

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди**

**Кафедра психології**

У світ

директор Інституту інформатизації освіти

дозволю

професор А.І. Прокопенко

**Методичні рекомендації до виконання практичних робіт з дисципліни  
«Соціально-психологічний тренінг» для здобувачів першого  
(бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»**

**Харків**

**2020**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди**  
**Кафедра психології**

**Методичні рекомендації до виконання практичних робіт здобувачів з**  
**дисципліни «Соціально-психологічний тренінг»**  
**спеціальності «Психологія»**  
**кафедра психології**

**Харків**  
**2020**

**УДК 159.9**

**Укладач:**

**Даниленко Наталія Володимирівна**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

**Рецензенти:**

**Большакова А.М.** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Харківської державної академії культури;

**Нестеренко М.О.** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Методичні рекомендації до виконання практичних робіт здобувачів з дисципліни «Соціально-психологічний тренінг» спеціальності «Психологія» кафедра психології Укл.Даниленко Н.В. Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2020. 55 с.

Затверджено редакційно-видавничою радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_ р.

© Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

© Даниленко Н.В.

## ВСТУП

У сучасній психології соціально-психологічний тренінг має велике значення, оскільки є спеціальною технологією, що допомагає людині краще усвідомити власний внутрішній світ, зробити своє життя успішнішим, навчитися керувати власними бажаннями та діями. Соціально-психологічний тренінг останнім часом набув популярності як завдяки економічності, так і завдяки своїй ефективності, значно ефективнішою порівняно з індивідуальною роботою. Тренінг розглядається як багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи та організації для гармонізації професійного та особистісного буття людини. У вітчизняній психології під соціально-психологічним тренінгом розуміють ті види тренінгу, об'єктом впливу в яких є якості, уміння, властивості, здібності та установки, що проявляються у спілкуванні.

**Метою викладання навчальної дисципліни «Соціально-психологічний тренінг»** є засвоєння студентами основних теоретичних підходів та навичок використання методів і методик сучасної практичної психології з метою організації та проведення соціально-психологічного тренінгу.

**Основними завданнями вивчення дисципліни «Соціально-психологічний тренінг»** є:

1. вивчення теоретичних аспектів методики проведення соціально-психологічного тренінгу;
2. оволодіння і подальше вільне оперування професійною термінологією, використовуваною в даній сфері практичної діяльності;
3. ознайомлення з внутрішнім середовищем та організаційними аспектами соціально-психологічного тренінгу;
4. ознайомлення з основними напрямками тренінгової діяльності та технологіями проведення соціально-психологічного тренінгу;
5. формування у студентів внутрішньої професійної мотивації, навичок професійного спілкування.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:**

- професійну термінологію, що існує в даній сфері;
- історію становлення та розвитку тренінгового методу;
- основні теоретичні моделі тренінгової взаємодії та загальну проблематику СПТ;
- теорію групової динаміки психотерапевтичного процесу;
- етичні норми роботи практичного психолога, що проводитимуть тренінги;

**вміти:**

- самостійно розбиратися на постановці і вирішенні проблем, пов'язаних з організацією тренінгової роботи;
- орієнтуватися в сучасних формах групового соціально-психологічного тренінгу;
- грамотно ставити і вирішувати завдання при організації і проведенні тренінгу.

У процесі викладання дисципліни формуються такі **додаткові компетентності:**

**ЗК2.** Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності

**ФК3.** Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

**ФК8.** Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)

**ФК11.** Здатність дотримуватися норм професійної етики.

Зазначені компетентності забезпечують такі **додаткові програмні результати навчання:**

**ПРН 1.** Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання

**ПРН 5.** Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги

**ПРН 9.** Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання

**ПРН 12.** Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

**ПРН 16.** Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога

**ПРН 18.** Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення), а за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

**Види занять з навчальної дисципліни:** практичні заняття, самостійна робота. Підсумковий контроль проводять у формі диференційованого заліку.

Методичні вказівки складено відповідно до освітньо-професійної та навчальної програми з навчальної дисципліни «Соціально-психологічний тренінг» для студентів спеціальності 053 – «Психологія» першого освітнього рівня - «Бакалавр».

## ТЕЗАУРУС ДО ДИСЦИПЛІНИ

**АВТОРИТАРНИЙ** (лат. *Autoritas* - вплив, влада) - характеристика людини як особистості, або його поведінки відносно інших людей, що підкреслює схильність користуватися переважно недемократичними методами впливу на них: тиск, накази, розпорядження і т. п.

**АВТОРИТЕТНИЙ** (лат. *Autoritas* - вплив, влада) - здатність людини мати певну вагомість серед людей, служити для них джерелом ідей і користуватися їх визнанням і повагою.

**АГРЕСИВНІСТЬ** (лат. *Aggredi* - нападати) - поведінка людини щодо інших людей, що відрізняється прагненням заподіяти їм неприємності, завдати шкоди.

**АКТИВНІСТЬ** - поняття, яке вказує на здатність живих істот виробляти спонтанні рухи і змінюватися під впливом зовнішніх або внутрішніх стимулів-подразників.

**АЛЬТРУЇЗМ** (лат. *Alter* - інший) - риса характеру, що спонукає людину безкорисливо приходити на допомогу людям і тваринам. **АМБІВАЛЕНТНІСТЬ** - суперечливе ставлення суб'єкта до об'єкта, одночасна спрямованість протилежних почуттів (любові і ненависті, наприклад) на один і той же об'єкт. Одна з відмінних рис невротиків.

**АТТИТЮД** - система основних настановних відносин особистості.

**АТРАКЦІЯ** (лат. *Attrahere* - залучати, притягати) - поняття, що означає виникнення при сприйнятті людини людиною привабливості одного з них для іншого.

**АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ** (грец. - *Autos* - сам, *genos* - походження) - комплекс спеціальних вправ, заснованих на самонавіюванні щовикористовуються людиною для управління власними психічними станами і поведінкою.

**АУТОСУГЕСТІЯ** (самонавіювання) - це психічний вплив людини на саму себе, вироблення нових установок, психічних станів шляхом постійного повторення словесних формул чи викликання яскравих уявлень.

**АФІЛІАЦІЯ** (англ. To affiliate - приєднувати, приєднуватися) - потреба людини у встановленні, збереженні та зміцненні емоційно-позитивних (дружніх, товариських, приятельських) відносин з оточуючими людьми.

**БАЛЛІНТОВСКІ ГРУПИ** - названі по імені їхнього ініціатора, угорського психіатра К. Баллінта, являють собою зібрання фахівців-психотерапевтів або психологів. Призначені для рефлексії або отреагування особистісно значущих переживань, викликаних психотерапевтичною практикою.

**БАР'ЄР ПСИХОЛОГІЧНИЙ** (франц. Barriere - перепона, перешкода) - внутрішня перешкода психологічної природи (небажання, боязнь, невпевненість і т. п.), що заважає людині успішно виконати деяку дію. Часто виникає в ділових і особистих взаєминах людей і перешкоджає встановленню між ними відкритих і довірчих відносин.

**БЕССВІДОМЕ** - характеристика психологічних властивостей, процесів і станів людини, що знаходяться поза сферою його свідомості, але надають такий же вплив на його поведінку, як і свідомість.

**БІХЕВІОРИЗМ** (англ. Behaviour - поведінка) - один з провідних напрямів в американській психології, вчення, в якому в якості предмета психологічних досліджень розглядається тільки поведінка людини і вивчається його залежність від зовнішніх і внутрішніх матеріальних стимулів (необхідність і можливість наукового дослідження власне психічних явищ заперечується). Родоначальники теорії - Б. Е. Торндайк, Дж. Уотсон.

**ВЕДУЧИЙ ТИП СПІЛКУВАННЯ** - переважний в даний віковий період тип спілкування з оточуючими людьми, завдяки якому у людини формуються його основні особистісні якості.

**ВЕРБАЛЬНИЙ** (лат. Verbalis - словесний) - що відноситься до звукової людської мови.

**ВІДЕОТРЕНІНГ** - психологічний тренінг з використанням відеозапису процесу, перегляду та обговорення учасниками тренінгу.

**ВІРА** - переконаність людини в чому-небудь, яка не підкріплюється переконливими логічними аргументами або фактами.

**ВМІННЯ** - здатність виконувати певні дії з гарною якістю і успішно справлятися з діяльністю, що включає ці дії.

**ВНУТРІШНЯ МОВА** - особливий вид людської мовної діяльності, безпосередньо пов'язаний з несвідомим, при якому автоматично протікають процеси перебудови думки в слово і назад.

**ВЧИНОК** - свідомо скоєна людиною і керована волею дія, що виходить з певних переконань. **ГЕШТАЛЬТ** - цілісний образ, форма (нім.) - Термін і поняття, що відображають специфіку сприйняття.

**ГЕШТАЛЬТ ТЕРАПІЯ** (нім. Gestalt - цілісна форма, образ, структура) - система методів і процедур психотерапевтичного впливу на людину, заснованих на теорії гештальтпсихології - області психологічних досліджень, що ставлять у главу кута закономірності утворення та функціонування цілісних структур, виходячи з яких пояснюються їх елементи і зв'язки між ними (головний принцип - безумовне прийняття людиною себе, інших людей і всього іншого світу такими, якими вони є; сприйняття і оцінка наявного стану як цілком досконалого, що не вимагає зміни або поліпшення).

**ГІПЕРВЕНТИЛЯЦІЯ** - фізіологічні ефекти, що виникають при глибокому і частому диханні.

**ГІПНОЗ** (грец. Нυpnos - сон) - викликане стороннім впливом тимчасове відключення свідомості людини або зняття свідомого контролю над власною поведінкою.

**ГРОМАДСЬКА ДУМКА** - сукупне оціночне судження, що виражає відношення колективу, соціальної спільності (або їх значної частини), до різних подій і явищ навколишньої дійсності, що зачіпають спільні інтереси.

**ГРУПА** - сукупність людей, виділена на основі якого-небудь одного або декількох, спільних для них ознак.

**ГРУПОВА ДИНАМІКА** (грец. Dynamis - сила) - напрям досліджень у соціальній психології, який вивчає процес виникнення, функціонування та розвитку різних груп.

**ГРУПА ЗУСТРІЧЕЙ** - спеціальна мала група, що застосовується в практиці соціально-психологічного тренінгу. Мета тренінгу зустрічей полягає у виявленні та використанні прихованих резервів саморозвитку особистості через спеціальні прийоми, що допомагають клієнтам усвідомити свої можливості, позбутися комплексів і психологічних бар'єрів.

**ГРУПА ТРЕНІНГУ УМІНЬ** - група, орієнтована на вироблення учасниками життєво корисних умінь і навичок, зокрема - комунікативних. Завдяки виробленим вмінням клієнти можуть позбутися тривожності, невпевненості, агресивності та інших звичних форм негативної поведінки.

