс. Харків. 2018. 97 с.
2. Валентина Подшивалкіна, Капітоліна Дементьєва. Соціально-психологічний практикум. Київ: «КНТ» 2019 104 с.
3. Івашньова С. В. Як підготувати та провести ефективний тренінг : практичний poradnik. Харків: «Ранок». 2019. 80 с.
4. Каліщук С.М. Площина трансформативного екзистенціально-системного концепту реорганізації смислової архітектури свідомості особистості. Психологічний часопис :збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. Том 6. Вип. 4. С. 107–118.

Семінарське заняття № 5. Компоненти тренінгу

План

1. Міні-лекції
2. Групова дискусія
3. Мозковий штурм
4. Вправи
5. Рухові вправи
6. Малювання
7. Демонстрації
8. Тестування
9. Рольова гра

Питання для самоконтролю

1. До чого спонукають слухачів «міні лекції»?
2. Від яких чинників залежить успішне виконання структурованих вправ?
3. До якого методу відноситься мозковий штурм?
4. Що може пізнати учасник тренінгу за допомогою структурованих вправ?
5. Чим відрізняється тестування під час тренінгу від звичайного психологічного тестування.

Завдання для самостійної роботи

1. Розробіть та презентуйте 3 міні-лекції.
2. Підберіть 5 вправ рольових ігор.

Рекомендована література

1. В. В. Волосник, А. В. Горіна, І. О. Муратова, В. В. Ланько, В. О. Мельман, С. А. Хасая Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора тренінговий комплекс. Харків. 2018. 97 с.
2. Валентина Подшивалкіна, Капітоліна Дементьєва. Соціально-психологічний практикум. Київ: «КНТ» 2019 104 с.
3. Івашньова С. В. Як підготувати та провести ефективний тренінг : практичний poradnik. Харків: «Ранок». 2019. 80 с.
4. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності та ефективності міжособистісної взаємодії: структура та результати впровадження. Наукові записки Українського католицького університету. Число IV. Серія: Педагогіка. Психологія. Вип. 1. Львів: Вид-во. УКУ. С. 274—285.

Семінарське заняття №6.
Основні прийоми конструювання, ведення та процес-аналізу
психологічного тренінгу

План

1. Загальна композиція та логічна послідовність психотренінгу.
2. Модель Д. Колба та її значення для побудови й аналізу психологічного тренінгу.
3. Форми організації роботи учасників тренінгу.
4. Допоміжні засоби, необхідні для проведення тренінгу.
5. Критерії оцінки ефективності психологічного тренінгу.
6. Супервізія як інструмент процес-аналізу та підвищення професійної компетентності тренера.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте три основні частини тренінгу.
2. Якою є логічна послідовність тренінгу, за І. М. Матійків?
3. Окресліть основні переваги кожної з форм роботи на тренінгу: індивідуальної, роботи в малих групах (парах) і роботи в колі? Які, на ваш погляд, у них можливі недоліки?
4. Назвіть засоби, необхідні для проведення тренінгу. Які з них, на вашу думку, є основними, а які другорядними?
5. Яким чином відбувається оцінка ефективності психологічного тренінгу?
6. Що таке супервізія? Що є її необхідною умовою?
7. Визначте основні завдання, форми і рівні супервізії.

Завдання для самостійної роботи

1. Опишіть алгоритм оцінки процесу навчання, за Д. Кіркпатріком.
2. Проаналізуйте основні елементи моделі Д. Колба. Яким чином її можна використовувати для побудови та процес-аналізу тренінгів?

Рекомендована література

1. В. В. Волосник, А. В. Горіна, І. О. Муратова, В. В. Ланько, В. О. Мельман, С. А. Хасая Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора тренінговий комплекс. Харків. 2018. 97 с.
2. Валентина Подшивалкіна, Капітоліна Дементьєва. Соціально-психологічний практикум. Київ: «КНТ» 2019 104 с.

