



Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний університет

**4617 Методичні вказівки**  
до практичних і самостійних робіт  
із дисципліни «**Основи психологічного тренінгу**»  
для студентів спеціальності «*Психологія*»  
денної форми навчання

Суми  
Сумський державний університет  
2021

Методичні вказівки до практичних і самостійних робіт із дисципліни «Основи психологічного тренінгу» / укладач Л. О. Колісник. – Суми : Сумський державний університет, 2021. – 64 с.

Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

## **ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Програма вивчення навчальної дисципліни «Основи психологічного тренінгу» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» спеціальності «Психологія». Навчальна дисципліна «Основи психологічного тренінгу» належить до переліку обов'язкових дисциплін професійної та практичної підготовки психологів.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є тренінг як багатофункціональний метод цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини, групи або організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини. Зокрема, соціально-психологічний тренінг як форма активного навчання, що дозволяє людині формувати навички та вміння побудови продуктивних соціальних міжособистісних стосунків, аналізувати соціально-психологічні ситуації з власної точки зору та позиції партнера, розвивати вміння пізнавати й розуміти себе та інших у процесі спілкування.

Навчальна дисципліна «Основи психологічного тренінгу» передбачає оволодіння теоретичними та практичними основами проведення тренінгів. Вона ґрунтується на принципах групової психотерапії, соціальної та педагогічної психології. Метою вивчення дисципліни є ознайомлення студентів із методами, прийомами підготовки, організації та проведення тренінгів, знаннями про особливості роботи тренерів, види тренінгів, умови ефективної роботи тренінгової групи.

Особливу увагу в курсі приділяють участі студентів у тренінгах, які проводить викладач (психолог), що дає можливість набути відповідного клієнтського досвіду, розвинути рефлексивні навички, здійснити саморозкриття в групі тощо.

Обов'язковою умовою засвоєння курсу є розроблення студентами власних програм тренінгів та безпосереднє проведення ними елементів тренінгових занять із особистісного саморозвитку та самопізнання, що забезпечує практичне застосування отриманих знань, набуття професійно важливих навичок.

Метою викладання курсу «Основи психологічного тренінгу» є засвоєння студентами основних теоретичних підходів та навичок використання методів і методик сучасної практичної психології для організації та проведення соціально-психологічного тренінгу.

Завданням вивчення дисципліни є:

- 1) вивчення теоретичних аспектів методики проведення соціально-психологічного тренінгу;
- 2) оволодіння та 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;
- 6) відпрацювання навичок планування, організації та проведення тренінгів.

## ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Складність оволодіння професією практичного психолога полягає в тому, що крім набуття знань, практичних навичок та вмінь за час навчання необхідно здійснити величезну роботу зі становлення власної особистості, оволодіти багатьма соціальними й життєвими компетенціями. Інакше кажучи, достатній рівень професійної підготовки майбутнього психолога можливий лише за умови певного рівня розвитку та самореалізації особистості. Самопізнання є важливим елементом освіти майбутніх практичних психологів у ЗВО (Н. Ф. Шевченко, Т. В. Скрипченко). Створення професійного «Я»-образу майбутнім психологом, за визначенням О. Є. Сапогової, починається з моменту рефлексії особливостей власного психічного простору, вироблення ставлення до власного «Я». Розвинена здатність до рефлексії в роботі з клієнтами дозволяє відповідно до ситуації, змінювати свою поведінку, витримувати емоційне напруження, що виникає під впливом входження в складну ситуацію клієнта, витримувати без перешкод для практичної професійної діяльності високий рівень активності.

Навчальна дисципліна «Основи психологічного тренінгу» передбачає насамперед участь студентів у соціально-психологічних тренінгах, які проводить викладач (психолог). За таких умов студент має можливість зайняти активну особистісну дослідницьку позицію, повністю проявити себе, відчутти можливість особистісних трансформацій, що є наслідком психологічного впливу. Завдяки такій формі активності процес професійного навчання розпочинається з **рефлексії**, осмислення та переосмислення свого «Я», **розкриття внутрішнього потенціалу** особистості студентів. Поряд зі світоглядною та професійною підготовкою майбутніх психологів розвиток

рефлексії як особистісного утворення має особливе значення. Особистісна рефлексія передбачає самоаналіз, дослідження людиною свого внутрішнього світу та поведінки. Її розвиток впливає на становлення людини як учасника соціальної взаємодії. У результаті такого дослідницького процесу людина усвідомлює себе по-іншому, оскільки співвідношення власних почуттів і переживань з почуттями й переживаннями іншої людини, аналіз і розуміння своєї поведінки дозволяє їй побачити ситуацію та себе в ній з іншого боку, що сприяє адекватнішому оцінюванню власної поведінки [11, с. 120–139]. Через рефлексію формується професійна ідентифікація – необхідна умова професійної самосвідомості особистості. Вона передбачає прийняття провідних професійних ролей, цінностей та норм, що спонукають особистість до ефективної практичної діяльності [10]. Тобто процес, під час якого особистість стає суб'єктом професійної діяльності, передбачає появу особливостей розвитку та характеру зв'язків значущих рефлексивних компонентів у професійному становленні практичних психологів.

Окрім формування в студентів рефлексивності, відбувається формування моральної відповідальності та усвідомлення **етичних норм поведінки**. Тренінг дає можливість учасникам відпрацювати їхні навички взаємодії з іншими, дотримуючись етичних правил, побачити їх у дії на матеріалі роботи тренера.

Участь у соціально-психологічному тренінзі дає студентам досвід взаємодії з викладачем-психологом або психологом-практиком, який одночасно є й викладачем. Як наслідок – у процесі професійної підготовки у ЗВО майбутній психолог «переживає» **самоотождоження зі значущим іншим** представником ментального професійного середовища. Саме активні міжособистісні стосунки викладача й студента, як прояв соціалізації останнього, визначають у процесі підготовки його

персоналізацію, закони та правила якої не зафіксовані в посадових інструкціях і є безпосереднім проявом «людського фактора» у реальному часі [5].

Важливим аспектом у тренінзі є **наявність групи**, що особливо впливає на процес саморозкриття та самопізнання. Група дає можливість учасникам, вступаючи в безпосередній контакт із навколишнім середовищем, взаємодіючи з іншими, отримувати новий досвід та нові знання. На думку А. Адлера [1] джерелом успішної діяльності психолога є «**фактор інтересу до іншого**», де, на думку вченого, поєднуються емпатія, соціальний інтерес та особистісна орієнтація психолога на взаємодію з клієнтом. У тренінговій групі її учасники мають можливість отримати конструктивний зворотний зв'язок щодо власної особистості, що сприяє як процесу самопізнання, так і особистісній трансформації. Надаючи зворотний зв'язок іншому, студенти навчаються робити це екологічно, що є важливою навичкою практичного психолога.

Під час таких занять студент має можливість отримати досвід **саморозкриття** в малознайомій групі, відкрити для себе й для інших власні особливості, ресурси та можливості. Відбувається знайомство не лише з власним внутрішнім світом, але й із внутрішнім світом іншої людини. Як наслідок – розширюються межі власного образу «Я», формується звичка бачити іншого як багатогранну та мінливу особистість. Учасники тренінгу не лише теоретично знайомляться з поняттями сенситивності, емпатії та толерантності, а й демонструють їх на практиці, взаємодіючи з іншими. Студенти також мають можливість розвинути свої навички **самоконтролю та саморегуляції**.