**ГРУПА ПСИХОДРАМИ** - спеціальна група, в якій через рольову поведінку клієнти краще усвідомлюють і ефективніше вирішують свої проблеми, ролі що були засвоювані в ході тренінгу дозволяють успішніше адаптуватися до життя **ГРУПА РЕФЕРЕНТНА** - група, цілі, думки і цінності якої більшою чи меншою мірою розділяє дана людина.

**ГРУПА ТІЛЕСНОЇ ТЕРАПІЇ** - група, де в ході терапевтичної роботи велике значення надається прямим тілесним контактам клієнтів - як засобу позбавлення від психологічних проблем (терапія тілесно-орієнтована).

**ГРУПА УМОВНА** - об'єднана за певною ознакою - родом діяльності, статтю, віком, рівнем освіти, національності та іншим - спільність людей, що включає суб'єктів, які не мають прямих або непрямих об'єктивних взаємин один з одним. Люди, що складають цю спільність, можуть не тільки ніколи не зустрічатися, але й не знати нічого один про одного, хоча при цьому вони знаходяться в певних, більш-менш однакових відносинах з іншими членами своїх груп реальних.

**ГРУПА ФОРМАЛЬНА** (група офіційна) - реальна або умовна соціальна спільність, що має юридично фіксований статус, члени якої в умовах суспільного поділу праці об'єднані соціально. Групи офіційні завжди мають певну нормативно закріплену структуру, призначене або обране керівництво, нормативно закріплені права та обов'язки її членів. Приклади умовних груп офіційних-різні комісії, групи референтів, консультантів та ін.

**ГРУПОВА ДИСКУСІЯ** - (з лат. – дослідження, розгляд, аналіз) – це публічна суперечка, метою якої є з'ясування й зіставлення різних точок зору, визначення істинної думки, пошук оптимального вирішення проблеми. Дискусію вважають ефективним засобом переконання, оскільки її учасники самі доходять того чи іншого висновку. Групова дискусія в тренінгу – це спільне обговорення будь-якого суперечливого питання, яке дозволяє змінити думку, позиції й установки учасників групи в процесі безпосереднього спілкування.

**ГРУПОУТВОРЕННЯ** перетворення в ході спільної діяльності реальної і спочатку дифузійної людської спільності в об'єднання взаємодіючих і взаємозалежних осіб - групу певного рівня розвитку.

**ГУМАНІСТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ** - напрямок в психології, що визнає своїм головним предметом особистість як унікальну цілісну систему, яка є не щось заздалегідь задане, а "відкрита можливість" самоактуалізації, що властиве тільки людині.

**ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА** (лат. Deviatio - відхилення) - поведінка з відхиленням від прийнятих у суспільстві правових або моральних норм. **ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ** (лат. Persona - особистість, особа - знеособлення) - тимчасова втрата людиною психологічних і поведінкових особливостей, що характеризують його як особистість.

**ДІЯЛЬНІСТЬ** - специфічний вид людської активності, спрямованої на творче перетворення, вдосконалення дійсності і самого себе.

**ДІАЛОГ** (грец. Dialogos) - обмін репліками двох і більше людей.

**ЖЕСТ** - рух рук людини, що виражає його внутрішній стан або вказує на який-небудь об'єкт у зовнішньому світі.

**ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ** - психоаналітичне поняття, що означає сукупність несвідомих прийомів, за допомогою яких людина оберігає себе від психологічних травм і неприємних переживань, прагнучи разом з тим зберегти в цілісності "Я" - образ.

**ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК** - процес отримання інформації про стани партнера по спілкуванню з метою поліпшення спілкування та досягнення бажаного результату.

**ЗГУРТОВАНІСТЬ ГРУПИ** - психологічна характеристика єдності членів колективу, що виявляється в єдності думок, переконань, традицій, характері міжособистісних відносин, настроїв та інших компонентах психіки, а також в єдності практичної діяльності.

**ЕГОЇЗМ** (лат. Ego - Я) - ціннісна орієнтація суб'єкта, яка характеризується переважанням в його життєдіяльності своєкорисливих особистих інтересів і потреб безвідносно до інтересів інших людей і соціальних груп.

**ЕГОЦЕНТРИЗМ** (лат. Ego - Я і centrum - центр кола) - зосередженість свідомості й уваги людини винятково на самому собі, що супроводжується ігноруванням того, що відбувається навколо.

**ЕКЗИСТЕНЦІЯ** - існування, буття, - поняття екзистенціальної філософії та психотерапії.

**ЕКСПЕКТАЦІЯ** (англ. Expectation - очікування) - система очікувань, вимог щодо норм виконання індивідом соціальних ролей.

**ЕКСПРЕСІЯ** (лат. Expressio - вираз) - виразність; сила прояву почуттів, переживань.

**ЕКСТРАВЕРСІЯ** (лат. Extra - поза, versio - повертати, звертати) - зверненість свідомості і уваги людини в основному на те, що відбувається навколо нього. Екстраверсія протилежна інтроверсії.

**ЕМПАТІЯ** (грец. Empatheia - співпереживання) - здатність людини до співпереживання.

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ ГРУПИ** (лат. Effectivus - дає певний результат, дієвий) - продуктивність і якість спільної роботи людей в малій групі.

**ІМІДЖ** - образ (англ.) - публічно зафіксований або підтримуваний вигляд, образ громадської особи, виду професії, роду діяльності, способу життя.

**ІНСАЙТ** - раптове осяяння, вирішення тієї чи іншої проблеми.

ІНТЕРАКЦІЯ (англ. Interaction) - взаємодія.

ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ – спосіб роботи викладача в аудиторії, тренера в групі та педагога в будь-якому освітньому закладі. Інтерактивні методи навчання, на відміну від традиційних, базуються на активній взаємодії учасників навчального процесу, при цьому основна вага надається взаємодії слухачів між собою.

ІНТРОВЕРСІЯ (лат. Intro - всередині, versio - повертати, звертати) - зверненість свідомості людини до самої себе; зануреність власними проблемами і переживаннями, що супроводжується ослабленням уваги до того, що відбувається навколо (одна з базових рис особистості) .

ІНТУЇЦІЯ (лат. Intueri - пильно, уважно дивитися) - здатність швидко знаходити вірне рішення задачі і орієнтуватися в складних життєвих ситуаціях, а також передбачати хід подій.

ІНФАНТИЛІЗМ ОСОБИСТІСНИЙ (лат. Infantilis -младенческий, дитячий) - збереження в психіці і поведінці дорослої людини особливостей, властивих дитячому віку.

ІНІЦІАЦІЯ (букв. "Посвячення") - ритуальний обряд, супроводжуючий соціально санкціоноване дійство, яке має на меті загально визнану зміну статусу індивіда в групі.

ІНТЕНЦІЯ - намір (англ.).

ІНТЕРІОРИЗАЦІЯ - процес формування внутрішніх структур психіки, обумовлений враженнями зовнішньої реальності.

ІНТРОЕКЦІЯ - повне включення індивідом у свій внутрішній світ сприйманих ним образів і поглядів інших людей, коли він уже не поділяє власні та не власні подання.

ІНТРОСПЕКЦІЯ - спостереження за своєю власною психічною діяльністю.

КАРНАВАЛІЗАЦІЯ - термін М. М. Бахтіна, що позначає соціальнопсихологічні процеси, що виникають в суспільстві в період ломки колишнього характеру соціальних відносин. Сутність цих процесів полягає в осміянні минулого.

**КАТЕКСИС** - згідно з вченням Фрейда, "енергетичний заряд", процес переміщення психосексуальної енергії на який-небудь об'єкт.

**КАТАРСИС** (грец. Katharsis - очищення) - психоаналітичний (див. Психоаналіз) термін, що позначає душевне полегшення, наступаюче у людини після сильних емоційних переживань типу афекту або стресу.

**КЛІМАТ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ** (грец. Klima (klimatos) - нахил) - якісна сторона міжособистісних відносин, що виявляється у вигляді сукупності психологічних умов, що сприяють або перешкоджають продуктивній спільній діяльності і всебічному розвитку особистості в групі.

**КОЛЕКТИВ** (лат. Collectivus - збірний) - група об'єднаних спільними цілями і завданнями людей, що досягла в процесі соціально цінної спільної діяльності високого рівня розвитку.

**КОМПЕТЕНТНІСТЬ** – динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність

**КОМУНІКАЦІЯ** (лат. Communico - роблю загальним, пов'язую, спілкуюся) - смисловий аспект соціальної взаємодії: контакти, спілкування, обмін інформацією між людьми.

**КОМПЛЕКС** - сукупність пригнічених потягів, уявлень, афектів, що впливають на поведінку індивіда, що структурує його певним чином.

**КОМПЛЕКС НЕПОВНОЦІННОСТІ** - складний стан людини, пов'язаний з неоліком яких-небудь якостей (здібностей, знань, умінь і навичок), супроводжується глибокими негативними емоційними переживаннями з цього приводу.

**КОНГРУЕНТНІСТЬ** - букв. "Відповідність". У вченні К. Роджерса - відповідність, адекватність емоційних, експресивних поведінкових та ін. засобів діяльності психотерапевта в ситуації надання психологічної допомоги.

**КОНКУРЕНЦІЯ** (лат. Concurro - збігати, стикаюся) - одна з основних форм організації міжособистісної взаємодії, що характеризується досягненням

індивідуальних або групових цілей, інтересів в умовах протиборства з тими, хто добивається цих же цілей та інтересів.

**КОНТРПЕРЕНОС** - неусвідомлене перенесення психотерапевтом відношення до емоційно значущим для нього людям на особистість пацієнта.

**КОНФЛІКТ** (лат. Conflictus - зіткнення) - зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок чи поглядів опонентів або суб'єктів взаємодії. **КОНФЛІКТ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ** - стан незадоволеності людини якимись обставинами його життя, пов'язане з наявністю у нього інтересів, що суперечать один одному, прагнень, потреб, що породжують афекти і стреси. **КОНФЛІКТ МІЖОСОБИСТІСНИЙ** - протиріччя, що виникає між людьми і викликане несумісністю їхніх поглядів, інтересів, цілей, потреб. **КОНФОРМІСТЬ** (лат. Conformis - подібний, згідною) - некритичне прийняття людиною чужої думки, супроводжуване відмовою від власної думки, у правильності якої людина внутрішньо не сумнівається.

**ЛІДЕР** (англ. Leader - ведучий) - член групи, чий авторитет визнається іншими членами, готовими слідувати за ним. Група визнає за лідером право приймати відповідальні рішення в значущих для неї ситуаціях.

**ЛІДЕРСТВО** - відносини домінування і підпорядкування, впливу і прямування в системі міжособистісних відносин в групі.

**ЛОКУС КОНТРОЛЮ** - індивідуально-психологічне поняття, що характеризує те, в чому дана людина бачить основні причини власної поведінки і вчинків інших людей (при внутрішньому Л. К. ці причини поміщаються в самій людині, в його психології, а при зовнішньому Л.К. - вони розташовуються поза даної людини, наприклад у зовнішніх об'єктивних обставин його життя).