Семінарське заняття №7
Правила складання грамотної і ефективної програми
План

1. Основи успішної реалізації мети
2. Відокремлюємо мед від дьогтю, або креативна прибирання
3. Секретна зброя, або спеції в кухні досягнення цілей
4. Інгредієнти добре сформульованої цілі
5. Психологічні нюанси досягнення цілей в питаннях і відповідях

Питання для самоконтролю

1. Що таке екстернальні цілі?
2. Дайте визначення інтернальні цілі – це?
3. Які складові грамотно сформульованої цілі?
4. З яких слів слід починати формулювати цілі?

Завдання для самостійної роботи

1. Розробіть власну програму тренінгу на вільну тему.
2. Підберіть 5 вправ на знайомство

Рекомендована література

1. В. В. Волосник, А. В. Горіна, І. О. Муратова, В. В. Ланько, В. О. Мельман, С. А. Хасая Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора тренінговий комплекс. Харків. 2018. 97 с.
2. Валентина Подшивалкіна, Капітоліна Дементьєва. Соціально-психологічний практикум. Київ: «КНТ» 2019 104 с.
3. Івашньова С. В. Як підготувати та провести ефективний тренінг : практичний poradnik. Харків: «Ранок». 2019. 80 с.
4. Каліщук С.М. Площина транстеоретичного екзистенціально-системного концепту реорганізації смислової архітектоники свідомості особистості. Психологічний часопис :збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. Том 6. Вип. 4. С. 107–118.
5. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності та ефективності міжособистісної взаємодії: структура та результати впровадження. Наукові записки Українського католицького університету. Число IV. Серія: Педагогіка. Психологія. Вип. 1. Львів: Вид-во. УКУ. С. 274—285.

Семінарське заняття № 8. **Загальна характеристика тренінгової групи**

План

1. Цілі тренінгової групи.
2. Основні принципи та правила роботи в групі.
3. Поняття про групову динаміку та її складові.
4. Стадії розвитку групи.
5. Кількісні характеристики групи.
6. Нормативні вимоги до якісного складу групи.
7. Типологія «складних» учасників та особливості роботи з ними.

Питання для самоконтролю

1. Які типи «складних учасників» виділяє Клаус Фопель?
2. Яких людей не слід включати до тренінгової групи?
3. Назвіть фази групового процесу?
4. Які основні ролі лідера в групі описав Я. Морено?
5. Які три стадії розвитку групи виділила Л. М. Мітіна?

Завдання для самостійної роботи

1. Опишіть та презентуйте стадії розвитку групи.
2. Оберіть з типології «складних» учасників варіант який вам більше подобається та охарактеризуйте особливості роботи саме з ним.

Рекомендована література

1. В. В. Волосник, А. В. Горіна, І. О. Муратова, В. В. Ланько, В. О. Мельман, С. А. Хасая Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора тренінговий комплекс. Харків. 2018. 97 с.
2. Валентина Подшивалкіна, Капітоліна Дементьєва. Соціально-психологічний практикум. Київ: «КНТ» 2019 104 с.
3. Івашньова С. В. Як підготувати та провести ефективний тренінг : практичний порадник. Харків: «Ранок». 2019. 80 с.
4. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності та ефективності міжособистісної взаємодії: структура та результати впровадження. Наукові записки Українського католицького університету. Число IV. Серія: Педагогіка. Психологія. Вип. 1. Львів: Вид-во. УКУ. С. 274—285.

Семінарське заняття №9.
Окремі види групової психологічної роботи
План

1. Т-групи
2. Інкауунтер-групи
3. Гештальт-групи
4. Психодрама
5. Групи арттерапії
6. Групи трансактного аналізу

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте загальні особливості Т-груп.
2. Проаналізуйте теоретичні основи гештальт-груп.
3. Назвіть фази розвитку психодрами та вкажіть виконувані ролі.
4. Які методики використовують у психодраматичній дії?
5. Наведіть приклади практичних вправ, які застосовуються у психодрамі.
6. Групи арттерапії: вкажіть основні поняття та процедури.
7. Наведіть приклади практичних вправ, які застосовуються в арттерапії.
8. Групи трансактного аналізу: назвіть основні поняття та процедури.