Важливе завдання психокорекційного пливу в тренінзі – формування в студентів мотивації до **самозмін і саморозвитку**, перехід корекції в самокорекцію. Впровадження в навчально-

виховний процес підготовки майбутніх практичних психологів активних методів навчання, використання соціально-психологічного тренінгу дозволяє не лише розвинути в студентів низку професійно важливих якостей, підвищити в них розуміння власних психологічних особливостей, а й стимулювати виникнення стійкої мотивації до самостійного особистісного зростання. Робота над собою, спрямована на самопізнання, саморозвиток та активізацію особистісного потенціалу, є необхідним елементом професійної підготовки практичних психологів. Важливо також заохочувати студентів, що опановують психологічні спеціальності, до самостійної, пошукової діяльності, стимулювати бажання вирішувати та ставити завдання для власного розвитку. При цьому, використовуючи різні методи, техніки та прийоми активного соціально-психологічного навчання (І. В. Вачков, Ю. М. Ємельянов, Л. А. Петровська, Т. С. Яценко та ін.) або інших інтерактивних форм роботи, можна максимально ефективно регулювати процес самопізнання та самовдосконалення.

Надзвичайно важливим для майбутнього психолога є накопичення власного практичного клієнтського досвіду, отримання реального досвіду учасника тренінгової групи. Це дає можливість не лише відчутти на собі вплив застосовуваних методик, а й **відпрацювати техніки, прийоми, технології**, які студенти в майбутньому повинні використовувати у своїй професійній діяльності. Набутий досвід сприятиме впевненості студента в його подальшій професійній самореалізації.

Досвід показує, що запропонована форма роботи позитивно позначається на **активності студентів, їх залученні** в процес навчання. Якщо опановуючи теоретичні знання, засвоюючи певну кількість інформації, накопичуючи її на знаннєвому рівні,



студент може залишитись до неї байдужим, то інформація, яка стосується його аксіологічної сфери, не буде поза увагою, оскільки вона зачіпає глибинні структури ціннісної самосвідомості, активізуючи при цьому низку психологічних механізмів. Цікавий, особистісно зорієнтований матеріал, викликає в молодій людині інтерес та внутрішні дискусії, породжує бажання самостійного пошуку відповідей, дає можливість замислитися над проблемою та систематизувати власні переконання, наміри й очікування від професії. Організований у такий спосіб навчальний матеріал набуває для майбутнього психолога ціннісно-особистісної значущості.

# ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

## ТЕМА 1

### ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ (ПТ)

#### *Теми для обговорення*

1. Історія виникнення групової форми роботи в психології.
2. Виникнення терміна «тренінг».
3. Психологічний тренінг як метод практичної психології.
4. Співвідношення понять «групове соціально-психологічне навчання» та «групова психотерапія».
5. Поняття «тренінг», «тренінг особистісного зростання», «соціально-психологічний тренінг».
6. Різновиди тренінгових груп. «Групи зустрічей», «Т-групи», «групи соціально - психологічного тренінгу поведінки». Цілі цих груп, основні положення, принципи організації, загальні ознаки.
7. Цілі групової роботи та механізми їх досягнення.
8. Переваги групової форми психологічної роботи.
9. Специфічні риси/атрибути тренінгу.

**Ключові терміни:** *тренінг, соціально-психологічний тренінг, тренінг особистісного зростання, групи зустрічей, Т-групи, тренінг умінь, групи самопомоги, групи самопідтримки, психотерапія, «тут і зараз», рефлексія, самовідкриття, саморозкриття, зворотний зв'язок.*

#### **Методичні вказівки**

1. Опрацювати літературу за темою, записати короткий конспект.
2. Створити загальну блок-схему до теми.

3. Скласти перелік тестових (10 шт.) та відкритих (10 шт.) питань до теми.
4. Дати порівняльну характеристику психологічного тренінгу та тренінгу вмінь.
5. Вказати список літератури, використаної для підготовки.

### *Питання для самоперевірки*

- Як з'явилася групова форма роботи в практичній психології?
- У чому полягає відмінність психологічного тренінгу?
- У чому перевага тренінгової форми роботи?
- Опишіть, на перетині яких основних сфер психологічної практики знаходиться психологічний тренінг?
- На які основні цілі орієнтована тренінгова робота?
- У яких сферах життя та діяльності людини можуть застосовувати тренінг?
- Назвіть важливі специфічні риси тренінгу, що відрізняють його від інших форм психологічної роботи.
- Охарактеризуйте варіанти класифікації тренінгових груп. На які критерії спираються автори класифікацій?
- Чому однакові дії психолога є ефективними в роботі з одним учасником і неефективні в роботі з іншим?
- У чому полягає активне добування суб'єктивної істини учасниками психологічного тренінгу?
- Перелічіть специфічні атрибути тренінгу.

### **Список основної літератури:**

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга: учеб. пособие / И. В. Вачков. – Москва : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.– С. 4–13; 26–27; 65–67.
2. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. / В. М. Федорчук. – Київ : «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.– С. 6–34.
3. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика: пер. с нем. / К. Фопель. – 2-е изд. – Москва : Генезис, 2005. – 267 с.– С. 24–30, 38–39.
4. Шевчук О.М. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навчальний посібник / уклад. : О. М. Шевчук. – Умань : ПП Жовтий, 2011. – С. 28–39.

### **Список додаткової літератури:**

1. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 376 с.– С. 7–13; 35–41.

## ТЕМА 2

### ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГРУПИ ТРЕНІНГУ: СТРУКТУРА ТА КЛАСИФІКАЦІЯ

#### *Теми для обговорення*

1. Склад тренінгових груп: якісний і кількісний аспекти.
2. Вимоги до учасників: важливість процедури відбору. Гетерогенність і гомогенність групи тренінгу.
3. Класифікація тренінгових груп. Критерії класифікації груп тренінгу. Взаємозв'язок між цілями групової роботи та видами тренінгових груп.
4. Ролеві позиції в групі тренінгу. Соціальна та ігрова роль. Розширення ролевого репертуару як одне із завдань ПТ. Функція вирішення задачі та функція надання підтримки.
5. Групові норми в ПТ. Основні цілі введення правил роботи в тренінзі.
6. Варіанти санкцій за недотримання групових норм.

**Ключові терміни:** *гетерогенна група, гомогенна група, групові норми (правила), якісний склад групи, кількісний склад групи, соціальна роль, ігрова роль.*

#### *Методичні вказівки*

1. Опрацювати літературу за темою, записати короткий конспект.
2. Створити загальну блок-схему до теми.
3. Скласти перелік тестових (10 шт.) та відкритих (10 шт.) питань до теми.
4. Скласти максимально вичерпний перелік групових норм для роботи на тренінгу.
5. Вказати список літератури, використаної для підготовки.

## ***Питання для самоперевірки***

- За якими критеріями/параметрами тренінгова група може бути гомогенною чи гетерогенною?
- У чому полягають переваги та недоліки роботи з гомогенною/гетерогенною групою?
- Яких учасників не варто включати до групи тренінгу?
- Перерахуйте відомі вам види тренінгових груп. Яким цілям групової роботи відповідає кожен із перелічених видів груп?
- Розкрийте зміст понять «соціальна роль» та «ігрова роль». У чому їх основна відмінність?
- Що таке «групові норми»? Назвіть та поясніть найважливіші правила тренінгової роботи, яких обов'язково повинні дотримуватися всі учасники групи.
- Що таке «санкції» за недотримання групових норм?

## **Список основної літератури:**

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга: учеб. пособие / И. В. Вачков. – Москва : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.– С. 20–21.
2. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. / В. М. Федорчук. – Київ : «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.– С. 106–109.
3. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика: пер. с нем. / К. Фопель. – 2-е изд. – Москва : Генезис, 2005. – 267 с.– С. 31–32, 102–105.
4. Шевчук О.М. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навчальний посібник / уклад. : О. М. Шевчук. – Умань : ПП Жовтий, 2011. – С. 57–65.

### **Список додаткової літератури:**

1. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : Теория и практика; пер. с англ. /общ.ред. и вступ. ст. Л. А. Петровский. –Москва : Прогресс, 1990. –368 с.