**ЛЮБОВ** - вище духовне почуття людини, багате різноманітними емоційними переживаннями, засноване на шляхетних почуттях і високої моралі і супроводжуване готовністю зробити все від себе залежне для благополуччя коханої людини.

**МАНІПУЛЮВАННЯ** - приховане управління діями і поведінкою в цілому інших людей за допомогою експлуатації їх неусвідомлених комплексів.

**МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ** - суб'єктивне переживання взаємозв'язку між людьми, що об'єктивно проявляються в характері і способах взаємних впливів, що надаються людьми один на одного в процесі спільної діяльності і спілкування.

**МЕДИТАЦІЯ** (від [лат.](#) *meditatio* — міркування) — це практика, коли людина використовує таку техніку - як уважність або фокусування розуму на певному об'єкті, думці чи діяльності - для тренування уваги та усвідомлення, та досягнення психічно ясного та емоційно спокійного та стабільного стану. Засіб психічного тренування, що набуває різних форм залежно від культурно-історичного оточення.

**МЕНТАЛІТЕТ** - сукупність стійких ціннісно-сміслових структур суспільної свідомості та поведінки.

**МЕТОД КЕЙСІВ** - метод конкретних ситуацій, метод ситуаційного аналізу — техніка навчання, що використовує опис реальних соціальних, психологічних і інших ситуацій. Ті, що навчаються повинні досліджувати ситуацію, розібратися в суті проблем, запропонувати можливі рішення і вибрати найкраще з них. Кейси ґрунтуються на реальному фактичному матеріалі або ж наближені до реальної ситуації..

**МІМІКА** - сукупність рухів частин обличчя людини, що виражає його стан або ставлення до того, що він сприймає (представляє, обмірковує, пригадує і т.п.).

**МОЗКОВИЙ ШТУРМ** - це метод розв'язання проблеми, коли всі учасники розмірковують над однією проблемою і „йдуть на неї в атаку”. Мозковий штурм застосовують, коли треба мати кілька варіантів розв'язання конкретної проблеми. Мозковий штурм спонукає учнів проявляти уяву та творчість, дає можливість їм вільно висловлювати свої думки. Мета „мозкового штурму” чи „мозкової атаки” в тому, щоб зібрати якомога більше ідей щодо проблеми від усіх учнів протягом обмеженого періоду часу.

**МОТИВАЦІЯ** - спонукання, що викликають активність організму і визначають її спрямованість.

**НАВІЮВАННЯ** (лат. Suggestio) - неусвідомлений (або усвідомлений) вплив однієї людини на іншу, що викликає певні зміни в його психології та поведінці.

**НАВИЧКА** - сформована, автоматично здійснювана дія, що не вимагає свідомого контролю і спеціальних вольових зусиль для її виконання.

**НАДІЙНІСТЬ** - один з критеріїв якості наукового методу дослідження, що відноситься до точності психологічних вимірювань.

**НАМІР** - свідоме бажання, готовність щось зробити.

**НАПРУЖЕНІСТЬ** - стан підвищеного фізичного або психологічного збудження, що супроводжується неприємними внутрішніми почуттями і потребує розрядки.

**НАПОЛЕГЛИВІСТЬ** - вольова якість, спрямоване на те, щоб неухильно, всупереч труднощам і перешкодам, домагатися здійснення мети.

**НАСТРІЙ** - емоційний стан людини, пов'язаний зі слабо вираженими позитивними або негативними емоціями і існуючий протягом тривалого часу.

**НЕВЕРБАЛЬНІ ЗАСОБИ СПІЛКУВАННЯ** - жести, міміка, пантоміма, інші виразні рухи, які служать людині засобом спілкування з іншими (включає в себе цілий ряд знакових систем: кінесіку, проксемику, екстра-та паралингвістику, візуальний контакт).

**НЕГАТИВІЗМ** (лат. Negatio - заперечення) - демонстративна протидія людини іншим людям, неприйняття їм розумних порад з боку інших людей.

**НОНКОНФОРМІЗМ** (лат. Non - ні, немає і conformis - подібний, згідний) - прагнення будь-що-будь перечити думкам більшості і діяти протилежним чином, не рахуючись ні з чим (синонім поняття "негативізм").

**НОРМИ ГРУПОВІ (СОЦІАЛЬНІ)** (лат. Norma -руководящее початок, точне розпорядження, зразок) - прийняті в даному суспільстві або групі правила поведінки, які регулюють взаємини людей.

ОСОБИСТІСТЬ - це найвищий ступінь духовного розвитку людини, що являє собою стійку сукупність соціально вагомих якостей, які характеризують індивіда як унікальну суб'єктивність, здатну освоювати і змінювати світ. Інакше кажучи, кожна особистість - людина, але не кожна людина є особистістю. Людським індивідом народжуються, а особистістю стають

ПАНІКА (грец. Panikon - підсвідомий жах) - явище психіки, що характеризується виникненням (буває одночасно у багатьох людей, що 98 знаходяться в контактах один з одним), почуття страху, неспокою, а також безладних, хаотичних рухів і непродуманих дій.

ПАНТОМІМІКА - система виразних рухів, що здійснюються за допомогою тіла.

ПАТЕРН - шаблон (англ.) - стійкий шаблон поведінки (поведінковий патерн), стійка структура в несвідомому (патерни несвідомого), або в м'язах тіла ("тілесні патерни" в телесноорієнтованій терапії).

ПЕРЕДСУД - стійка помилкова думка, що не підкріплюється фактами і логікою, заснована на вірі.

ПЕРЕЖИВАННЯ - відчуття, супроводжуване емоціями.

ПЕРЕКОНАНІСТЬ - впевненість людини у своїй правоті, яка підтверджується відповідними аргументами і фактами.

ПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ (лат. Persona - особистість) - процес перетворення людини в особистість, придбання ним індивідуальності.

ПЕРЦЕПЦІЯ СОЦІАЛЬНА (лат. Perceptio - сприйняття і socialis - суспільний) - сприйняття, розуміння й оцінка людьми соціальних об'єктів (інших людей, самих себе, груп, соціальних спільнот і т. п.).

ПЛАЦЕБО - (лат. Placebo, букв. "Сподобаясь") - феномен психіки, що відображає сугестивний вплив на особистість суб'єктивно значущих і бажаних форм медикаментозного або психологічного впливу.

ПЛЮРАЛІЗМ (лат. Pluralis - множинність) - прояв в діяльності і спілкуванні широкого спектру думок, орієнтації, багатоваріантності оцінок, висловлюваних індивідами щодо значущих для них ситуацій.

**ПОВЕДІНКА** - властива живим істотам взаємодія з навколишнім середовищем, опосередкована їх зовнішньою (руховою) і внутрішньою (психічною) активністю.

**ПОТРЕБА** - стан вимоги організму, індивіда, особистості в чомусь, необхідному для їх нормального існування.

**ПРАГНЕННЯ** - бажання і готовність діяти певним чином.

**ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ** - акт вольової дії і одночасно етап управлінського циклу, коли особистість на основі переробленої інформації, як правило, в результаті боротьби мотивів приходить до необхідності збереження одного з них як провідного, головного, якому вона підпорядковує свою конкретну діяльність.

**ПРОЕКЦІЯ** (лат. Projectio - викидання вперед) - процес і результат осягнення і породження значень, що полягає в усвідомленому або несвідомому перенесенні суб'єктом власних властивостей, станів на зовнішні об'єкти.

**ПРОНИКЛИВИЙ** - якість людини, що виражається у здатності помічати, відчувати, передбачати і прогнозувати наміри, дії і вчинки інших людей, розвиток процесів та явищ в реальних умовах.

**ПРОСОЦІАЛЬНА ПОВЕДІНКА** - поведінка людини серед людей, безкорисливо спрямована на їх благо.

**ПСИХОАНАЛІЗ** (грец. Psyche - душа і analysis - розкладання, розчленування) - вчення, створене З. Фрейдом. Містить систему ідей і методів інтерпретації сновидінь та інших несвідомих психічних явищ, а також діагностики та лікування різних душевних захворювань.

**ПСИХОГІМНАСТИКА** - це курс спеціальних занять, спрямованих на розвиток і корекцію різних сторін психіки людини як пізнавальної, так і емоційноособистісної сфери.

**ПСИХОДРАМА** — терапевтичний груповий процес, у якому використовують інструмент драматичної імпровізації для вивчення внутрішнього світу клієнта, що відбиває актуальні проблеми клієнта, а не створює уявлювані сценічні образи.

**ПСИХОЛОГІЧНА СУМІСНІСТЬ ЛЮДЕЙ** - здатність людей знаходити взаєморозуміння, налагоджувати ділові та особисті контакти, співпрацювати один з одним.

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ** – це дія на психічний стан, почуття, думки і вчинки інших людей за допомогою психологічних засобів: вербальних, паралінгвістичних, невербальних.

**ПСИХОМАЛЮНОК** - пізнання групових феноменів, динаміки групи, або ж для висвітлення почуттів членів групи, історії їхнього життя та характеру ставлення до минулого методом малювання.

**РЕАКЦІЯ** (лат. Re - проти, actio - дія) - відповідь організму на зміну у зовнішньому або внутрішньому середовищі.

**РЕЛАКСАЦІЯ** (лат. Relaxatio - зменшення напруги, ослаблення) - стан спокою, розслабленості, що виникає у суб'єкта внаслідок зняття напруги, після сильних переживань або фізичних зусиль.

**РЕФЕРЕНТНА ОСОБИСТІСТЬ** - людина, особливо значимий і цінний для іншої людини як зразок для наслідування (Р. О. виступає як джерело основних цінностей, норм і правил поведінки, суджень і вчинків для іншої людини). 100  
**РЕФЛЕКСІЯ** (лат. Reflexio - звернення назад) - здатність свідомості людини зосередитися на самому собі.

**РЕЦИПІЄНТ** (лат. Recipientis - одержує) - суб'єкт, що сприймає адресоване йому повідомлення.

**РІВЕНЬ ДОМАГАНЬ** - максимальний успіх, якого розраховує добитися людина в тому чи іншому виді діяльності.

**РІШУЧІСТЬ** - здатність людини самостійно приймати відповідальні рішення і неухильно реалізовувати їх у діяльності.

**РИГІДНІСТЬ** (лат. Rigidus - жорсткий, твердий) - загальмованість мислення, що виявляється в труднощі відмови людини від одного разу прийнятого рішення, способу мислення і дій.

**РОЗУМІННЯ** - здатність осягнути сенс і значення чого-небудь і досягнутий завдяки цьому результат.

**РОЛЬ** (франц. Role) - соціальна функція особистості; поняття, що означає поведінку людини в певній життєвій ситуації, відповідної займаного ним положення (наприклад, роль керівника, підлеглого, батька, матері і т. п.).

**РОЛЬОВА ГРА** у тренінгу - спосіб моделювання психологічної ситуації, що виробляє ті чи інші психологічні і соціальні навички.

**САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ** (лат. Actualis - дійсний, справжній) - прагнення людини до можливо більш повного виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей.