Завдання для самостійної роботи

1. Підібрати 3 вправи для роботи з арт-терапевтичними групами.
2. Підібрати 3 вправи для роботи з групами психодрами.
3. Підібрати 3 вправи на вивчення конфліктної ситуації.
4. Підібрати 3 вправи на вивчення опору клієнтів під час тренінгу.

Рекомендована література

1. В. В. Волосник, А. В. Горіна, І. О. Муратова, В. В. Ланько, В. О. Мельман, С. А. Хасая Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора тренінговий комплекс. Харків. 2018. 97 с.
2. Валентина Подшивалкіна, Капітоліна Дементьєва. Соціально-психологічний практикум. Київ: «КНТ» 2019 104 с.
3. Івашньова С. В. Як підготувати та провести ефективний тренінг : практичний poradnik. Харків: «Ранок». 2019. 80 с.

Семінарське заняття №10.
Тренер як центральна фігура психологічного тренінгу
План

1. Ролі тренера у взаємодії з групою.
2. Вимоги до особистості тренера. Модель ефективного тренера.
3. Характеристика професійної компетентності тренера.
4. Типові помилки тренера у роботі з групою.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте основні ролі тренера у взаємодії з групою, за С. Кратохвілом та І. Яломом.
2. Якими особистісними рисами повинен володіти тренер? Чому?
3. Обґрунтуйте модель ефективного тренера, за В. Карікашем.
4. Опишіть складники професійної компетентності тренера та розкрийте зміст моделі А. Адлера.
5. Охарактеризуйте основні помилки тренера в роботі з групою.

Завдання для самостійної роботи

1. Охарактеризуйте основні стилі керівництва тренінговою групою.
2. У чому суть індивідуального стилю тренера?
3. Розмежуйте сфери відповідальності між тренером та учасниками тренінгу.
4. Охарактеризуйте емоційну компетентність як інструмент управління групою.
5. Проаналізуйте етичні вимоги до діяльності тренера.

Рекомендована література

1. В. В. Волосник, А. В. Горіна, І. О. Муратова, В. В. Ланько, В. О. Мельман, С. А. Хасая Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора тренінговий комплекс. Харків. 2018. 97 с.
2. Валентина Подшивалкіна, Капітоліна Дементьєва. Соціально-психологічний практикум. Київ: «КНТ» 2019 104 с.
3. Івашньова С. В. Як підготувати та провести ефективний тренінг : практичний poradnik. Харків: «Ранок». 2019. 80 с.

Семінарське заняття №11

Тренінг розвитку професійної мотивації та самосвідомість

Завдання для самостійної роботи

1. Узагальніть на основі наявної літератури та електронних публікацій дану тему.
2. Розробити власну тренінгову програму на задану тему.
3. Скласти правила групи.
4. Розробити режим тренінгу.
5. підібрати 5 вправ для розвитку професійної мотивації.
6. підібрати 5 вправ «Криголамів».

Питання для самостійної роботи

1. Поясніть для чого в тренінгу використовують вправи для об'єднання групи.
2. Яка мета у вправи «Аналіз життя».

Рекомендована література

1. В. В. Волосник, А. В. Горіна, І. О. Муратова, В. В. Ланько, В. О. Мельман, С. А. Хасая Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора тренінговий комплекс. Харків. 2018. 97 с.
2. Валентина Подшивалкіна, Капітоліна Дементьєва. Соціально-психологічний практикум. Київ: «КНТ» 2019 104 с.
3. Івашньова С. В. Як підготувати та провести ефективний тренінг : практичний poradnik. Харків: «Ранок». 2019. 80 с.
4. Каліщук С.М. Площина трансформативного екзистенціально-системного концепту реорганізації смислової архітектоники свідомості особистості. Психологічний часопис :збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. Том 6. Вип. 4. С. 107–118.
5. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності та ефективності міжособистісної взаємодії: структура та результати впровадження. Наукові записки Українського католицького університету. Число IV. Серія: Педагогіка. Психологія. Вип. 1. Львів: Вид-во. УКУ. С. 274—285.
6. Фопель К. Психологічні групи: робочі матеріали для ведучого. Генезис 2000. 256 с.