## ТЕМА 3

# ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ

### *Теми для обговорення*

1. Основні принципи організації та проведення тренінгу.
2. Особливості обладнання приміщення для тренінгу.
3. Структура тренінгового заняття.
4. Вступна частина тренінгу, її структура, завдання та психотехніки. Визначення потреб тренінгової групи.
5. Проблематизація та експлікація в тренінзі.
6. Основні правила проведення тренінгу, яких дотримується ведучий.
7. Тренінгові методи роботи.
8. Техніка ведення бесіди.
9. Особливості здійснення інтерпретації ведучим тренінгу.
10. Поняття шерінгу, види шерінгу та їх ознаки. Особливості проведення шерінгу.
11. Психологічні та методичні аспекти відеозйомки в тренінзі.

**Ключові терміни:** *психотехніки, розминка, енерджайзер, проблематизація, експлікація, тренінгові методи роботи, бесіда, інтерпретація, шерінг.*

### *Методичні вказівки*

1. Опрацювати літературу за темою, записати короткий конспект.
2. Створити загальну блок-схему до теми.
3. Описати детально структуру одного тренінгового заняття на чотири години на довільну тематику для довільної цільової групи.
4. Скласти перелік тестових (10 шт.) та відкритих (10 шт.) питань



до теми.

5. Вказати список літератури, використаної для підготовки.

### ***Питання для самоперевірки***

- У чому полягає організаційна робота проведення психологічного тренінгу?
- Які основні вимоги до обладнання приміщення для тренінгу?
- Перелічіть основні складові тренінгового заняття.
- Що містить вступна частина тренінгу?
- Якими методами досягають проблематизації та експлікації в тренінзі
- Яких правил проведення тренінгу неодмінно необхідно дотримуватися його ведучому?
- Перелічіть відомі вам методи роботи, що застосовують у психологічному тренінзі.
- Опишіть техніку ведення бесіди під час проведення тренінгу.
- Що таке шерінг? Які види шерінгу вам відомі?
- Назвіть найважливіші психологічні особливості застосування відеозйомки під час проведення психологічного тренінгу.
- Які вміння можна формувати в учасників групи в результаті аналізу відеозаписів окремих епізодів тренінгу?
- Які форми аналізу відеозйомки тренінгу вам відомі?
- Поясніть психологічний механізм впливу перегляду та аналізу відеозапису на учасників тренінгу.

### **Список основної літератури:**

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга: учеб. пособие / И. В. Вачков. – Москва : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.– С. 53–55.

2. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения / О. П. Горбушина. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 176 с. – 59–61.
3. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. / В. М. Федорчук. – Київ : «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.– С. 28–31; С. 43–45; С. 110–118.
4. Шевчук О.М. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навчальний посібник / уклад. : О. М. Шевчук. – Умань : ПП Жовтий, 2011. – С. 83–89.

### **Список додаткової літератури:**

1. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга / Пузиков В. Г. – Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2007. – 224 с.
2. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : Теория и практика; пер. с англ. /общ.ред. и вступ. ст. Л. А. Петровский. –Москва : Прогресс, 1990. –368 с.

## ТЕМА 4

### ОСНОВНІ МЕТОДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

#### *Теми для обговорення*

1. Базові тренінгові методи. Групова дискусія та ситуайційно-рольова гра.
2. Групова дискусія. Біографічні, тематичні, інтерактивні дискусії: зміст, сфера застосування та визначальні ознаки.
3. Ігровий метод. Відмітні особливості ігрової діяльності. Операційні та міжособистісні ігри. Різновиди ігрового методу. Ситуаційні ігри.
4. Особливості організації та проведення інтерактивної гри.
5. Методи, що ґрунтуються на невербальній активності: малюнок, психогімнастика, методи тілесної та танцювальної терапії.
6. Методи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції.
7. «Мозковий штурм», кейси, лекції та їх альтернатива, презентації та інші методи в тренінговій роботі.
8. Медитаційні техніки.
9. Ритуали в тренінзі.
10. Використання притч у роботі з тренінговою групою.

**Ключові терміни:** психогімнастика, ігровий метод, групова дискусія, рольова гра, ділова гра, ситуаційна гра, мозковий штурм, метод «рівний-рівному», кейси, медитаційна техніка, ритуал, притча.

#### *Методичні вказівки*

1. Опрацювати літературу за темою, записати короткий конспект.

2. Створити загальну блок-схему до теми.
3. Підготувати дві притчі, одну медитаційну техніку та декілька заготовок ритуалів для використання в психологічному тренінзі на довільну тематику.
4. Скласти перелік тестових (10 шт.) та відкритих (10 шт.) питань до теми.
5. Вказати список літератури, використаної для підготовки.

### *Питання для самоперевірки*

- Охарактеризуйте основні техніки, що використовують у тренінговій роботі: міні-лекції, історії та розповіді, групові дискусії, мозковий штурм, техніка колективного навчання: «кути», рольові ігри, ділові ігри.
- Охарактеризуйте основні відмінності рольової та ділової ігор як основних технік тренінгового заняття.
- З якою метою використовують ділову та рольову ігри?
- У чому полягає діагностична функція гри?
- Визначте та охарактеризуйте основні ігрові методи, що можуть використовуватися під час тренінгу.
- Які процедури є необхідними для того, щоб гра під час тренінгу не була суто розважальним заходом?
- Про які «магічні» функції ритуалів повинен знати практичний психолог? У чому їх сутність?
- Які структурні частини виокремлюють у медитаційних техніках? Розкрийте їх зміст.
- Опишіть зовнішні умови, необхідні для успішного проведення медитацій-візуалізацій.
- З якою метою використовують притчі на психологічному тренінзі?

### **Список основної літератури:**

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга: учеб. пособие / И. В. Вачков. – Москва : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.– С. 58–63; С. 67–73.
2. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика: пер. с нем. / К. Фопель. – 2-е изд. – Москва : Генезис, 2005. – 267 с.– С. 8–23.
3. Шевчук О.М. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навчальний посібник / уклад. : О. М. Шевчук. – Умань : ПП Жовтий, 2011. – С. 96–109.

### **Список додаткової літератури:**

1. Психогимнастика в тренинге / под редакцией Н. Ю. Хрящевой. – Санкт-Петербург : Речь, Институт Тренинга, 2006. – 256 с.
2. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : Теория и практика; пер. с англ. /общ.ред. и вступ. ст. Л. А. Петровский. –Москва : Прогресс, 1990. –368 с

## ТЕМА 5

### ТРЕНЕР – ВЕДУЧИЙ ТРЕНІНГОВОЇ ГРУПИ

#### *Теми для обговорення*

1. Вимоги до керівника тренінгової групи.
2. Характеристики особистості тренера.
3. Критерії відбору тренерів та їх підготовка.
4. Основні ролі та функції ведучого групи.
5. Специфіка діяльності ведучого спрямована на групу в цілому та на окремих її учасників.
6. Стилi керівництва групою.
7. Риси успішного тренера.
8. Одяг ведучого-тренера.

*Ключові терміни: особистість тренера, ролі ведучого, функції ведучого, стиль керівництва, конфронтація, психологічний тиск, фасилітатор.*

#### *Методичні вказівки*

1. Опрацювати літературу за темою, записати короткий конспект.
2. Створити загальну блок-схему до теми.
3. Скласти перелік тестових (10 шт.) та відкритих (10 шт.) питань до теми.
4. Дайте порівняльну характеристику відомих вам стилів керівництва групою.
5. Вказати список літератури, використаної для підготовки.

#### *Питання для самоперевірки*

- Які вимоги висуваються до керівника тренінгової групи?

- Якими якостями повинен володіти ведучий тренінгової групи?
- Яких ролей може додержуватися ведучий тренінгу? Які він виконує функції?
- У чому полягає специфіка діяльності ведучого, спрямована на групу в цілому та на окремих її учасників?
- Дайте характеристику основних стилів керування групою. У чому полягають переваги та недоліки кожного з них?
- Яким чином здійснюють підготовку ведучих тренінгових груп?
- Що забезпечує успішність роботи тренера?
- Яка специфіка одягу ведучого тренінгової групи?