**САМОВДОСКОНАЛЕННЯ** (робота над собою) - усвідомлене розвиток у себе гідних (потрібних для життя і етичних) навичок і якостей, а на їх основі - освоєння нових ролей.

**САМОВЛАДАННЯ** - здатність людини зберігати внутрішній спокій, діяти розумно і виважено в складних життєвих ситуаціях.

**САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ** - самостійний вибір людиною свого життєвого шляху, цілей, цінностей, моральних норм, майбутньої професії та умов життя.

**САМООЦІНКА** - оцінка людиною власних можливостей, якостей, достоїнств і недоліків, місця серед інших людей.

**САМОРЕГУЛЯЦІЯ** (лат. Regulare - приводити в порядок, налагоджувати) - процес управління людиною власними психологічними і фізіологічними станами, а також вчинками.

**САМОУСВІДОМДЛЕННЯ** - усвідомлення людиною самої себе, своїх власних якостей, свого "Я".

**СИНЕРГІЯ** - сумарний ефект, особливість якого полягає у тому, що при взаємодії двох або більше факторів їх дія суттєво переважає ефект кожного окремого компонента у вигляді простої їх суми.

**СЕНСИТИВНИЙ** (лат. Sensus - почуття, відчуття) - характеристика органів чуття, що виражається в їх здатності тонко і точно сприймати, розрізняти і вибірково реагувати на слабкі стимули що мало відрізняються один від одного.

**СИМПАТІЯ** (грец. Sympatheia - потяг, внутрішнє розташування) - почуття

емоційної схильності до людини, підвищений інтерес і потяг до нього.  
СИТУАЦІЯ (франц. Situation - положення, обстановка) - система зовнішніх по відношенню до суб'єкта умов, що спонукають і опосередковують його активність.

СОВІСТЬ - здатність особистості здійснювати моральний самоконтроль; характеризує особистість, що досягла високого рівня психологічного розвитку.  
СПІЛКУВАННЯ - складний, багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів між людьми, взаємодія суб'єктів.

СПОСТЕРЕЖЕННЯ - метод психологічного дослідження, розрахований на безпосереднє отримання потрібної інформації через органи чуття.  
СПРЯМОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ - поняття, що означає сукупність потреб і мотивів особистості, що визначають головний напрямок її поведінки.

СТЕРЕОТИП — усталене ставлення до подій, вироблене на основі порівняння їх з внутрішніми ідеалами.

СУМІСНІСТЬ - здатність людей працювати разом, успішно вирішувати завдання, що вимагають від них узгодженості дій і гарного взаєморозуміння.  
СУПЕРНИЦТВО - прагнення людини до змагання (конкуренції) з іншими людьми, бажання взяти верх над ними, перемогти, перевершити.  
СПІВРОБІТНИЦТВО - прагнення людини до узгодженої, злагодженої роботи з людьми. Готовність підтримати і надати їм допомогу.

СОЦІАЛЬНА РОЛЬ - сукупність норм, правил і форм поведінки, що характеризують типові дії людини, яка займає певне положення в суспільстві.  
СОЦІАЛЬНА УСТАНОВКА - стійке внутрішнє ставлення людини до когонебудь або чого-небудь, що включає думки, емоції і дії, що вживаються ним стосовно даного об'єкта.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ - (від англ. Training, socialpsychological) - сукупність групових методів формування умінь і навичок самопізнання, спілкування та взаєморозуміння людей в групі.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ - якісний бік стосунків, що виявляється у вигляді сукупності психологічних умов, які сприяють або

перешкоджають продуктивній спільній діяльності та всебічному розвитку особистості в групі. Такий клімат може бути сприятливим, несприятливим, нейтральним, позитивно чи негативно впливати на самопочуття людини.

**СОЦІАЛЬНІ ОЧІКУВАННЯ** - очікувані від людини, яка займає в суспільстві певне положення, судження, дії і вчинки, відповідні його соціальної ролі. **СОЦІОПСИХОТЕРАПІЯ** - поняття, обсяг і зміст якого включає в себе широкий комплекс послуг допомоги, спрямованих на особистісну адаптацію індивіда в соціумі.

**СТАТУС** (лат. Status - становище, стан) - становище суб'єкта в системі міжособистісних відносин, що визначає його права, обов'язки і привілеї, ступінь авторитету в очах інших учасників групи.

**СТИЛЬ КЕРІВНИЦТВА** (грец. Stylos - букв. Стержень для письма та англ. Leader - ведучий, керівник) - типова для керівника система прийомів впливу на залежних від нього людей, групу; способи і засоби, що застосовуються керівником для надання потрібного впливу.

**СТРЕС** (англ. Stress - тиск, напруга) - стан душевного (емоційного) і поведінкового розладу, пов'язане з нездатністю людини доцільно і розумно діяти в ситуації, що склалася.

**СУБЛІМАЦІЯ** (лат. Sublimare - підносити) - в психоаналізі один з механізмів психологічного захисту. Психічний процес перетворення і перенаправлення енергії на соціальну роботу і культурну творчість. Поняття було введено З. Фрейдом.

**СУБ'ЄКТ** (лат. Subjectum - підмет) - індивід або група як джерело пізнання і перетворення дійсності; носій активності.

**СУГЕСТІЯ** - навіювання. **СУГЕСТИВНІСТЬ** - податливість людини дії навіювання.

**СУПЕРВІЗІЯ** - спостереження, керівництво. Термін, поширений в англomовних країнах у відношенні дій зовнішнього контролю, наставництва, супроводжуючого підвищення кваліфікації або дотримання нормативів професійної діяльності психологів і психотерапевтів.

**ТВОРЧЕ МИСЛЕННЯ** - вид мислення, пов'язаний зі створенням або відкриттям чогось нового.

**ТРАНСАКТНИЙ АНАЛІЗ** - сукупність наукових поглядів американського психолога Е. Берна і його послідовників про те, що доля людини визначена в істотному ступені особливостями його несвідомого, яке ніби тягне його до певних подій - успіху, неуспіху, трагедій і т. д. За Е. Берном, в несвідомому людини як би сидить якийсь "маленька людина" і смикає за мотузки, керуючи життям "великої людини" за сценарієм, зафіксованим в несвідомому за допомогою життєвих ситуацій, що мали місце при активному формуванні несвідомого (в дитячі, юнацькі роки).

**ТРАНСФЕР** - термін З. Фрейда, трансформація відносин між пацієнтом і аналітиком, що відбувається під впливом несвідомих бажань клієнта і полягає в перенесенні ним на аналітика почуттів, пов'язаних із значущою фігурою власного дитинства (мати, батько, близькі родичі).

**ТРЕНІНГ** - (від англійського) має низку значень - "навчання", "виховання", "тренування", "підготовка". Одна із групових форм роботи з розвитку особистості.

**ТРИВОЖНІСТЬ** - властивість людини приходити в стан підвищеної турботи, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях.

**ФАСИЛІТАЦІЯ** – це організація в групі процесу колективного розв'язання проблем, відповідно керує цим процесом – фасилітатор (ведучий, головуючий). Треба мати на увазі, що "головуючий" - це назва формальної ролі, а "фасилітатор" - характеристика змісту.

**ФОРМУВАННЯ** - процес цілеспрямованого й організованого оволодіння соціальними суб'єктами щодо цілісних, стійких рис і якостей, необхідних їм для успішної життєдіяльності.

**ФРУСТРАЦІЯ** - психологічна реакція, пов'язана з розчаруванням, невдачею в досягненні якої-небудь мети, краху надій і т.п. **104 ЦІННОСТІ** - те, що людина особливо цінує в житті, чому він надає особливий, позитивний життєвий сенс.

ЦІННОСТІ - те, що людина особливо цінує в житті, чому він надає особливий, позитивний життєвий сенс.

## ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ЗДОБУВАЧІВ

### Змістовий модуль I . СПТ як метод соціально-психологічного впливу

#### Тема 1.2. Сфера впливу в соціально-психологічному тренінгу

**Мета заняття:** дати визначення соціально-психологічного тренінгу як одного з видів психологічної допомоги; з'ясувати відмінності психологічного тренінгу від психотерапії і психокорекції; охарактеризувати мету і завдання тренінгової роботи.

#### План

1. Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку особистості й групи.
2. Мета й основні завдання соціально-психологічного тренінгу.
3. Зв'язок психологічного тренінгу з іншими видами психологічної допомоги.
4. Тренінгові вправи зі знайомства учасників групи.

*Для знайомства учасників тренінгової групи можливо застосування таких технік:*

**Вправа «Перше знайомство».** *Мета:* сприяти знайомству учасників, усвідомлення власних якостей, надати можливість учасникам висловити свої очікування від заняття (тренінгу, навчання).

*Інструкція:* учасники сидять у тренінговому колі, тренер пропонує учасникам по чергово називати своє ім'я, свою будь-яку рису характеру, що починається на першу літеру свого імені та висловити очікування від заняття (тренінгу). Наступний учасник називає спочатку ім'я та рису попереднього, а потім говорить про себе і далі, по колу.

**Вправа «Інтерв'ю з партнером».** Мета: сприяти знайомству учасників, виявленню спільних інтересів; розвитку вміння ставити питання та представляти партнера по спілкуванню.

*Інструкція:* учасники поділяються на пари і протягом 10 хвилин проводять інтерв'ю один з одним (по 5 хвилин з кожним). Протягом інтерв'ю необхідно дізнатися про будь-яких п'ять цікавих фактів з життя партнера і потім представити його всім учасникам тренінгової групи.

Наприкінці вправи відбувається *обговорення* за такими питаннями:

- Чи легко ви знайшли контакт із партнером?
- Що ви відчували, коли вас представляли?
- Що було складніше – слухати про себе чи представляти свого партнера по спілкуванню?
- Чи знайшли ви щось спільне зі своїм партнером у спілкуванні?

### **Завдання до теми**

Використовуючи вказані джерела, відповісти на такі питання.

Що розуміють під тренінговими групами?

Обґрунтуйте, що тренінг є активним методом навчання і одночасно методом впливу. Чому тренінг є важливим елементом професійної підготовки?

2. Знайти та описати будь-яку тренінгову вправу зі знайомства учасників тренінгової групи.

3. Виписати основні поняття та положення теми: соціально-психологічний тренінг, спілкування, особистість, компетентність, психологічний вплив.

### **Контрольні питання**

1. Надайте визначення психології як науки, предмета її вивчення.

2. Які види психологічної допомоги особистості та групи ви можете назвати?

3. У яких прикладних цілях можна використовувати соціально-психологічний тренінг?

4. У чому полягає мета соціально-психологічного тренінгу?

5. 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?

**Література:** [6; 7; 12;14].

### **Тема 1.3. Типології груп соціально-психологічного тренінгу**

**Мета заняття:** 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.

#### **План**

1. Види соціально-психологічних тренінгів.
2. Основні парадигми тренінгової роботи.
3. Тренінгові вправи на розуміння образу «Я» учасників тренінгових груп.