Семінарське заняття №12. Тренінг емоційної стійкості

Завдання для самостійної роботи

1. Узагальніть на основі наявної літератури та електронних публікацій дану тему.
2. Розробити власну тренінгову програму на задану тему.
3. Скласти правила групи.
4. Розробити режим тренінгу.
5. підібрати 5 вправ для зняття емоційної напруги..
6. підібрати 5 вправ для для об'єднання групи.

Питання для самоконтролю

1. Поясніть для чого в тренінгу використовують вправи «Криголами»
2. Яка мета у вправи «Мисливський азарт».
3. Для чого у тренінгах використовують притчі та міні лекції.

Рекомендована література

1. В. В. Волосник, А. В. Горіна, І. О. Муратова, В. В. Ланько, В. О. Мельман, С. А. Хасая Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора тренінговий комплекс. Харків. 2018. 97 с.
2. Валентина Подшивалкіна, Капітоліна Дементьєва. Соціально-психологічний практикум.Київ:«КНТ» 2019 104 с.
3. Івашньова С. В. Як підготувати та провести ефективний тренінг : практичний poradnik. Харків:«Ранок». 2019. 80 с.
4. Каліщук С.М. Площина трансформативного екзистенціально-системного концепту реорганізації смислової архітектури свідомості особистості. Психологічний часопис :збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. Том 6. Вип. 4. С. 107–118.
5. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності та ефективності міжособистісної взаємодії: структура та результати впровадження. Наукові записки Українського католицького університету. Число IV. Серія: Педагогіка. Психологія. Вип. 1. Львів: Вид-во. УКУ. С. 274—285.
6. Фопель К. Психологічні групи: робочі матеріали для ведучого. Генезис 2000. 256 с.

Семінарське заняття №13.
Програма психологічної допомоги при посттравматичному стресі

Завдання для самостійної роботи

1. Узагальніть на основі наявної літератури та електронних публікацій досвід щодо психологічного супроводу роботи з ідентифікації загиблих. Підготуйте презентацію у групі.
2. Узагальніть на основі наявної літератури й електронних публікацій досвід підготовки населення і/або фахівців до надання допомоги жертвам терористичних актів. Підготуйте презентацію у групі.

Питання для самоконтролю

1. Яка мета у вправи «Самоопис».
2. З якою метою у тренінгах використовують «рольові ігри».

Рекомендована література

1. В. В. Волосник, А. В. Горіна, І. О. Муратова, В. В. Ланько, В. О. Мельман, С. А. Хасая Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора тренінговий комплекс. Харків. 2018. 97 с.
2. Валентина Подшивалкіна, Капітоліна Дементьєва. Соціально-психологічний практикум. Київ:«КНТ» 2019 104 с.
3. Івашньова С. В. Як підготувати та провести ефективний тренінг : практичний поради. Харків:«Ранок». 2019. 80 с.
4. Каліщук С.М. Площина трансформативного екзистенціально-системного концепту реорганізації смислової архітектури свідомості особистості. Психологічний часопис :збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. Том 6. Вип. 4. С. 107–118.
5. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності та ефективності міжособистісної взаємодії: структура та результати впровадження. Наукові записки Українського католицького університету. Число IV. Серія: Педагогіка. Психологія. Вип. 1. Львів: Вид-во. УКУ. С. 274—285.
6. Фопель К. Психологічні групи: робочі матеріали для ведучого. Генезис 2000. 256 с.