### **Список основної літератури:**

1. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения / О. П. Горбушина. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 176 с. – 22–23.
2. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. / В. М. Федорчук. – Київ : «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.– С. 58–86; С. 127–143.
3. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика: пер. с нем. / К. Фопель. – 2-е изд. – Москва : Генезис, 2005. – 267 с.– С. 41–47.
4. Шевчук О.М. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навчальний посібник / уклад. : О. М. Шевчук. – Умань : ПП Жовтий, 2011. – С. 74–82.

### **Список додаткової літератури:**

1. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : Теория и практика; пер. с англ. /общ.ред. и вступ. ст. Л. А. Петровский. –Москва : Прогресс, 1990. –368 с

## ТЕМА 6

### ДИНАМІЧНІ ПРОЦЕСИ В ТРЕНІНГОВИХ ГРУПАХ. СФЕРА ВПЛИВУ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ТРЕНІНЗІ

#### *Теми для обговорення*

1. Основні стадії розвитку тренінгової групи. Групи зі спонтанною та керованою динамікою.
2. Початкова стадія – псевдозгуртованість. Основні характеристики стадії псевдозгуртованості. Основні завдання тренера на початковій стадії.
3. Перехідна стадія – конфлікт (чи криза). Особливості стадії конфлікту. Створення атмосфери довіри.
4. Робоча стадія. Основні характеристики робочої стадії в розвитку тренінгової групи та завдання вуючого на цьому етапі.
5. Стадія завершення – сепарації. Особливості стадії сепарації. Техніка роботи на стадії завершення тренінгу.
6. Групова згуртованість і її роль у процесі тренінгової роботи. Фактори, що сприяють груповій згуртованості. Причини зниження групової згуртованості. Переваги й недоліки згуртованої групи в умовах тренінгу.
7. Чинники групового тренінгу: отримання й надання підтримки, саморозкриття, зворотний зв'язок. Саморозкриття: зміст, параметри та функції.
8. Міжособистісний зворотний зв'язок і його різновиди. Конструктивний і деструктивний зворотний зв'язок. Модель співвідношення саморозкриття та зворотного зв'язку.
9. Умови та механізм (процеси інтеграції та дезінтеграції) зміни особистості учасника в процесі соціально-психологічного тренінгу.



**Ключові терміни:** розвиток групи, етап розвитку групи, групова динаміка, спонтанна динаміка, керована динаміка, групова згуртованість, псевдозгуртованість, стадія конфлікту в групі, сепарація, саморозкриття, зворотний зв'язок, конструктивний зворотний зв'язок, деструктивний зворотний зв'язок, інтеграція, дезінтеграція.

### **Методичні вказівки**

1. Опрацювати літературу за темою, записати короткий конспект.
2. Створити загальну блок-схему до теми.
3. Зобразити модель співвідношення саморозкриття та зворотного зв'язку.
4. Скласти перелік тестових (10 шт.) та відкритих (10 шт.) питань до теми.
5. Вказати список літератури, використаної для підготовки.

### **Питання для самоперевірки**

- Назвіть та коротко охарактеризуйте етапи розвитку тренінгової групи.
- У чому полягає особливість стадій розвитку груп зі спонтанною та керованою динамікою?
- Які основні характеристики псевдозгуртованості?
- Як створити атмосферу довіри в групі?
- Опишіть техніку роботи на стадії завершення тренінгу.
- Які фактори сприяють груповій згуртованості?
- Опишіть можливі процедури отримання зворотного зв'язку.
- Навіщо необхідне саморозкриття в психологічному тренінзі?
- У чому полягає відмінність деструктивного зворотного зв'язку?

- Завдяки чому відбувається зміна особистості учасника в процесі соціально - психологічного тренінгу?

### **Список основної літератури:**

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга: учеб. пособие / И. В. Вачков. – Москва : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.– С. 18–19; 38–43.
2. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. / В. М. Федорчук. – Київ : «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.– С. 40–43.
3. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика: пер. с нем. / К. Фопель. – 2-е изд. – Москва : Генезис, 2005. – 267 с.– С. 61–67.
4. Шевчук О.М. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навчальний посібник / уклад. : О. М. Шевчук. – Умань : ПП Жовтий, 2011. – С. 65–70.

### **Список додаткової літератури:**

1. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : Теория и практика; пер. с англ. /общ.ред. и вступ. ст. Л. А. Петровский. –Москва : Прогресс, 1990. –368 с.

## ТЕМА 7

### ТРУДНОЩІ, ЩО ВИНИКАЮТЬ У РОБОТІ ТРЕНІНГОВОЇ ГРУПИ. ІНТЕРВЕНЦІЙНИЙ РЕПЕРТУАР ВЕДУЧОГО

#### *Теми для обговорення*

1. Особливості групи, що ускладнюють взаємодію учасників.
2. Особливості встановлення контакту.
3. Деструктивна поведінка учасників групи. Техніка роботи з «важкими» учасниками.
4. Структуровані та неструктуровані інтервенції.
5. Короткі неструктуровані інтервенції.
6. Техніки структурованих інтервенцій.

*Ключові терміни:* перфекціоністський підхід, викривлене сприйняття, групові стереотипи, деструктивна поведінка, інтервенція, структуровані інтервенції, неструктуровані інтервенції.

#### *Методичні вказівки*

1. Опрацювати літературу за темою, записати короткий конспект.
2. Створити загальну блок-схему до теми.
3. Скласти перелік структурованих та неструктурованих можливих інтервенцій. Зазначити, в яких ситуаціях їх варто застосовувати.
4. Скласти перелік тестових (10 шт.) та відкритих (10 шт.) питань до теми.
5. Вказати список літератури, використаної для підготовки.

### ***Питання для самоперевірки***

- Які особливості групи ускладнюють взаємодію її учасників? Як це відбувається?
- Опишіть особливості установлення контакту між тренером та групою, між окремими учасниками групи.
- Які прийоми варто застосовувати в роботі з «важкими» учасниками?
- У яких випадках варто застосовувати короткі неструктуровані інтервенції?
- Наведіть приклади структурованих та неструктурованих інтервенцій вєдучого.

### **Список основної літератури:**

1. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика: пер. с нем. / К. Фопель. – 2-е изд. – Москва : Генезис, 2005. – 267 с.– С. 68–101, С. 106–118.
2. Шевчук О.М. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навчальний посібник / уклад. : О. М. Шевчук. – Умань : ПП Жовтий, 2011. – С. 89–93.

### **Список додаткової літератури:**

1. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : Теория и практика; пер. с англ. /общ.ред. и вступ. ст. Л. А. Петровский. –Москва : Прогресс, 1990. –368 с.

## ТЕМА 8

### ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ КОНСТРУЮВАННЯ ПРОГРАМИ ПТ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

#### *Теми для обговорення*

1. Алгоритм і тренінгова робота. Сценарії тренінгових занять.
2. Правила складання грамотної та ефективної тренінгової програми.
3. Створення тренінгових технік. Принцип метафоризації.
4. Проблема оцінювання ефективності тренінгу.
5. Критерії оцінювання ефективності тренінгу.
6. Методики проведення оцінювання ефективності тренінгу.
7. Основні детермінанти успішності тренінгу. Величина групи. Активність учасників.
8. Приріст знань і вдосконалення вмінь як ефекти соціально-психологічного тренінгу.

**Ключові терміни:** *сценарій заняття, метафоризація, ефективність тренінгу, детермінанти успішності, вхідна анкета, вихідна анкета, листок спостереження.*

#### *Методичні вказівки*

1. Опрацювати літературу за темою, записати короткий конспект.
2. Створити загальну блок-схему до теми.
3. Скласти перелік тестових (10 шт.) та відкритих (10 шт.) питань до теми.
4. Ознайомитися з бланками для оформлення розробленої тренінгової програми та бланками для оформлення експертного висновку аналізу проведеного тренінгу.
5. Вказати список літератури, використаної для підготовки.