**Таблиця 1 – Класифікація тренінгів за метою їх проведення**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Соціально-орієнтовані тренінги, спрямовані на взаємодію із групою</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– тренінг партнерського спілкування;</li><li>– тренінг формування команди;</li><li>– тренінг вирішення конфліктів;</li><li>– тренінг лідерства;</li><li>– тренінг сімейних відносин</li></ul> | <b>Особистісно орієнтовані, спрямовані на розвиток, корекцію, зміну особистісного потенціалу</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– тренінг упевненої поведінки;</li><li>– тренінг особистого зростання;</li><li>– психодрама;</li><li>– групова динаміка;</li><li>– тілесно-орієнтована терапія;</li><li>– особистісно-орієнтовані групи;</li><li>– арт-терапевтичні групи.</li></ul> |
| <b>Тренінги компетенції, спрямовані на професійні навички</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– тренінг ефективної комунікації;</li><li>– тренінг мотивації персоналу;</li><li>– тренінг ділових переговорів;</li></ul>                                                                                | <b>Аналітичні групи, спрямовані на ефективну поведінку в ситуації невизначеності</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– тренінг раціональності;</li><li>– тренінг прийняття рішення;</li></ul>                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- тренінг телефонних продажів;</li> <li>- тренінг просування;</li> <li>- психологія в рекламі</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- тренінг професійних успіхів;</li> <li>- тренінг стратегічного планування;</li> <li>- управління емоціями;</li> <li>- проблемна комунікація</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

*Для розкриття образу «Я» учасників тренінгової групи*

*можливо використання таких технік:*

**Вправа «Образ Я».** *Мета:* сприяння розкриттю власного «Я», знайомство з учасниками, знаходження подібного та відмінного між членами групи.

*Інструкція.* Членам групи роздають аркуші для малювання. Посередині аркуша необхідно намалювати сонце, у центрі сонячного кола – написати крупно літеру «Я». Потім тренер диктує початок речення, а учасники записують його продовження на променях сонця». Речення:

- моє улюблене заняття.....
- мій улюблений колір.....
- найкраще за все я вмію.....
- я знаю, що зможу.....
- у мене є здібності до.....
- мій улюблений одяг.....
- коли я злюсь, я..... та інші.

Потім відбувається презентація своїх малюнків та їх обговорення: які образи було легше актуалізувати, які складніше; які емоції у вас викликала актуалізація окремих образів?

**Вправа «Дерево мого успіху».** *Мета:* підвищити оцінку своїх здібностей, виробити впевненість у поведінці, що впливає на формування загальної самоефективності.

*Інструкція.* За допомогою олівців намалюйте дерево. На його гілках зробіть надпис своїх досягнень, усього того, що ви вмієте робити на сьогодні. Це можуть бути навіть незначні, на вашу думку, речі, але ви робите їх краще за інших, або інші люди взагалі не можуть робити цього. Подумайте і підпишіть

ними гілки дерева. Ствол дерева підпишіть своїми основними рисами, завдяки яким, на вашу думку, ви змогли досягти певних речей. Потім розділіться на групи і обговоріть власні сильні якості. Виділіть загальні риси, які обов'язково сприяють досягненню успіху.

*Обговорення.* Групи подають результати своїх обговорень, а також кожен з учасників представляє своє дерево, говорить про труднощі виконання завдання; акцентує увагу на тому, які свої досягнення він вважає важливішими для себе, а які другорядними; аналізує власні особистісні якості, які допомогли досягнути чого у житті; обговорюють емоції, які вони відчують, дивлячись на дерево свого успіху.

### **Завдання до теми**

1. Охарактеризувати основні парадигми тренінгової роботи (тренінг як дресура, як тренування, як метод навчання, як засіб розв'язання особистих проблем).
2. Накреслити схему «Вікно Джогарі» і прописати його сфери <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-vikno-dzohari-420060.html>
3. Знайти та описати будь-який підхід до класифікації соціально-психологічних тренінгів.
4. Виписати основні поняття теми: парадигма, образ «Я», самооцінка,
5. Описати будь-яку тренінгову вправу на розкриття власного «Я» (реального, ідеального, дзеркального).

### **Контрольні питання**

1. Що означає парадигма «тренінг як форма дресури»?
2. Чим «сліпа область» у «Вікні Джогарі» відрізняється від невідомої області?
3. Що таке активне навчання?
4. Чим реальне «Я» відрізняється від дзеркального «Я»?
5. Що таке зворотний зв'язок і яке його значення в тренінговій роботі?
6. Які види тренінгів виокремлюють за композицією?
7. Яка мета проведення бізнес-тренінгів?

**Література:** [6; 12; 14].

#### **Тема 1.4. Основні методи соціально-психологічного тренінгу**

**Мета заняття:** охарактеризувати особливості використання інтерактивних практик; відпрацювати навички практичного застосування методів в тренінгу.

1. Основні види інтерактивних практик, що застосовуються в психологічному тренінгу.
2. Технологія вибору необхідних технік, вправ і стратегій їх проведення.

#### **Завдання**

1. Зробити презентацію в Power Point (10–12 слайдів) щодо використання інтерактивних методів навчання в психологічному тренінгу, вибравши один з методів: подати поняття, охарактеризувати переваги та недоліки цього методу, особливостей його використання в тренінгу, прописати конкретні вправи із застосуванням цього методу): психогімнастика, групова дискусія, рольові ігри, ділові ігри, мозковий штурм, психомалюнок, медитативні техніки та техніки візуалізації, метод кейсів, використання відеозйомки та ін.

**Література:** [1; 2; 8; 11; 13; 14; 15; 16; 18; 19; 24].

#### **Тема 1.5. Техніки, які вживаються в СПТ**

**Мета заняття:** охарактеризувати особливості використання активних методів навчання в тренінговій діяльності; з'ясувати особливості практичного застосування базових методів психологічного тренінгу.

#### **План**

1. Поняття «активні методи навчання».
2. Характеристика методів активного навчання та їх практичного застосування в тренінгу.
3. Базові методи психологічного тренінгу, їх характеристика.

4. Відпрацювання практичних навичок з використанням групової дискусії, психогімнастичних вправ та ігрових технік в тренінгу.

*Приклади використання методів групової дискусії, рольових ігор у тренінгу:*

**Вправа «9 якостей» (групова дискусія).** *Мета:* уміння домовлятися один з одним, наполягати на своєму.

*Інструкція.* Групу необхідно поділити на 4 підгрупи по 5 осіб. Кожній групі необхідно написати на кожному літеру слова «лідерство» якості особистості, які характеризують людину-лідера. Розійдіться по аудиторії і протягом 7 хвилин складіть цей список. Коли список готовий, проранжуйте будь ласка, ці якості за їх важливістю (1 – найважливіше для лідера, 9 – менш важливе). Потім кожна група презентує свій список якостей.

*Обговорення.* Наскільки швидко та узгоджено ви склали цей перелік? Чи швидко ви знайшли варіант їх ранжування? Яка властивість для вас є найважливішою? Які якості ви бажали б розвинути в собі в подальшому? Чого ви навчилися, виконуючи цю вправу?

**Вправа «Офіціант, у моєму супі – муха»! (рольова гра).** *Мета:* виявлення особливостей спілкування за допомогою діалогу, стратегій виходу з конфліктних ситуацій.

*Інструкція.* Трьом добровольцям (ролі: офіціант, менеджер ресторану, відвідувач ресторану) необхідно продемонструвати присутнім описану конфліктну ситуацію та способи її вирішення. Після розігрування ситуації необхідно запитати учасників і спостерігачів про їхні враження, оцінити поведінку кожного з учасників гри. Гру можна проводити декілька разів, змінюючи учасників.

*Роль А.* Уявіть, що ви відправились у подорож і вирішили пообідати в дорогому модному ресторані. Вам принесли суп, ви подякували офіціанту та розпочали трапезу, але виявляєте в супі дещо схоже на муху. Вас це обурило, і

ви вирішили поскаржитись офіціанту, чому в вашому супі плавають комахи. Офіціант прагне вас переконати, що це не так, але ви вирішуєте переговорити з головним менеджером ресторану. Менеджер ресторану підходить до вас....

*Роль Б.* Ви – офіціант дорогого ресторану і запевняєте відвідувача, що це – не муха, а приправи.

*Роль В.* Ви – менеджер дорогого ресторану, ви знаєте, що ваш ресторан один з найкращих і відомих ресторанів у місті. Ви пишаєтеся своїм закладом: обслуговування вищої якості та приємні ціни, ваш ресторан рекомендований програмою «Ревізор». Але в одного з відвідувачів виникли претензії з приводу їжі і він бажає поговорити з вами. Ви підходите до столика.

Після «програвання» цієї невеликої сценки присутнім необхідно проаналізувати ситуацію за такими питаннями. 1. Визначте реакцію А на зіпсований обід. Чи скаржився він, чи говорив спокійно, чи гнівався? 2. Які доводи надавав Б, як він намагався залагодити ситуацію? Які засоби впливу використовував? 3. Як відреагував В? Чи прагнув він розібратися з проблемою клієнта, вибачався, або поставився байдуже?

### **Завдання до теми:**

1. Відповісти на наступні запитання, використовуючи рекомендовану літературу:

- на що спрямоване використання психогімнастичних вправ і які етапи тренування ефективної поведінки?
- в чому полягає сутність методу «рольова гра»?
- які засоби «програвання» ролей пропонує Моррі Ван Ментс?
- що таке «психодрама» і хто є її основними учасниками?

2. Виписати основні завдання використання психогімнастики в соціально-психологічному тренінгу та навести приклади психогімнастичних вправ для створення працездатності групи.

3. Виписати основні поняття теми: інтерактивні методи навчання, групова дискусія, психогімнастика, психодрама, рольова гра, соціальна роль, провокативність, ділові ігри, моделювання, стереотип.

4. Наведіть приклад вправи з елементами групової дискусії або рольової гри для використання в ситуації соціально-психологічного тренінгу.

### **Контрольні питання**

1. Чим активні методи відрізняються від інтерактивних?
2. Чим структурована дискусія відрізняється від неструктурованої?
3. Що необхідно враховувати тренеру, добираючи метод викладання в тренінгу?
4. Назвіть етапи проведення групової дискусії за В. П. Захаровим.
5. У чому полягає ефективність застосування методу рольової гри в соціально-психологічному тренінгу?
6. Які стадії та етапи підготовки до рольової гри вам відомі?

**Література:** [1; 2; 6; 8; 20; 21; 24].

### **Тема 1.6. Загальна характеристика групи тренінгу: структура і класифікація**

**Мета заняття:** визначити основні атрибути тренінгової роботи, надати їх характеристику; з'ясувати основні ролі та функції тренера тренінгової групи; відпрацювати тренінгові вправи зі створення атмосфери групової діяльності.

### **План**

1. Атрибути тренінгової роботи.
2. Правила тренінгової роботи
3. Роль тренера, його значення та основні функції.
4. Тренінгові вправи зі створення атмосфери групової діяльності.