Семінарське заняття №14.

Тренінг формування стресостійкості особистості

Завдання для самостійної роботи

1. Узагальніть на основі наявної літератури та електронних публікацій дану тему.
2. Визначте цілі та завдання тренінгу стресостійкості.

Питання для самоконтролю

1. До якої сфери відносяться тренінги спрямовані на управління стресом?
2. Які висувуються вимоги до особистості тренера?
3. Яка концепція тренінгу стресостійкості?
4. Які цілі та завдання стоять перед тренінгом стресостійкості?
5. Від яких чинників залежить зміст антистресових тренінгів?

Рекомендована література

1. В. В. Волосник, А. В. Горіна, І. О. Муратова, В. В. Ланько, В. О. Мельман, С. А. Хасая Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора тренінговий комплекс. Харків. 2018. 97 с.
2. Валентина Подшивалкіна, Капітоліна Дементьєва. Соціально-психологічний практикум. Київ: «КНТ» 2019 104 с.
3. Івашньова С. В. Як підготувати та провести ефективний тренінг : практичний poradnik. Харків: «Ранок». 2019. 80 с.
4. Каліщук С.М. Площина транстеоретичного екзистенціально-системного концепту реорганізації смислової архітекtonіки свідомості особистості. Психологічний часопис :збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. Том 6. Вип. 4. С. 107–118.
5. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності та ефективності міжособистісної взаємодії: структура та результати впровадження. Наукові записки Українського католицького університету. Число IV. Серія: Педагогіка. Психологія. Вип. 1. Львів: Вид-во. УКУ. С. 274—285.
6. Фопель К. Психологічні групи: робочі матеріали для ведучого. Генезис 2000. 256 с.

ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Особливості застосування та значення притч, анекдотів і афоризмів у процесі інтерактивного навчання.
2. Особливості застосування групового психологічного тренінгу в школі Т.С. Яценко.
3. Психотренінг у системі активного соціально-психологічного навчання Л.А. Петровської.
4. Особливості проведення бізнес-тренінгів.
5. Тренінг асертивності для підлітків.
6. Тренінг профілактики професійного вигорання для вчителів.
7. Тренінг сензитивності.
8. Тренінг контролю гніву для проблемних підлітків.
9. Стрес-менеджмент тренінг.
10. Тренінг розв'язання пробле.
11. Тренінг емпатії.
12. Тренінг кооперування.
13. Перцептивно-орієнтований тренінг.
14. Тренінг конфліктологічної компетентності.
15. Тренінг самоствердження.
16. Співтовариство анонімних алкоголіків (АА) та його програма «12 кроків».
17. Комунікативний тренінг для підлітків.
18. Особливості роботи груп зустрічей.
19. Дискусія як метод групового психотренінгу.
20. Балінтовські групи.
21. Тренінг розвитку творчих здібностей.
22. Тренінг розвитку уваги.
23. Тренінг позитивного мислення.
24. Мнемотехніка.
25. Тренінг професійно важливих якостей.

ІНДИВІДУАЛЬНО НАВЧАЛЬНО ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

Обрати одну із теми і розробити тренінг дотримуючись усіх норм та правил складання тренінгової програми.

1. Тренінг асертивності для підлітків.
2. Тренінг профілактики професійного вигорання для вчителів.
3. Тренінг сензитивності.
4. Тренінг контролю гніву для проблемних підлітків.
5. Стрес-менеджмент тренінг.
6. Тренінг розв'язання проблем.
7. Тренінг емпатії.
8. Тренінг кооперування.
9. Перцептивно-орієнтований тренінг.
10. Тренінг конфліктологічної компетентності.
11. Тренінг етнокультурної толерантності.
12. Тренінг моральних міркувань для юнаків.
13. Тренінг психологічного впливу.
14. Тренінг протидії маніпуляціям.
15. Тренінг самоствердження.
16. Комунікативний тренінг для підлітків.
17. Тренінг особистісного зростання.

ПИТАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЮ

1. Поняття про груповий психологічний тренінг.
2. Історія становлення тренінгового методу в психології.
3. Співвідношення понять «навчання», «групова психокорекція», «групова психотерапія» та «психологічний тренінг».
4. Переваги групової форми психологічної роботи.
5. Обмеження групової форми психологічної роботи.
6. Сфери застосування психологічних тренінгів.
7. Мета і завдання тренінгу.
8. Класифікація психологічних тренінгів.
9. Основні тренінгові методи.
10. Специфічні риси і основні парадигми тренінгу.
11. Ефекти від проведення психологічних тренінгів.
12. Цілі тренінгової групи.
13. Основні принципи та правила роботи в групі.
14. Поняття про групову динаміку та її складники.
15. Завдання групи і групові норми.
16. Структура групи і структура лідерства в ній.
17. Характеристика основних групових ролей. Класифікація лідерських ролей.
18. Поняття про згуртованість групи і групову напругу.
19. Стадії розвитку групи.
20. Кількісні характеристики групи.
21. Нормативні вимоги до якісного складу групи.
22. Типологія «складних» учасників та особливості роботи з ними.
23. Фази розвитку тренінгової групи.
24. Особливості роботи з критично налаштованими тренінговими групами.
25. Групи зустрічей: зміст і вимоги.
26. Т-групи: зміст і вимоги
27. Гештальт-групи: зміст і вимоги.
28. Групи тілесно-орієнтованої терапії: зміст і вимоги.
29. Групи танцювальної терапії: зміст і вимоги.
30. Групи, що використовують психодраму: зміст і вимоги.
31. Групи, що використовують трансактний аналіз: зміст і вимоги.
32. Ролі тренера у взаємодії з групою.
33. Вимоги до особистості тренера.
34. Модель ефективного тренера, за В. Карікашем
35. Характеристика професійної компетентності тренера.

36. Характеристика та значення моделі А. Адлера в проведенні тренінгу.
37. Типові помилки тренера у роботі з групою.
38. Основні стилі керівництва тренінговою групою.
39. Характеристика індивідуального стилю тренера.
40. Емоційна компетентність як інструмент управління групою.
41. Тренер і учасники: сфери відповідальності.
42. Етичні основи і принципи діяльності тренера.
43. Загальна композиція та логічна послідовність психотренінгу.
44. Модель Д. Колба та її значення для побудови й аналізу психологічного тренінгу.
45. Форми організації роботи учасників тренінгу.
46. Допоміжні засоби необхідні для проведення тренінгу.
47. Критерії оцінки ефективності психологічного тренінгу.
48. Супервізія як інструмент процес-аналізу та підвищення професійної компетентності тренера.
49. Особливості розробки сценаріїв тренінгових занять.
50. Шляхи профілактики конфліктних ситуацій на тренінгу.

КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Аутентичність – відповідність між наявним переживаним і усвідомлюваним досвідом. Це стан, коли особистість відчуває своє власне

«Я» не стільки як виконавець соціальних ролей, а як спонтанно і природно діюча особистість, яка відкрито ділиться своїми думками й почуттями.

Допоміжні «Я» – партнери протогоніста у психодрамі.

Інсайт – осяяння – зміна у структурі перцептивного поля учасників. Під ним мається на увазі набуття такого знання, яке дозволяє негайно розв'язати проблему або по-новому поглянути на неї.

Катарсис – потрясіння та прорив застиглих почуттів, що означає у той же час потрясіння і прорив застиглих структур.

Клієнт-центрована терапія – різновид індивідуального консультування (К. Роджерс), коли консультант уважно і співчутливо вислуховує клієнта, але не нав'язує йому своїх суджень. Консультант заохочує клієнта до реалізації власного потенціалу розвитку, що повинне дати клієнтові можливість самому зробити продуктивні висновки.

Комунікація – прийом та передача інформації, яку одержувач повинен прийняти, зрозуміти, засвоїти й поступити відповідно до неї.