### ***Питання для самоперевірки***

- Чи можливо застосовувати алгоритми у практичній психології?
- Яких правил необхідно дотримуватися, щоб побудувати грамотну та ефективну тренінгову програму?
- Яким чином використовують принцип метафоризації під час створення тренінгових технік?
- За якими критеріями оцінюють ефективність проведеного тренінгу?
- Які вам відомі основні методики оцінювання ефективності проведення тренінгового заняття?
- Які детермінанти успішності тренінгу?
- Опишіть бажані ефекти соціально-психологічного тренінгу.

### **Список основної літератури:**

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга: учеб. пособие / И. В. Вачков. – Москва : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.– С. 56–57.
2. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения / О. П. Горбушина. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 176 с. – 47–55.
3. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. / В. М. Федорчук. – Київ : «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.– С. 46–49.
4. Шевчук О.М. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навчальний посібник / уклад. : О. М. Шевчук. – Умань : ПП Жовтий, 2011. – С. 70–73.

### Список додаткової літератури:

1. 18 програм тренінгов: Руководство для профессионалов / под науч. ред. В. А. Чикер. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 368 с.
2. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : Теория и практика; пер. с англ. /общ.ред. и вступ. ст. Л. А. Петровский. –Москва : Прогресс, 1990. –368 с

## ТЕМА 9

### ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

#### *Теми для обговорення*

1. Тренінг особистісного зростання.
2. Поняття про «Мозковий штурм».
3. Корпоративні тренінги.
4. Поняття про коучінг.
5. Ділові й організаційно-розумові ігри.
6. Тренінг асертивності.
7. Тренінг комунікативності.
8. Тренінг переговорів.
9. Тренінг підготовки персоналу.
10. Тренінг продажів.
11. Інші види тренінгів.

**Ключові терміни:** *тренінг особистісного зростання, мозковий штурм, корпоративні тренінги, коучінг, асертивність, тренінг комунікативності, тренінг підготовки персоналу, тренінг продажів.*

#### **Методичні вказівки**

1. Опрацювати літературу за темою, записати короткий конспект.
2. Створити загальну блок-схему до теми.
3. Дати порівняльну характеристику цілей та методів роботи коуча та ведучого соціально-психологічного тренінгу.
4. Скласти перелік тестових (10 шт.) та відкритих (10 шт.) питань до теми.
5. Вказати список літератури, використаної для підготовки.



### ***Питання для самоперевірки***

- У чому полягає відмінність тренінгу особистісного зростання?
- Які правила проведення «мозкового штурму»?
- Яка мета корпоративних тренінгів?
- Які завдання тренінгу асертивності?
- У чому відмінність тренінгу комунікативності та тренінгу ведення переговорів?
- Що являє собою тренінг підготовки персоналу?
- Які умови ефективного проведення тренінгу продажів?

### **Список основної літератури:**

1. Барко В. І. Методика проведення тренінгів управлінського спрямування / Барко В. І. // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 4. – С. 70–77.
2. Шевцова И. В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста / И. В. Шевцова. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 192 с.
3. Подгузов А. Н. Технологии эффективных продаж. Готовый тренинг / под ред. Ж. В. Завяловой. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 128 с

### **Список додаткової літератури:**

1. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : Теория и практика; пер. с англ. /общ.ред. и вступ. ст. Л. А. Петровский. –Москва : Прогресс, 1990. –368 с

## ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

### Індивідуальне завдання

Обрати тему, розробити дві тренінгові програми (*Тренінгова програма №1 та Тренінгова програма №2*), провести один із тренінгів під час заняття.

*Тренінгова програма №1* передбачає такі умови реалізації:

- цільова група – студенти спеціальності «Психологія»;
- кількість учасників – 12 осіб;
- тривалість заняття – 1 година;
- розробники та ведучі – пара студентів (два рівноцінні ко-тренери).

*Тренінгова програма №2* передбачає такі умови реалізації:

- цільова група – студенти 1-го курсу ЗВО;
- кількість учасників – 20–30 осіб;
- тривалість заняття – 4 години;
- розробники – індивідуальна авторська розробка кожного студента.

**ОРИЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ТЕМ  
ДЛЯ ВИКОНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗАВДАННЯ  
(РОЗРОБЛЕННЯ ТРЕНІНГОВИХ ПРОГРАМ)**

1. Тренінг самопізнання та саморозвитку.
2. Тренінг формування рефлексивних якостей.
3. Тренінг формування емпатії та сенситивності.
4. Тренінг розвитку толерантності.
5. Тренінг розвитку психологічної гнучкості.
6. Тренінг розвитку асертивності.
7. Тренінг комунікативної компетентності.
8. Тренінг цілепокладання.
9. Тренінг формування емоційної саморегуляції та самоконтролю.
10. Тренінг розвитку креативності.
11. Тренінг формування організаційних та управлінських якостей.
12. Тренінг командоутворення.
13. Тренінг вирішення конфліктів.
14. Тренінг адаптації.
15. Тренінг розвитку соціального/емоційного інтелекту.

## **ПЕРЕЛІК ТЕМАТИК ТРЕНІНГОВИХ ВПРАВ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ СКАРБНИЧКИ**

1. Знайомство.
2. Енерджайзери/розминки.
3. Підбиття підсумків.
4. Самопізнання.
5. Формування рефлексивних якостей.
6. Розвиток емпатії.
7. Розвиток сенситивності.
8. Розвиток толерантності.
9. Розвиток психологічної гнучкості.
10. Розвиток асертивності.
11. Розвиток комунікативних умінь.
12. Робота з цілями.
13. Розвиток саморегуляції.
14. Розвиток креативності.
15. Розвиток навичок ефективної поведінки в конфлікті.
16. Розвиток організаційних умінь.
17. Командоутворення.
18. Довіра.
19. Розвиток лідерських якостей.
20. Тайм-менеджмент.

## **ДОДАТКОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ЗА ІНДИВІДУАЛЬНИМ ГРАФІКОМ**

1. Обрати наукову статтю з тематикою, що відповідає змісту навчальної дисципліни, в одному з друкованих наукових фахових видань України або видань, індексованих міжнародними наукометричними базами та здійснити її аналіз.

### **Методичні рекомендації. План аналізу статті:**

1. Прочитати всю статтю.
  2. Визначити мету статті, її актуальність.
  3. Знайти та визначити ключові моменти, смислові «вузли».
  4. Визначити, за можливості, методологічні підстави дослідження.
  5. Виявити авторські ідеї щодо предмета дослідження.
  6. Окреслити логіку дослідження, етапи, послідовність.
  7. Виявити причинно-наслідкові зв'язки між ключовими блоками інформації.
  8. Вивчити висновки, запропоновані автором, досліджувати їх відповідність щодо заявленої теми дослідження.
  9. Встановити, чи наводить автор можливі варіанти подальшого вивчення теми, перспективні напрямки роботи.
2. Скласти кросворд за темами курсу.

### **Методичні рекомендації**

1. Оформити кросворд, використавши ключові поняття теми, які мають форму іменника в називному відмінку однини.

2. Словосполучення в кросворді не використовувати.
  3. Завдання прописувати у формі позитивної пропозиції, спочатку навести список визначень за горизонталлю, потім – за вертикаллю. Кросворд здати викладачеві незаповненим, окремо додати заповнений варіант.
  4. Указати джерела, використані під час складання кросворду.
3. Написати тематичне есе: «Мій досвід участі в тренінговій групі», «Мій досвід проведення тренінгу», «Переваги та недоліки тренінгової форми роботи» тощо.

**Методичні рекомендації:** необхідно розкрити запропоновану викладачем тему, висловити власну точку зору, позначити проблемні аспекти, ключові моменти, сформулювати рекомендації (за необхідності), рекомендовано посилатися на точки зору вчених.

## ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ. ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

1. Історія виникнення групової форми роботи в психології. Поява терміна «тренінг». Переваги групової форми психологічної роботи.
2. Психологічний тренінг як метод практичної психології. Поняття «тренінг», «тренінг особистісного зростання», «соціально-психологічний тренінг». Специфічні риси та атрибути тренінгу.
3. Різновиди тренінгових груп. «Групи зустрічей», «Т-групи», «групи соціально-психологічного тренінгу поведінки», їх цілі, основні положення, принципи організації, загальні ознаки.
4. Склад тренінгових груп: якісний та кількісний аспекти. Вимоги до учасників тренінгу: важливість процедури відбору. Гетерогенність і гомогенність груп тренінгу.
5. Класифікація тренінгових груп. Критерії класифікації груп тренінгу. Взаємозв'язок між цілями групової роботи та видами тренінгових груп.
6. Групові норми в психологічному тренінзі. Основні цілі введення правил роботи в тренінзі. Варіанти санкцій за недотримання групових норм.
7. Структура тренінгового заняття. Основні правила проведення тренінгу, яких додержується ведучий.
8. Вступна частина тренінгу, її структура, завдання та психотехніки. Визначення потреб тренінгової групи.
9. Тренінгові форми роботи. Проблематизація та експлікація в тренінзі.
10. Застосування техніки ведення бесіди в тренінзі. Особливості проведення інтерпретації ведучим тренінгу.
11. Поняття шерінгу, види шерінгу та їх ознаки. Особливості проведення шерінгу на соціально-психологічному тренінзі.
12. Особливості обладнання приміщення для тренінгу. Психологічні та

методичні аспекти відеозйомки в тренінзі.

13. Основні стадії розвитку тренінгової групи. Групи зі спонтанною та керованою динамікою. Початкова стадія – псевдозгуртованість. Основні характеристики стадії псевдозгуртованості. Основні завдання тренера на початковій стадії.
14. Основні стадії розвитку тренінгової групи. Перехідна стадія – конфлікт (чи криза). Особливості стадії конфлікту. Створення атмосфери довіри.
15. Основні стадії розвитку тренінгової групи. Робоча стадія. Основні характеристики робочої стадії в розвитку тренінгової групи та завдання ведучого на цьому етапі.
16. Основні стадії розвитку тренінгової групи. Стадія завершення – сепарації. Особливості стадії сепарації. Техніка роботи на стадії завершення тренінгу.
17. Групова згуртованість та її роль у процесі тренінгової роботи. Фактори, що сприяють груповій згуртованості. Причини зниження групової згуртованості. Переваги та недоліки згуртованої групи в умовах тренінгу.
18. Вимоги до керівника тренінгової групи. Характеристики особистості тренера. Критерії відбору тренерів та їх підготовка.
19. Основні ролі та функції ведучого групи. Особливості успішного тренера. Одяг ведучого-тренера.
20. Специфіка діяльності ведучого спрямована на групу в цілому та на окремих її учасників. Стили керівництва групою.
21. Базові тренінгові методи. Групова дискусія та ситуайційно-рольова гра. Особливості організації та проведення інтерактивної гри.



22. Особливості групи, що ускладнюють взаємодію учасників. Особливості встановлення контакту. Деструктивна поведінка учасників групи. Техніка роботи з «важкими» учасниками.
23. Інтервенційний репертуар ведучого. Структуровані та неструктуровані інтервенції: їх можливості та особливості застосування. Техніки структурованих інтервенцій.
24. Умови та механізми зміни особистості учасника в процесі соціально-психологічного тренінгу. Саморозкриття: зміст, параметри та функції.
25. Чинники групового тренінгу: отримання та надання підтримки, саморозкриття, зворотний зв'язок.
26. Міжособистісний зворотний зв'язок і його різновиди. Конструктивний і деструктивний зворотний зв'язок. Модель співвідношення саморозкриття та зворотного зв'язку.
27. Алгоритм і тренінгова робота. Сценарії тренінгових занять. Правила складання грамотної та ефективної тренінгової програми.
28. Основні принципи конструювання програми соціально-психологічного тренінгу. Створення тренінгових технік. Сутність принципу метафоризації.
29. Проблема оцінювання ефективності тренінгу. Критерії та методики проведення оцінювання ефективності тренінгу.
30. Основні детермінанти успішності тренінгу. Величина групи. Активність учасників. Приріст знань і вдосконалення умінь як ефекти соціально-психологічного тренінгу.

## ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ. ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

1. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – сприяти самопізнанню та саморозвитку учасників. Цільова група – учні 11-го класу ЗОШ. Кількість учасників – 12 осіб. Тривалість – 1,5 год).*
2. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – сприяти формуванню рефлексивних якостей учасників. Цільова група – молодь 16 - 18 років (збірна група). Кількість учасників – 16 осіб. Тривалість – 2 год.).*
3. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета– формування емпатії та сенситивності. Цільова група – молодь 16–18 років (збірна група) Кількість учасників – 16 осіб. Тривалість – 2 год).*
4. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – розвиток толерантності. Цільова група – учні 10-го класу ЗОШ. Кількість учасників – 18 осіб. Тривалість – 1,5 год).*
5. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – розвиток психологічної гнучкості. Цільова група – студенти 1-го курсу ЗВО. Кількість учасників –16 осіб. Тривалість – 2 год).*
6. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – розвиток навичок асертивної поведінки. Цільова група – студенти 1-го курсу ЗВО. Кількість учасників –16 осіб. Тривалість – 2 год).*
7. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – розвиток комунікативної компетентності. Цільова група – представники студентського самоврядування ЗВО Кількість учасників – 16 осіб. Тривалість – 2 год).*

8. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета– розвиток вміння постановки цілей. Цільова група– студенти 1-го курсу коледжу. Кількість учасників–16 осіб. Тривалість– 2 год).*
9. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – розвиток навичок емоційної саморегуляції та самоконтролю. Цільова група – молодь, члени спортивної команди. Кількість учасників –12 осіб. Тривалість –2 год).*
10. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – розвиток креативності. Цільова група – молодь 16-18 років (збірна група), Кількість учасників –12 осіб. Тривалість – 2,5 год).*
11. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – формування організаційних та управлінських якостей. Цільова група – група старшокласників – лідерів шкільного парламенту. Кількість учасників –10 осіб. Тривалість – 2 год).*
12. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – командоутворення. Цільова група – студенти однієї групи першого курсу коледжу. Кількість учасників –16 осіб. Тривалість –2 год).*
13. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – відпрацювання навичок вирішення конфліктів. Цільова група – молодь 16-18 років. Кількість учасників –12 осіб. Тривалість –2,5год).*
14. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – сприяти особистісному зростанню учасників. Цільова група – студенти 1-го курсу. Кількість учасників –16 осіб. Тривалість – 1,5 год).*

15. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – сприяти самопізнанню та саморозвитку учасників. Цільова група– молодь 16–18 років (збірна група). Кількість учасників – 12 осіб. Тривалість – 1,5 год).*
16. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – сприяти формуванню рефлексивних якостей учасників. Цільова група – учні 11-го класу ЗОШ. Кількість учасників – 24 особи. Тривалість – 1,5 год).*
17. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – формування емпатії та сенситивності. Цільова група – учні 11-го класу ЗОШ. Кількість учасників – 20 осіб. Тривалість – 1,5 год).*
18. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета– розвиток толерантності. Цільова група – студенти першого курсу ЗВО (російськомовна група, де навчаються студенти з різних країн). Кількість учасників – 24 особи. Тривалість – 1,5 год).*
19. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – розвиток психологічної гнучкості. Цільова група – студенти 1-го курсу ЗВО (збірна група). Кількість учасників –16 осіб. Тривалість – 2 год).*
20. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – розвиток навичок асертивної поведінки. Цільова група – учні 11-го класу ЗОШ. Кількість учасників –20 осіб. Тривалість – 1,5 год).*
21. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – розвиток комунікативної компетентності. Цільова група – студенти 1-го курсу коледжу. Кількість учасників – 16 осіб. Тривалість – 2 год).*

22. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – розвиток вміння постановки цілей. Цільова група – молодь 16–18 років (збірна група). Кількість учасників – 16 осіб. Тривалість – 2,5 год).*
23. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – розвиток навичок емоційної саморегуляції та самоконтролю. Цільова група – студенти однієї групи 1-го курсу ЗВО. Кількість учасників – 16 осіб. Тривалість – 2 год).*
24. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – розвиток креативності. Цільова група – студенти 1-го курсу ЗВО. Кількість учасників – 18 осіб. Тривалість – 2 год).*
25. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – формування організаційних та управлінських якостей. Цільова група – група студентів – представників студентського самоврядування. Кількість учасників – 15 осіб. Тривалість – 2 год).*
26. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – командоутворення. Цільова група – група старшокласників – лідерів шкільного парламенту. Кількість учасників – 12 осіб. Тривалість – 2 год).*
27. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – відпрацювання навичок вирішення конфліктів. Цільова група – студенти 1-2 курсу ЗВО. Кількість учасників – 12 осіб. Тривалість – 2 год).*
28. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – сприяти особистісному зростанню учасників. Цільова група – студенти 1-го курсу*

*(збірна група). Кількість учасників – 16 осіб. Тривалість – 2,5 год).*

29. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – розвиток лідерських навичок Цільова група – молодь віком від 16 до 18 років. Кількість учасників – 15 осіб. Тривалість – 2 год).*
30. Скласти програму проведення заняття з використанням інтерактивних елементів. *(Мета – сприяти особистісному зростанню учасників. Цільова група – студенти однієї з груп 1-го курсу ЗВО. Кількість учасників – 16 осіб. Тривалість – 1,5 год).*

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адлер А. Понять природу человека / А. Адлер. – Санкт-Петербург – Академический проект, 2000. – 207 с.
2. Бех І. Д. Особистісно орієнтований підхід– науково-практичні засади / Іван Дмитрович Бех // Виховання особистості– у 2 кн. – К.– Либідь, 2003. – кн. 2. – 344 с.
3. Бондаренко О. Ф. Психологічні особливості сучасної молоді та проблеми професійної підготовки психологів-практиків / О. Ф. Бондаренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 4. – С. 8–11.
4. Вачков І. В. Введение в профессию «психолог» / Вачков И. В., Гриншпуд И. Б., Пряжников Н. С. – Москва – Воронеж – Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2003. – 464 с.
5. Волошина В. В. Психологічні технології підготовки майбутнього психолога – дис. ... доктора психол. наук– 19.00.07 / Волошина Валентина Віталіївна – Київ, 2016. – 551 с.
6. Доскач С. С. Вплив розвитку рефлексії на особистісне становлення майбутніх практичних психологів // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.– Педагогіка і психологія. – зб. статей : – Ялта : РВВ КГУ, 2011. – Вип. 32. – Ч.1. – 232 с. – С. 47–52.
7. Дружиніна І. А. Проблема професійної підготовки студентів-психологів– теоретико-прикладний аспект // Психологія– реальність і перспективи. Випуск 3, 2014. Збірник наукових праць РДГУ С. 59–62.
8. Євдокимова Н. О. Моделювання розвитку професійно важливих якостей майбутнього психолога у сфері тренінгових технологій / Н. О. Євдокимова, О. В. Партенадзе, А. М Біда // Збірник наукових праць. Психологічні науки. – Випуск 2.13 (109).
9. Максименко С. Д. До проблеми розробки освітньо-кваліфікаційної характеристики сучасного психолога /

- С. Д. Максименко, Т. Б. Ільїна // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 1. – С. 2–6.
10. Панок В. Основи практичної психології. / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. : підручник . – Київ : – Либідь, 1999. – 536 с.
  11. Савчин М. В. Вступ до спеціальності : Психолог, практичний психолог : навчальний посібник / М. В. Савчин, З. С. Гавриш. – Івано-Франківськ : Місто НВ. 2007. – 400 с.
  12. Сінельнікова Т. В. Тренінгові технології в системі фахової підготовки майбутніх психологів– дис. ... канд. психол. наук– 19.00.07 / Сінельнікова Тетяна В'ячеславівна. – Одеса, 2006. – 212 с.
  13. Титаренко Т. М. Життєві домагання і професійне становлення особистості практичного психолога / Т. М. Титаренко // Практична психологія та соціальна робота. – № 4. – 2003. – С. 15–18.
  14. Федорчук В. М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача»– навч.-метод. посіб. / В. М. Федорчук; Кам'янець-Подільський держ. ун-т. – Кам'янець-Подільський – Абетка, 2003. – 240 с.– рис.
  15. Чепелева Н. В. Особиста підготовка практичного психолога в умовах вищого навчального закладу. Теоретико-методологічні проблеми розвитку особистості в системі неперервної освіти– матеріали метод. семін. АПН України 16 грудня 2004 року / за ред. академіка С. Д. Максименко. – Київ, 2005.–716 с.
  16. Яценко Т. С. Методы активного социально-психологического обучения– метод. реком. для студ. пед. инст. / Тамара Семеновна Яценко. – Київ : РУМК, 1991. – 56 с.



## **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособие. – Москва : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
2. Горбушина О. Психологический тренинг. Секреты проведения. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 176 с.
3. Рудестам К. Групповая психотерапия. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 376 с.
4. Федорчук В. М. тренінг особистісного зростання : навч. посіб. / В. М. Федорчук. – Київ : «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.
5. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. / пер. с нем. – 2-е изд. – Москва : Генезис, 2005. – 267 с.

**ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ**

*(автор/и: Колісник Л., Савельєва Ю., Костенко А.)*

**ТЕМА:** Особливості функціонування університету, дружнього до сім'ї.

**МЕТА:** сприяти формуванню бачення можливостей впровадження політики дружності до сім'ї.

**ЗАВДАННЯ:**

- привернення уваги учасників до запропонованої теми, демонстрація її актуальності та значущості;
- розвиток розуміння політики дружності до сім'ї;
- формування компетентності впровадження політики дружності до сім'ї в університеті.

**ЦІЛЬОВА ГРУПА:** студентські ректори, декани, заступники деканів, представники студ. профспілок.

**КІЛЬКІСТЬ УЧАСНИКІВ:** 12–16 осіб.

**ТРИВАЛІСТЬ:** 4 год.

**МЕТОДИ, ТЕХНІКИ та ФОРМИ РОБОТИ:** кейси, презентації, дискусії, робота в групах.

**ВИМОГИ ДО ПРОСТОРУ/ПРИМІЩЕННЯ:** ізольоване просторе приміщення близько 30 м<sup>2</sup>, основна площа приміщення – вільна від меблів, кількість стільців – відповідно до кількості учасників +2, можливість провітрювання, обладнане мультимедіа та фліп-чартом.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:**

Таблиця А1 План-схема проведення тренінгу

Вправа	Форма роботи	Матеріали	Час
1. Представлення тренерів	Инф. повідомлення	-	5 хв
2. Знайомство (ім'я, сфера зайнятості, очікування від заняття)	Робота з колом учасників	Маркери, бейджинки	10 хв
3. Правила роботи в групі	Мозковий штурм	Фліп-чарт, папір для фліп-чарту, маркери	10 хв
4. Презентація ініціативи	Презентація Power Point	Комп'ютер, проектор, електронна та паперова версії презентації	20 хв
5. Впр. 1. «Визначаємося з термінологією»	Робота в групах	Папір А4, ручки, роздатковий матеріал, фліп-чарт, скотч, ножниці	15 хв
6. Презентація міжнародного досвіду	Презентація Power Point	Комп'ютер, проектор, електронна та паперова версії презентації	15 хв
7. Впр. 2. «Чи можеш ти?» / «кроки»	Робота з ситуаціями	Картки з описанням ролей	15 хв
8. Впр. 3. «Ціна питання»	Робота в групах	Папір А4, ручки, роздатковий матеріал, фліп-чарт, папір для фліп-чарту, маркери	20 хв
<b>КАВА – БРЕЙК</b>			
9. Впр. 4. «Університет, дружний до сім'ї»	Робота в групах	Папір А4, ручки, роздатковий матеріал, фліп-чарт, папір для фліп-чарту, маркери	20 хв
10. Впр. 5. «Правда чи міф?»	Обговорення	Роздатковий матеріал	25 хв
11. Впр. 6. «Список моїх потреб»	Робота у групах	Ручки, папір А4, фліп-чарт, скотч	20 хв
12. Впр. 7. «План дій»: розроблення ідей для реалізації на робочому місці	Робота в мікрогрупах Презентації. Обговорення	Папір А4/А2, маркери, фліп-чарт	20 хв
13. Оголошення завдання для впровадження в університеті	Инф. повідомлення. Відмові на питання	Роздатковий матеріал (домашнє завдання)	5 хв
14. Впр. 8. «Конверти»	Інд. робота (відповіді на питання)	Папір для нотаток, ручки, 3 конверти	5 хв
15. Підбиття підсумків	Заключний шеринг, відповіді на питання	-	10 хв
<b>Резервні вправи</b>			
16. Впр. «Креативність»	Індивідуальна робота	Папір А4	10 хв
17. Впр. «24 години»	Робота в групах	Ручки, папір для фліп-чарту, фліп-чарт, зразок таблиці	20 хв
18. Впр. «Коллективний розум»	Мозковий штурм	Папір А4, маркери	15 хв
19. Впр. «Перешкоди»	Робота в групах	Папір А4, ручки	20 хв