*Для створення атмосфери групової діяльності можливо використання таких технік:*

**Вправа «Станьте в ряд».** *Мета:* сприяти взаємодії учасників групи, подоланню бар'єрів у спілкуванні, а також краще узнати один одного.

*Інструкція.* Тренер пропонує учасникам групи стати в ряд за певними критеріями, наприклад: за зростом, за місяцями народження (від січня до грудня), за кольором волосся (від темного до світлого); за розміром ноги (від

більшого до меншого), за номером школи, яку закінчили (від меншого числа до більшого) та ін.

*Обговорення:* учасники діляться враженнями від вправи, говорять про те, чи було складно вишукатися у ряд, якщо так, то за яким саме критерієм; які емоції та почуття вони відчували; чи дізналися щось нове про членів тренінгової групи.

**Вправа «В'язниця».** *Мета:* аналіз невербальної поведінки, розвиток партнерської позиції взаємодії та взаєморозуміння.

*Інструкція.* Вправа складається з двох етапів. Тренер говорить: «Давайте змінімо простір, сядьте, будь ласка, у дві шеренги, один напроти одного, щоб ви не заважали один одному жестикулювати. Я буду сидіти на початку шеренги. Уявіть собі, що всі ви – члени мафії, але одна шеренга – ув'язнені, яких завтра очікує електричний стілець. Інша половина – їхні товариші, подільники, які прийшли їх визволити. Побачення відбувається у кімнаті зі звуконепроникним склом. Охоронець в'язниці відволікся на деякий час, і у товаришів є можливість передати план визволення, але невербально. Шепотіти, писати у повітрі, передавати щось написане неможливо. У вас є одна хвилина, щоб придумати план визволення. Завдання того, хто сидить у в'язниці, – розібратися, що це за план, щоб зуміти ним скористатись. Я слідкуватиму за часом».

*Обговорення.* Після того, як усі передали план, а це приблизно 1–2 хвилини, тренер запитує усіх учасників почергово, що вони повинні робити. Якщо дії логічні, то ув'язнений урятований, якщо дії абсурдні та план незрозумілий, то ув'язненого буде покарано. Після обговорення учасники міняються ролями и процедура повторюється. Наприкінці тренер задає наступні питання.

Що допомагало або заважало передати план?

Чим відрізняється і чим подібні невербальний і вербальний стилі спілкування?

**Вправа «Дзеркало та антидзеркало».** *Мета:* сприяти взаємодії в парі, зняття емоційної напруги.

*Інструкція.* Учасники поділяються на пари, партнери стають один навпроти одного. Один з них повільно виконує різноманітні рухи, а другий – у міру можливості синхронно їх повторює, ніби віддзеркалює. При цьому потрібно дотримуватися таких правил: партнери не повинні торкатись один одного, усі рухи необхідно здійснювати в уповільненому темпі, ноги не повинні відриватися від підлоги. Через 2 хвилини партнери міняються ролями. У другому колі відбувається гра в антидзеркало – це означає, що, якщо перший гравець махнув правою рукою, то другий повинен зробити це не лівою, як у дзеркальному відображенні, а також правою рукою, і т. д.

### **Завдання до теми**

1. Виписати основні атрибути тренінгу.
2. Обґрунтувати необхідність прийняття правил групової тренінгової роботи.
3. Описати види тренерської компетентності.
4. Охарактеризувати особистісні якості тренера, які можуть сприяти ефективності його діяльності й ті, які можуть заважати їй, пояснивши свою думку.
5. Виписати основні поняття теми: атрибут, тренер, самовдосконалення, емоційне вигорання, фасилітація, самопізнання, імідж.
6. Наведіть приклад вправи зі створення атмосфери групової діяльності з власною модифікацією.

### **Контрольні питання**

1. Якою може бути тривалість тренінгових занять?
2. Що означає правило «цінування часу»?
3. Чим тренер відрізняється від інших учасників тренінгової групи?
4. Чому в тренінгу кращим є розташування робочих місць учасників у колі?
5. У чому полягає сутність таких тренінгових ролей, як: член групи,

керівник, еталонний учасник?

6. Яку освіту повинен мати тренер психологічних тренінгів?

7. Які іміджеві характеристики тренера є важливими для проведення тренінгу з підлітками, учителями, керівниками організацій, на природі, в офісі?

**Література:** [2; 3; 5; 6; 8; 9; 10; 12; 13; 16].

### **Тема 1.7. Динамічні процеси в групах СПТ**

**Мета заняття:** надати визначення поняття «групова згуртованість», виявити чинники, що впливають на її розвиток і ті, що її порушують; охарактеризувати ідеальну модель динаміки тренінгової групи; відпрацювати тренінгові вправи для розвитку групової згуртованості.

#### **План**

1. Поняття «групова згуртованість», чинники її розвитку.
2. Характеристика напруження в тренінговій групі. Причини конфліктів.
3. Модель розвитку групової динаміки в тренінгу.
4. Тренінгові вправи для розвитку групової згуртованості.

*Для розвитку групової згуртованості на тренінгу можливо використання таких технік:*

**Вправа «Казкова автобіографія».** *Мета:* знайомство учасників, розвиток згуртованості групи, позитивного настрою групи, творчого мислення.

*Інструкція.* Кожному учаснику групи необхідно вибрати будь-якого казкового персонажа, модифікувавши його ім'я, наприклад, «Колобок – Многобок», «Белоснежка – Делоснежка», «Аліса – Мелісса» і т. ін. Протягом 15 хвилин потрібно написати автобіографію вибраного героя, наголошуючи на головних моментах його життя та його якості. Потім учасникам групи потрібно об'єднатися в групи по три–п'ять осіб, назвати своїх героїв, обговорити в групах свої автобіографії, виокремити з автобіографій по три особистісні якості героїв, які важливі для групової діяльності, намагаючись знайти щось подібне в розповідях кожного учасника групи. Потім необхідно

уявити, що всі три (п'ять) учасники – це один колектив, одна організація і необхідно вибрати кожному з трьох (п'яти) згідно з їхніми особистими якостями з автобіографії напрям роботи, за що конкретно ця людина може відповідати. Закінчується вправа презентацією кожної мікрогрупи, із присвоєнням назви своєму колективу і визначенням напрямку його діяльності.

**Вправа «Наш спільний будинок».** *Мета:* розвиток згуртованості групи, емоційне розвантаження.

*Інструкція.* «Ви повинні за допомогою фарб намалювати спільний дім, але для цього вам необхідно поділитися на дві підгрупи, кожна з яких малюватиме свою половину будинку. У вас є одна хвилина для того, щоб обговорити деякі деталі, потім розмовляти між групами неможливо».

Обговорення: на завдання відводиться 20 хвилин, потім малюнки обох підгруп склеюють скотчем і робиться аналіз будинку, який буде спільним для всієї групи. Обговорення відбувається за такими питаннями:

- чи подібні дві частини спільного будинку, чи ні?
- якщо частини будинку дуже схожі, то якими саме елементами і завдяки чому це є можливим?
- якщо частини будинку зовсім не схожі між собою, то чому, на вашу думку, так склалося?
- які емоції ви відчували, коли працювали у своїх мікрогрупах?
- хто із членів мікрогрупи був активнішим, а хто не виявляв бажання малювати?
- чиї ідеї були найбільш творчими, креативними?
- тепер спільними зусиллями під час обговорення необхідно створити історію цього будинку (де він знаходиться, хто його будував, для чого він був збудований, які там приміщення, як почувуються його мешканці)?

### **Завдання до теми**

1. Охарактеризувати чинники, які впливають на появу психологічного напруження в тренінговій групі.

2. Прочитайте висловлювання і скажіть, чи правильні вони, відповідь обґрунтуйте.

А. Гетерогенність є умовою продуктивності функціонування групи, особливо, якщо вона пов'язана з відмінностями особистісних конфліктів, засобів їх подолання, типів особистості та переживання емоцій.

Б. Головним недоліком гомогенних груп є недостатня підстава для суперечок, що призводить до відсутності протиріч і конструктивних конфліктів.

В. Найбільш продуктивними групами є групи, у складі яких одна жінка, а всі інші – чоловіки, чи навпаки, один чоловік в оточенні жінок.

3. Виписати основні поняття теми: групова згуртованість, групова динаміка, конфлікт, лідер, конформізм, фрустрація, агресія, групові норми.

4. Наведіть приклад вправи для розвитку групової згуртованості з власною модифікацією.

### **Контрольні питання**

1. Які процеси відбуваються в згуртованій групі?

2. Назвіть позитивні та негативні чинники, що впливають на рівень групової згуртованості. Які, на вашу думку є найважливішими? Як можна використати знання цих чинників на етапі формування групи?

3. Назвіть основні процеси групової динаміки.

4. Які дії тренера доречні у разі виникнення напруження учасників на стадії знайомства, адаптації, активної роботи та завершення тренінгу?

6. Які емоції можуть відчувати учасники тренінгової групи на всіх стадіях її існування?

**Література:** [1; 6; 7; 12; 14; 16;].

### **Тема 1.8. Групова динаміка і її роль в процесі тренінгової роботи**

**Мета заняття:** охарактеризувати особливості формування тренінгової групи; визначити функції тренера та поняття «ко-тренер»; опрацювати тренінгові вправи з міжособистісного спілкування.

## План

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.

*Для «розігрівання» на тренінгу можливо використання таких технік:*

**Вправа «Поверни собі енергію».** *Мета:* зняття емоційного напруження, підвищення концентрації уваги на теперішній ситуації.

*Інструкція.* Учасники групи стають у коло, кожен починає струшувати праву руку, починаючи з кінчиків пальців, поступово переходячи до ліктя, до плеча і далі, поки не буде задіяна вся рука. Потім потрібно зробити невелику паузу і помітити, як вони тепер по-різному відчують ліву та праву руки. Потім процедура повторюється з лівою рукою, потім – правою ногою (починаючи зі ступні, переходимо до кісточки, гомілки, до коліна та стегна. Після паузи повторюємо з лівою ногою, потім – з головою (рухи з невеликою амплітудою, схожі на те, як кучер трясє головою, коли говорить «Тпррру!»).

**Вправа «Вітер дие та здуває.....».** *Мета:* сприяти знайомству учасників, зняттю емоційного напруження, розвитку креативності.

*Інструкція.* Усі учасники тренінгу сидять у колі, один з них стає в центрі кола і говорить: «Вітер дие та здуває тих, хто.....» (називаючи або будь-яку рису характеру, або індивідуальні особливості, або улюблені справи тощо). Наприклад, «Вітер дие та здуває тих, у кого зелені очі (хто сьогодні снідав, хто любить відпочивати на морі, у кого є брати чи сестри, хто був волонтером і т. д.)». Усі учасники, які відповідають заданій характеристиці повинні пересісти на інші стільці, помінятися місцями. Кому не вистачило місця займає місце гравця в центрі кола і гра продовжується. Потрібно працювати у швидкому темпі, ведучий повинен називати те, що характерно для нього, щоб вправа відбувалася динамічно і щоб кожен учасник побував у ролі ведучого.