Лабілізація – це емоційний струс особистості, переживання різноманіття почуттів, яке виникає внаслідок усвідомлення особою неадекватності звичних форм поведінки і неадекватності уявлень про саму себе.

Монолог – техніка психодрами, при якій протогоніст вербалізує свої почуття й думки для глядачів.

Норми групи – це сукупність прийнятих правил поведінки, дій учасників групи, що регулюють деякі аспекти.

Зворотний зв'язок – це повідомлення, адресоване іншому про те, як ти його сприймаєш, що відчуваєш у зв'язку з вашими взаємовідносинами, які почуття викликає у тебе його поведінка.

Спілкування – взаємна презентація партнерами своєї суб'єктивної реальності, у результаті якої відбувається зміна взаємовідносин і виникнення спільності.

Орієнтовні основи – це правила поведінки, моделі поведінки, які необхідно засвоїти і якими треба оволодіти у тренінгу.

Протогоніст – головна дійова особа психодрами, та людина, чия проблема, ситуація у даний момент програється у групі.

Психодрама – це метод, який використовує інсценування особистого

досвіду через програвання ролей на сцені у спеціально створених умовах, спрямованих на активізацію психічних процесів учасників.

Психологічна дія – дія одного індивіда на психіку іншого індивіда (групи), яка у своїй довільній формі виходить з певного мотиву і переслідує мету зміни і зміцнення поглядів, думок, стосунків, установок та інших психологічних явищ.

Рольові ігри – метод соціально-психологічного тренінгу, суть якого полягає у розігруванні ролей учасниками групи.

Роль – це сукупність функцій та видів поведінки, яку учасник вважає відповідними для себе у певному соціальному контексті і приймає за основну модель поведінки у цій певній групі.

Самооцінка – емоційне оцінне ставлення до себе, яке формується на основі самопізнання і на основі порівняння з іншими людьми.

Саморозкриття – розкриття членами групи своїх думок та почуттів, особливо тих, які торкаються інших учасників групи або подій, що відбуваються у групі.

Самосвідомість – усвідомлення учасниками групи своїх справжніх думок і почуттів, яке веде до поглибленого відчуття свого «Я».

Соціально-психологічний тренінг – це галузь практичної психології, орієнтована на використання активних методів різних видів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності у спілкуванні та особистісного зростання.

Згуртованість – тотальне поле сил, що примушують учасників залишатися в групі.

Спонтанність – адекватна реакція на нові умови або нова реакція на старі умови.

Теле – усі позитивні й негативні емоції, які виникають у психодраматичній ситуації.

Фрустрація – психічний стан, що виникає у разі, коли існує яка-небудь мета і виникає перешкода для досягнення цієї мети.

Емпатія – розуміння почуттів іншої людини та вираження у відповідь розуміння цих почуттів.

«Я-концепція» – динамічна система уявлень людини про саму себе, результуюча процесу самосвідомості, що включає три структурні елементи: когнітивний – «Я-образ», афективний – самооцінка, поведінковий – прояв двох перших у поведінці.

«Я-образ» – це набір ідей, уявлень, установок та почуттів людини про себе, про свої взаємозв'язки з іншими людьми, про своє відношення до різних аспектів життя.

Рекомендована література

Основна

8. В. В. Волосник, А. В. Горіна, І. О. Муратова, В. В. Ланько, В. О. Мельман, С. А. Хасая Ефективне управління конфліктами. Базові навички медіатора тренінговий комплекс. Харків. 2018. 97 с.
9. Валентина Подшивалкіна, Капітоліна Дементьева. Соціально-психологічний практикум. Київ: «КНТ» 2019 104 с.
10. Воронова О.Ю. Професійна рефлексія як умова формування адекватної «Я-концепції» майбутнього вихователя : Збірник тез доповідей всеукраїнської науково-практичної кон. Мукачєво, 2017. С. 21–23.
11. Іванова Ю., Селюкова Т. Особливості життєстійкості та самовідношення в осіб із різним рівнем прояву асертивної поведінки. Бочаровські читання. 2018. С. 135–138.
12. Івашньова С. В. Як підготувати та провести ефективний тренінг : практичний poradник. Харків: «Ранок». 2019. 80 с.
13. Матійків І. М. тренерська майстерність: теорія і практика. Практикум для тренерів: метод. посіб. Львів : СПОЛОМ, 2021. 224 с.
14. Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Технологія проведення тренінгів: метод. посіб. Львів : СПОЛОМ, 2021. 280 с.