Далі наведено описання всіх зазначених вправ та процедур за поданим зразком.

## ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ВПРАВИ

### **Вправа «Незакінчені речення»**

(автор М. Девіс)

**Мета**– розвиток навичок інтроспекції та рефлексії.

**Тривалість**– 25 хв.

**Учасники**– підлітки та дорослі; до 20-30 осіб.

**Матеріали**– ручки, планшетки, бланки для роботи.

**Інструкція.** *Продовжіть речення. Поміркуйте, як ви почуваете себе, як ви дієте та як часто проявляються емоції.*

**Хід виконання.** 1. Кожен учасник отримує бланк для виконання завдання та працює з ним. 2. Учасники об'єднуються в мікрогрупи та обговорюють результати.

**Питання для обговорення** 1. Які емоції ви переживали, заповнюючи бланк? 2. Що вдалося з'ясувати під час обговорення у групах результатів виконання вправи?

**Додаток до вправи** – бланк для роботи.

- Я щасливий/ва, коли ...
- Я засмучений/на, коли ...
- Мені страшно, коли ...
- Я стомлений/а и розчарований/а, коли ...
- Я сертидий/а, коли ...
- Я схвильований/а, коли ...
- Я ненавиджу, коли ...
- Мені самотньо, коли ...
- Особливо мене дратує, коли...
- Мені буває соромно коли ...

**Звіт про відвідання заходу  
(експертний висновок)**

---

(назва заходу)  
**студента/студентки**

---

(прізвище та ім'я студента/ки)

1. Дата проведення \_\_\_\_\_
  2. Місце проведення \_\_\_\_\_
  3. Цільова аудиторія \_\_\_\_\_
  4. Тренер(и)/ведучий(і) \_\_\_\_\_
  5. Тема \_\_\_\_\_
- 
6. Мета/запит \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  7. Форма/ми роботи \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  8. Методи, техніки роботи \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Хід роботи
- ✓ Активність учасників на різних етапах заняття \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

---

✓ **Психоемоційний стан учасників на різних етапах заняття** \_\_\_\_\_

---

---

✓ **Чи було реалізовано програму проведення заходу без змін? Чи вносив тренер зміни під час проведення? Чому?**

---

---

✓ **Які умови було створено для роботи? Як вони позначались на перебігу заняття та його результатах?** \_\_\_\_\_

**9. Робота тренера.**

- **Стиль керівництва групою** \_\_\_\_\_
- **Якості ведучого/их, що сприяли досягненню мети** \_\_\_\_\_

- 
- 
- Якості ведучого/их, що перешкоджали досягненню мети \_\_\_\_\_

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- Особливості взаємодії ведучих у парі \_\_\_\_\_

#### 10. Результати роботи

- Чи досягнуто поставленої мети? Доведіть \_\_\_\_\_

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- Що сприяло досягненню мети? \_\_\_\_\_

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- Чого було не досягнуто? Чому? \_\_\_\_\_

---

---

---

**11. Що б я змінив/змінила в проведенні заняття (мої поради та рекомендації) \_\_\_\_\_**

**12. Власна рефлексія**

• **Моя активність (як спостерігача) на різних етапах проведення заняття: \_\_\_\_\_**

• **Мій психоемоційний стан (почуття, емоції, переживання) на різних етапах заняття: \_\_\_\_\_**

**13. Що було для мене нового?**



---

---

---

**14. Що вразило/здивувало (в роботі тренера/ поведінці групи/ у власних реакціях)?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**15. Інші результати спостереження**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**16. Висновки**

**ПРОТОКОЛ САМСПОСТЕРЕЖЕННЯ  
студента/студентки**

---

**(прізвище та ім'я студента/ки)**

**у межах відвідування занять із дисципліни «Основи  
психологічного тренінгу»**

---

**(дата)**

1. Оцініть свій внутрішній стан за 10-бальною шкалою на початку заняття–

- Самопочуття 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Активність 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Настрій 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Оцініть свій внутрішній стан за 10-бальною шкалою наприкінці заняття–

- Самопочуття 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Активність 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Настрій 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Під час заняття я зрозумів/ла, що \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. На занятті я звернув/ла увагу на \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5. На занятті мені вдалося \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6. На занятті в мене не вийшло \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

7. Цікавим для мене було \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

8. Корисним для мене було \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

9. Ефективним для мене було \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

10. Я не міг/могла бути більш відвертим, оскільки \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

11. Під час заняття я почувався/лася \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

12. На мої емоції/настрій/переживання вплинули \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

13. На наступному занятті я б хотів/ла \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

14. Інші спостереження \_\_\_\_\_

**ПРИКЛАД ОФОРМЛЕННЯ ТИТУЛЬНОЇ СТОРІНКИ  
РОБОТИ, ЩО ЗДАЄТЬСЯ НА ПЕРЕВІРКУ**

Міністерство освіти і науки України

Сумський державний університет

Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій

Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

Навчальна дисципліна – «Основи психологічного тренінгу»

---

*(назва виду роботи)*

**Тема**

---

---

Студента (ки) \_\_ курсу

Групи \_\_\_\_\_

---

*(прізвище, ім'я, по-батькові)*

Перевірів викладач

---

*(науковий ступінь, вчене звання, посада,  
прізвище, ініціали)*

Суми – 2021

## Зміст

С.

Загальна характеристика навчальної дисципліни.....	3
Використання тренінгових технологій у процесі підготовки практичних психологів.....	5
Теоретичний блок.....	10
Практичний блок.....	34
Орієнтовний перелік тем для виконання індивідуального завдання.....	35
Перелік тематик тренінгових вправ для підготовки «скарбнички».....	36
Додаткові завдання для студентів, які навчаються за індивідуальним графіком.....	37
Питання до іспиту. Теоретичний блок.....	39
Питання до іспиту. Практичний блок.....	42
Список використаної літератури.....	47
Список літератури для підготовки до практичних занять.....	49
Зразок оформлення програми тренінгу.....	50
Зразок оформлення тренінгової вправи.....	52
Бланк звіту про відвідання заходу (експертний висновок).....	53
Протокол самоспостереження.....	58
Приклад оформлення титульного аркуша роботи, що здається на перевірку.....	62

Електронне навчальне видання

**Методичні вказівки**  
до практичних і самостійних робіт  
із дисципліни «**Основи психологічного тренінгу**»  
для студентів спеціальності «*Психологія*»  
денної форми навчання

Відповідальний за випуск Н. Д. Світайло  
Редактор О. Ф. Дубровіна  
Комп'ютерне верстання Л. О. Колісник

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 3,72. Обл.-вид. арк. 3,22.

Видавець і виготовлювач  
Сумський державний університет,  
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.