**Вправа «Хто першим встане?»** *Мета:* активізувати групу, підвищити концентрацію уваги учасників.

*Інструкція.* «Я пропоную вам змінити наш простір – розсунути коло і зробити більше простору для роботи, ми будемо рухатися. Я «викидатиму» на двох руках певну кількість пальців і прошу вставати стільки осіб, скільки пальців я «викинула». Сідати можна тільки після того, як я стиснула руку в кулак» (вправа виконується сім-десять разів з різною комбінацією та послідовністю, обов’язково з мінімальною та максимальною кількістю).

*Обговорення:* після вправи ведучий ставить такі питання:

- з якою особливістю пов’язана поведінка в цій вправі?
- на яку кількість пальців ви дозволили собі встати?
- чому в ситуації, коли на один палець устало більше людей, саме ви вирішили, що потрібно сісти?
- що нового ви дізналися під час цієї вправи?

**Вправа «Машина емоцій».** *Мета:* «зняти» напруженість, навчитися краще розуміти емоції інших людей та вміти показати свої, розвивати групову динаміку.

*Інструкція.* Група поділяється на дві команди і кожна намагається побудувати машину, яка виробляє та виражає емоції. Кожна команда загадує яку-небудь емоцію, яку повинна буде відгадати інша команда. Один з учасників команди починає рівномірно рухатися та видавати звуки. До нього приєднуються інші члени команди, створюючи великий механізм, де кожна окрема деталь видає свій власний звук і по-своєму рухається. Усі гравці повинні слідкувати за тим, щоб рух деталей збігався з рухом усієї машини – так, щоб увесь механізм злагоджено висловив емоцію, що була загадана. Через 10 хвилин після тренування команди збираються разом, і кожна з них представляє свою машину. Друга команда прагне вгадати, яку емоцію було загадано.

*Обговорення:* команди обмінюються враженнями про те, чи легко було домовитися, яку емоцію показувати команді; чи швидко вони вгадали емоцію іншої команди; чи легко було працювати в команді та ін.

### **Завдання до теми**

1. Виписати переваги і ризики роботи тренерів у парі.
2. Охарактеризувати види діяльності тренера, які спрямовані на окремого учасника і на групу.
3. Знайти і описати особливості, переваги і обмеження тренінгів різної тривалості.
4. Описати структуру тренінгового заняття.
5. Виписати основні поняття теми: ко-тренер, потреба в повазі, психологічний клімат.
6. Навести приклад вправи для розминки на початку тренінгу, з власною модифікацією.

### **Контрольні питання**

1. Перелічіть основні умови ефективної роботи тренерів у парі.
2. У чому полягає сутність такої функції тренера тренінгу, як «емоційна стимуляція учасників»?
3. Чому на початку тренінгу варто використовувати директивний стиль роботи?
4. Який час варто витратити на вступну частину тренінгового заняття?
5. Які завдання варто розв'язувати тренеру в основній частині тренінгового заняття?
6. Як закінчується тренінгове заняття? Наведіть приклади вправ з прощання учасників тренінгової групи.

**Література:** [[1; 6; 7; 12; 14; 16;].

## **Змістовий модуль 2.**

### **Основні принципи конструювання програми СПТ і оцінки її ефективності**

#### **Тема 2.1. Постановка цілей і формулювання завдань тренінгу**

**Мета:** охарактеризувати основні правила та етапи підготовки до тренінгу, особливості написання тренінгової програми; визначення основних фаз проведення соціально-психологічного тренінгу.

#### **План:**

1. Зміст, план проведення заняття.
2. Основні фази соціально-психологічного тренінгу.
3. Оцінювання в тренінгу.

#### **Завдання до теми**

1. Надати зміст тренінгу (першу сторінку) на будь-яку, вибрану за власним бажанням тему, з дотриманням усіх необхідних структурних компонентів.
2. Описати основні фази активізації під час проведення соціально-психологічного тренінгу.
3. Виготовити рекламний буклет для проведення соціально-психологічного тренінгу за вибраною тематикою.

#### **Контрольні питання**

1. Для чого необхідно знати очікування учасників щодо тренінгу?
2. Для чого необхідно знання приміщення та складу учасників для складання змістової частини програми тренінгу?
3. Який час від загального тренінгового часу необхідно відвести для знайомства учасників?
4. Перелічіть правила роботи групи і визначте, як вони встановлюються?
5. Що відбувається на завершальному етапі тренінгу?
6. Які типи вправ використовуються на фазі оволодіння прийомами поведінки та фазі закінчення тренінгу?

**Література:** [1; 6; 7; 12; 14; 16;].

## **Тема 2.2. Проблематизація в тренінгу**

1. Правила складання тренінгової програми.
2. Добирання тренінгових вправ за темою, складу учасників, часових і просторових характеристик тренінгу.
3. Тренінг комунікативних умінь.
4. Тренінг особистісного зростання.
5. Тренінг толерантності.
6. Тренінг неконфліктної поведінки.

### **Завдання**

1. Знайти і описати по одній змістовній вправі на кожний із запропонованих тренінгів.
2. Розробити рекламу психологічного тренінгового центру, давши йому назву, прописавши основні напрями його діяльності, види послуг, які він пропанує, емблему (на форматі А4).

**Література:** [2; 5; 8; 9; 10; 11].

3. Описати особливості проведення тренінгових занять зі школярами.
4. Добрати ролики з кінофільмів, у яких показана робота тренінгових груп і проаналізувати роботу тренера, визначити, які фази тренінгової роботи та методи використані.

**Література:** [10; 11; 13; 17; 18; 20; 32; 36].

## **Тема 2.3. Експлікація в тренінгу**

**Мета:** набути практичних навичок щодо розробки структури тренінгових занять згідно з поставленою метою; відпрацювати практичні навички роботи тренера.

### **План**

1. Створення міні-програм тренінгу.

## 2. Проведення тренінгових вправ.

### **Завдання до теми**

1. Складіть програму соціально-психологічного тренінгу, що триває від 4 тренінгових годин до одного тренінгового дня (залежно від тренінгової проблеми та особливостей тренінгової групи). Тематику тренінгу вибирають за власним бажанням, але попередньо обговорюють з викладачем.

Рекомендації до розробки програми психологічного тренінгу.

1. Указати:

- тему тренінгу;
- мету і завдання тренінгу;
- передбачувану тривалість проведення тренінгової процедури;
- кількісний та якісний склад тренінгової групи.

2. Описати методику проведення з вказівкою використовуваних методів.

3. Визначити: відповідність використовуваних методик завданням тренінгової процедури; передбачуваний час реалізації методики.

Дотримуватися послідовності використовуваних методів відповідно до поставленої тренінгової мети.

### **Контрольні питання:**

1. Як у вашому тренінгу буде проведена вправа на знайомство учасників?
2. Які вправи з групової динаміки ви пропонуєте учасникам?
3. Які труднощі в проведенні вправ ви помітили?
4. З яким складом учасників вам простіше працювати?
5. Що таке гомогенний і гетерогенний склад учасників групи?

**Література:** [1; 6; 7; 12; 14; 16;].

## **Тема 2.4. Види СПТ**

**Мета заняття:** охарактеризувати особливості використання психомалюнка, медитативних технік, мозкового штурму в тренінговій діяльності; охарактеризувати особливості проведення вправ в малих групах, у

складі всієї групи; відпрацювати навички практичного застосування методів активного навчання в тренінгу.

### **План**

1. Психомалюнок.
2. Медитативні техніки, техніки візуалізації в ситуації тренінгу.
3. Мозковий штурм (брейнстормінг).
4. Відпрацювання практичних навичок з використання активних методів навчання в тренінгу.

### **Завдання до теми**

1. Виписати етапи проведення мозкового штурму та завдання на кожному етапі.
2. Охарактеризувати особливості проведення медитативних технік, навести приклад будь-якої вправи з використанням техніки медитації-візуалізації.
3. Визначити функції використання психомалюнка в тренінговій роботі, навести приклади тренінгових вправ з використання психомалюнка.
4. Виписати основні поняття теми: мозковий штурм, психомалюнок, синергія, аутотренінг, медитація, метод кейсів, аутосугестія.

### **Контрольні питання**

1. Які основні принципи проведення мозкового штурму?
2. Перелічіть основні правила, які діють на етапі генерування ідей.
3. Чи є протипоказання у використанні медитативних технік у груповій тренінговій роботі?
4. Що можна діагностувати за допомогою методу психомалюнка?
5. Які вимоги для проведення вправ з візуалізації?
6. Коли доцільно використовувати роботу в малих групах у тренінгу?
7. Як формуються малі групи, пари, трійки в тренінговій роботі?

**Література:** [1; 6; 7; 12; 14; 16;].

### **Тема 2.5. Закріплення змін, досягнутих в тренінгу**

**Мета заняття:** визначити особливості закріплення змін в соціально-психологічного тренінгу, з'ясувати основні способи в залежності від виду тренінгу

### **План**

1. Способи закріплення змін залежно від виду тренінгу.
2. Цикл самонавчання.
3. Асиміляція тренінгового досвіду.

### **Завдання**

1. Розкажіть про основні стратегії підготовки до тренінгу.
2. Опишіть процедуру складання програми соціально-психологічного тренінгу.
3. Розкажіть про «Дев'ятикрокову модель» підготовки до тренінгу.
4. Розкажіть, які кроки в рамках цієї моделі представляються вам найбільш важливими, які - найбільш важкими.
5. Опишіть вимоги стосовно до організаційної сторони проведення психологічних тренінгів.

**Література:** [1; 6; 7; 12; 14; 16;].

## **Тема 2.6. Уявлення про оцінку ефективності і ефекти СПТ**

**Мета заняття:** охарактеризувати особливості ефективності соціально-психологічного тренінгу, з'ясувати основні ефекти тренінгової діяльності.

### **План**

1. Інструменти проведення оцінки
2. Оцінка тренером виконання загального завдання
3. Оцінка очікування учасників
4. Власна оцінка учасниками
5. Ефект від тренінгу

### **Завдання до теми**

1. Виписати інструменти проведення оцінки.

2. Охарактеризувати особливості проведення оцінка тренером виконання загального завдання
3. Визначити особливості застосування оцінки очікування учасників.
4. Написати приклади ефектів від тренінгу
5. Виписати основні поняття теми

*Для підбиття підсумків на тренінгу можливо використання таких технік:*

### ***Вправа "Підсумки"***

Мета: підсумувати результати власної участі в роботі цілого дня тренінгу. Закріпити емоційне піднесення та акцентувати увагу на трансфері навчання.

Час виконання: 10-15 хвилин (робота у загальному колі).

Опис вправи: "Я сьогодні зрозуміла/зрозумів..."

Запропонуйте групі закінчити фразу "Я сьогодні зрозумів/зрозуміла..."