Допоміжна

17. Нікітіна Є.В. Феномен життєстійкості: концепція, сучасні погляди та дослідження. Academy. Психологічно науки. 2017. С. 100-103.
18. Панин Р. Віково-психологічні відмінності у джерелах постановки життєвих цілей особистості різні періоди дорослості. Актуальні проблеми психології особистості та соціальної взаємодії: збірник наукових статей. Гродно. 2018. С. 185-192
19. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 48. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2020. С. 154–174.
20. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, 18 жовтня 2019 року/уклад. З.Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. С. 6–10.

21. Роджерс К. О групповой психотерапии. «Гиль-Эстель». 1993. 224 с.
22. Стюарт Дж. Тренінг організаційних змін СПб. : П. 2001. 56 с.
23. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с
24. Туркова Д.М. Мовна свідомість тілесного Я. Теорія і практика сучасної психології. Збірник наукових праць. Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2019. № 5. С. 157–162.
25. Фопель К. Психологічні групи: робочі матеріали для ведучого. Генезис 2000. 256 с.
26. Хомуленко Т.Б. Психосоматичний підхід до характеристики змісту оздоровчої психотехнології: базові дефініції. Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей): матеріали III міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Харків, 26 жовтня 2019 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків : Діса плюс, 2019. С. 64–65.
27. Хомуленко Т.Б. Психотехнології саморегуляції тілесного. Харків : «Діса плюс», 2017. 44 с.
28. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 42.
29. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології. 2018, Том 42. С. 211–231
30. Шебанова В., Тавровецька Н. Застосування інструментарію візуально-нарративного підходу у психологічній допомозі особистості. Psycholinguistics. Психолінгвістика. Психолінгвістика. 2018. Вип. 24(1). С. 381–402.
31. Popovych I. & Blynova O. The Structure, Variables and Interdependence of the Factors of Mental States of Expectations in Students Academic and Professional Activities.
32. The new Educational Review Volume 55. 2019. P. 293–306.

14. Інформаційні ресурси

3. Використання інформації про історію психології, розміщеної на веб-сторінках:

<https://moodle.dls.udpu.edu.ua/course/view.php?id=9070> – електронний курс ОК «Історія психології»;

<http://psyj.udpu.edu.ua/> - сайту Психологічного журналу;

www.nduv.gov.ua - бібліотеки імені В.І.Вернадського;

<https://lib.iitta.gov.ua/> - Електронної бібліотека НАПН України;

<http://psychology-naes-ua.institute/info/253/> - бібліотеки ім. А.Ф. Залевської Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України;

<http://psychology-naes-ua.institute/info/132/> - сайту Лабораторії загальної психології та історії психології ім. В.А. Роменця Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України;

<https://library.udpu.edu.ua/> - Електронної бібліотека УДПУ імені Павла Тичини;

<https://dspace.udpu.edu.ua/> - Електронний інституційний репозитарій УДПУ імені Павла Тичини.

4. Сайти з неформальної освіти:

<https://prometheus.org.ua/> - платформа Прометеус;

<https://www.ed-era.com/courses/> - студія онлайн-освіти EdEra;

<https://eduhub.in.ua> - Освітній Хаб - EduHub.in.ua

3. Podcast: History of Psychology Podcast Series

<http://www.yorku.ca/christo/podcasts/>