### ***Вправа "Валіза"***

Намалюйте на папері валізу і попросіть усіх присутніх по черзі сказати, що б вони хотіли взяти з собою в дорогу з тих знань і навичок, які вони отримали на тренінгу.

### ***Вправа "Піраміда почуттів"***

Запропонуйте групі побудувати піраміду позитивних почуттів. Усі присутні говорять, кладучи свою руку зверху на руки інших, про те, що б вони винесли для себе з цієї зустрічі.

### ***Вправа "Віночок побажань"***

Усі присутні по черзі кладуть свою руку на плече людини, поряд дарують ті знання й враження, які засвоїли на тренінгу. Після того, як коло замкнеться, тренер може сказати, що, опускаючи руки, це коло не розривається, всі присутні приєднуються до великого кола тих, хто вже пройшли наші тренінги. І що наше коло може дати нам підтримку у складну хвилину.

### ***Вправа "Іскорка"***

Усі присутні, беруться за руки. Тренер стискає руку тій людині, що стоїть праворуч, і просить цей "потиск", передаючи всім по колу, повернути йому (їй)• Підсумувати, що цей потиск є символом підтримки кола у всіх складних життєвих ситуаціях.

### **Контрольні питання**

1. Які питання розглядають по завершенні тренінгу?
2. Що таке очікування учасників тренінгу?
3. Які є форми оцінки тренінгу?
4. Що таке анкетування?
5. Які вимоги до анкетування?
6. Які є ефекти тренінгу?
7. Опишіть рівні сформуваності навички.

**Література:** [1; 6; 7; 12; 14; 16;].

## ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Історія розвитку групових методів роботи в зарубіжній психології.
2. Мета і завдання проведення соціально-психологічного тренінгу.
3. Специфічні особливості соціально-психологічного тренінгу.
4. Основні парадигми тренінгової діяльності.
5. Процес формування та розвитку групи. Поняття групової згуртованості, чинники її розвитку.
6. «Гомогенність» та «гетерогенність» тренінгової групи.
7. Особистість тренера в ситуації групової роботи. Функції та ролі тренера.  
Робота тренерів у парі.
8. Іміджеві характеристики тренера.
9. Складні ситуації в роботі тренера та методи їх попередження.
10. Основні види тренінгів за метою їх проведення.
11. Відмінності соціально-психологічного тренінгу від інших видів психологічної допомоги (психотерапії, психологічного консультування, психокорекції).
12. Методи активного та інтерактивного навчання у тренінгу.
13. Особливості роботи в парах, трійках, усієї тренінгової групи.
14. Основні правила тренінгової роботи.
15. Типова структура тренінгу.
16. Оцінювання тренінгової роботи.
17. Групова динаміка в тренінговій групі. Ідеальна модель динаміки групи.
18. Завдання та функції тренера.
19. Робота тренерів у парі.
20. Рольова гра як метод групової роботи в тренінгу. Технологія проведення гри.
21. Мозковий штурм і групова дискусія.
22. Психомалюнок і медитативні техніки в тренінгу.
23. Основні етапи підготовки до проведення тренінгу.

24. Основні етапи проведення тренінгу.
25. Психогімнастика в тренінгу.
26. Рольові ігри, правила їх проведення в ситуації тренінгу.
27. Групова дискусія в тренінгу, основні завдання, технологія проведення, приклад вправ з елементами групової дискусії.
28. Правила для сприяння знайомству учасників тренінгу.
29. Вправи для згуртування групи.
30. Вправи для сприяння міжособистісному спілкуванню.
31. Вправи для стимулювання взаємодії та формування команди.
32. Вправи для підвищення активності учасників, ігри-розминки.
33. Вправи для діагностування стану групи та попередження конфліктів.
34. Вправи для розвитку чутливості та емпатії.
35. Вправи для розвитку вербальних і невербальних комунікативних здібностей.
36. Вправи для розвитку лідерських здібностей.
37. Вправи завершальної частини тренінгу.
38. Особливості використання відеозйомки тренінгової роботи.
39. Вправи для самопізнання та особистісного зростання.
40. Вправи на самоприйняття, самоохвалення, позитивне мислення.
41. Вправи для розвитку впевненості у собі.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

### Базова

1. Білова М.Е. Навчально-методичний посібник з спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг»  
[http://fs.onu.edu.ua/clients/client11/web11/metod/imem/metod\\_spt.pdf](http://fs.onu.edu.ua/clients/client11/web11/metod/imem/metod_spt.pdf)
2. Долинська Л.В., Темрук О.В. Тренінг особистісно–професійної зрілості. Київ: Марич, 2010. 128 с.
3. Джонсон Девід В. Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування. Київ : Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.
4. Кікінеджі О. М., Кізь О. Б. Формування гендерної культури молоді: науковометодичні матеріали до тренінгової програми / Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 8. С. 64–69.
5. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. для студентів ВНЗ. Київ : Никацентр, 2006. 580 с.
6. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. Київ, МАУП, 2004. 192 с.
7. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : Методичні рекомендації / Уклад. О. М. Шевчук. Умань, 2010. 37 с.
8. Пакуляк Г., Прокопович Є. Соціально-психологічний тренінг розвитку емпатійності як засіб соціалізації студентів гуманітарного фахового спрямування. Вісник Київського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. Вип. 3, К., 2012. - С. 24-29.
9. Приходько В. В. Соціально–психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції / Вісник Львів. ун-ту. 2005. Вип. 19. Ч.1. С. 182–188.
10. Смоляна Я. Просвітницький тренінг як метод формування критичного ставлення підлітків до засобів масової інформації / Соціальний педагог. 2005. № 2. С. 12–18.
11. Страшко С. В. , Животовська Л. А., Гречишкіна О. Д., Міненко А. О., Савонова О. В., Гаврилюк В. О. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу : навч.- метод. посіб. ./ За редакцією Страшка С. В. Київ : Освіта України, 2006. 260 с.
12. Теоретико – методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. Навч. посіб. /Укладачі: Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А.  
<http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3246/1/МСПТ%20навчальний%20посібник.pdf>
13. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г. М. Бевз, О. Г. Главник. Київ : УІСД, 2004. Кн. 1. 112 с.

14. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

15. Шпар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.

16. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання : навч. Посібник . Київ : Вища шк., 2004. 679 с.

#### Допоміжна

17. Білоус Р. М. Мій професійний вибір: тренінг старшокласників /Практична психологія та соціальна робота. 2010. № 11. 29– 39.

18. Деркачова М. Стежинка самопізнання. Тренінгові заняття для підлітків 15–16 років / Психолог. 2011. № 7. С. 21–25.

19. Злобіна О.Г., Тихонович В.О. Особистість сьогодні. Адаптація до соціальної нестабільності. Київ: Вища школа, 1996. 98 с.

20. Іваник Г. С. Особливості психокорекційного впливу на розвиток позитивного мислення старшокласників / Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 4. С. 19–24.

21. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід : Метод. посібник / Автор.-уклад. : О. Пометун, Л. Пироженко. Київ : А.П.Н., 2002. 136 с.

22. Капацина А. О. Тренінг для керівників-початківців / Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 4. С. 30–37

23. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : монографія: у 2 т. – Т. I : Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Донецьк : ДЮІ, 2007. 247с.

24. Методичний посібник по проведенню тренінг курсу для соціальних працівників з питань підбору, підготовки та соціального супроводу прийомних батьків / Г. М. Бевз, А. Й. Капська, Н. М. Комарова. Київ : УІСЦ, 2000. 127 с.

25. Мілютіна К. Психологічний тренінг / Психолог. № 14. 2002. С. 4–6. 120

26. Міляєва В. Р. , Бісик Ю. М. Використання психологічних тренінгів для вдосконалення фахової підготовки державних службовців / Практична психологія та соціальна робота. 2010. № 11. С. 74–79.

27. Новосад С.О. Практичні заняття з розвитку творчих здібностей (тренінг, ігри, вправи, завдання). Метод. посіб. Київ: КДІДПМД ім. К. Бочука, 2008, 48 с.

28. Озеркова І. Рольові ігри як технологія самовиховання / Завуч. 2001. № 23–24. С. 57–61.

29. Паскар Ю. Тренінг – це можливість самовиховання / Шкільний світ. 2004. № 38. С. 6–7.

30. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук.-метод. посіб. / За ред. О. І. Пометун. Київ : Видавництво А.С. 2004. 192 с.

31. Сіроштан С. Уроки спілкування. Семінар-практикум для батьків . / Психолог. 2006. № 2–3 (194–195). С. 29–31.

32. Тамзінова О. Аутотренінг. Знання психоемоційного напруження та попередження нервово-психічних порушень / Психолог. 2011. № 3. С. 15–19.

33. Тарасов Г. Психологічна підтримка вчителя. Психотехніка саморегуляції / Психолог. 2011. № 3. С. 22–24.

34. Філь О. В. Використання казкотерапевтичного тренінгу в професійній підготовці майбутніх соціальних педагогів / Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. статей. Педагогічні науки. 2010. № 2 (13). С. 172–181.

35. Цюман Т. П. Тренінг як інноваційна форма превентивної роботи з молоддю / Наук. вісник Чернівецького університету. Вип. 271. 2005. С. 181–184.

36. Шаргородська С. В. Тренінгова робота з підлітками та молоддю (з досвіду роботи соціального педагога) / Соціальний педагог. 2007. № 11 (35). С. 16–29.

37. Шлімакова І. І. Культура інтерактивної взаємодії педагогічного спілкування в екопсихологічному контексті / Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 8. С. 18–24.

### Додаткові ресурси

1. <http://www.mon.gov.ua/> – Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України;
2. <http://www.ru.ac.kharkov.ua/> – Сайт Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди;
3. <http://nbuv.gov.ua/> – Сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського;
4. <http://www.dnrb.gov.ua/> – Сайт Державної науково-педагогічної бібліотеки України імені В.О. Сухомлинського;

4. <http://korolenko.kharkov.com/> – Сайт Харківської державної наукової бібліотеки імені В.Г. Короленка;
5. <http://www.osvita.org.ua/> – Освітній портал – освіта в Україні, освіта за кордоном;
6. <http://ostriv.in.ua/> – Освітній шкільний інтернет-портал «Острів знань»;
7. <http://www.edu-post-diploma.kharkov.ua/> – Офіційний сайт Комунального вищого навчального закладу «Харківська академія неперервної освіти»;
8. <http://guonkh.gov.ua/> – Офіційний сайт Департаменту науки і освіти Харківської обласної державної адміністрації;

**Навчальне видання**

**Укладач:  
Даниленко Н.В.**

**Методичні рекомендації до виконання практичних робіт здобувачів з  
дисципліни «Соціально-психологічний тренінг»  
спеціальності «Психологія»  
кафедра психології**

**Відповідальний за випуск:** Хомуленко Т.Б.

**Комп'ютерна верстка:** Даниленко Н.В.

**Коректори:** Даниленко Н.В., Єльчанінова Т.М.

Підписано до друку                      Формат 60х90/16

Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 2,09

Обл.-вид. арк. 2,15

Електронне видання