

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІГ**

Методичні вказівки до семінарських занять для студентів напряму  
підготовки 6.130201 «Соціальна робота»  
усіх форм навчання

Обговорено і рекомендовано  
на засіданні кафедри соціології  
і психології соціального та  
особистісного самовизначення  
Протокол № 10  
Від « 28 » травня 2015 р.

Чернігів ЧНТУ 2015

Соціально-психологічний тренінг. Методичні вказівки до семінарських занять для студентів напряму підготовки 6.130201 «Соціальна робота» усіх форм навчання / Укл.: Лещенко М.Є. – Чернігів: ЧНТУ, 2015. – 19 с.

Укладач: Лещенко Марина Євгеніївна, старший викладач кафедри соціології і психології соціального та особистісного самовизначення

Відповідальний за випуск: Мазур Т.В., завідувач кафедри соціології і психології соціального та особистісного самовизначення, кандидат психологічних наук, доцент

Рецензент: Дем'яненко Ю.О., кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціології і психології соціального та особистісного самовизначення Чернігівського державного технологічного університету

## ЗМІСТ

Вступ .....	5
1 Семінарське заняття № 1. Соціально-психологічний тренінг: сутність та характеристика .....	7
1.1 План заняття .....	7
1.2 Завдання для індивідуальної роботи .....	7
1.3 Завдання для самостійної роботи .....	7
2 Семінарське заняття № 2. Формування групи. Розвиток процесів у Т-групах.....	7
2.1 План заняття .....	7
2.2 Завдання для індивідуальної роботи .....	7
2.3 Завдання для самостійної роботи .....	7
3 Семінарське заняття № 3. Основні етапи роботи та принципи Т-груп .....	8
3.1 План заняття .....	8
3.2 Завдання для індивідуальної роботи .....	8
3.3 Завдання для самостійної роботи .....	8
4 Семінарське заняття № 4. Основні етапи роботи та принципи Т-груп .....	8
4.1 План заняття .....	8
4.2 Завдання для індивідуальної роботи .....	8
5 Семінарське заняття № 5. Основні етапи роботи та принципи Т-груп .....	9
5.1 План заняття .....	9
5.2 Завдання для індивідуальної роботи .....	9
6 Семінарське заняття № 6. Основні етапи роботи та принципи Т-груп .....	9
6.1 План заняття .....	9
6.2 Завдання для індивідуальної роботи .....	9
6.3 Завдання для самостійної роботи .....	9
7 Семінарське заняття № 7. Основні етапи роботи та принципи Т-груп .....	10
7.1 План заняття .....	10
7.2 Завдання для індивідуальної роботи .....	10
7.3 Завдання для самостійної роботи .....	10
8 Семінарське заняття № 8. Види соціально-психологічних тренінгів.....	10
8.1 План заняття .....	10
8.2 Завдання для індивідуальної роботи .....	11
8.3 Завдання для самостійної роботи .....	11
9 Семінарське заняття № 9. Постановка цілей і формулювання завдань тренінгу .....	11
9.1 План заняття .....	11
9.2 Завдання для індивідуальної роботи .....	11
9.3 Завдання для самостійної роботи .....	11
10 Семінарське заняття № 10. Тренінг розвитку комунікативних навичок та вмінь (4 години) .....	12
10.1 План заняття .....	12
10.2 Завдання для індивідуальної роботи .....	12
10.3 Завдання для самостійної роботи .....	12

11	Семінарське заняття № 11. Тренінг особистісного розвитку: характеристика та методика проведення .....	13
11.1	План заняття .....	13
11.2	Завдання для індивідуальної роботи .....	13
11.3	Завдання для самостійної роботи .....	13
12	Семінарське заняття № 12. Організаційна структура заняття з педагогічного тренінгу .....	13
12.1	План заняття .....	13
12.2	Завдання для самостійної роботи .....	13
13	Семінарське заняття № 13. Психодинамічні тренінги .....	14
13.1	План заняття .....	14
13.2	Завдання для самостійної роботи .....	14
14	Семінарське заняття № 14. Тренінг розвитку креативності та творчих здібностей.....	14
14.1	План заняття .....	14
14.2	Завдання для самостійної роботи .....	15
15	Семінарське заняття № 15. Тілесно-орієнтована терапія (4 години).....	15
15.1	План заняття .....	15
15.2	Завдання для самостійної роботи .....	15
16	Семінарське заняття № 16. Тренінг згуртування групи (4 години) .....	15
16.1	План заняття .....	15
16.2	Завдання для індивідуальної роботи .....	16
16.3	Завдання для самостійної роботи .....	16
17	Семінарське заняття № 17. Тренінг впевненості в собі: характеристика та особливості.....	16
17.1	План заняття .....	16
17.2	Завдання для індивідуальної роботи .....	16
17.3	Завдання для самостійної роботи .....	16
18	Семінарське заняття № 18. Чинники результативності соціально- психологічного тренінгу та вимоги до керівника групи .....	17
18.1	План заняття .....	17
18.2	Завдання для індивідуальної роботи .....	17
18.3	Завдання для самостійної роботи .....	17
	Перелік посилань.....	18

## Вступ

Програма вивчення навчальної дисципліни «Соціально-психологічний тренінг» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» спеціальності «Соціальна робота». Навчальна дисципліна «Соціально-психологічний тренінг» відноситься до циклу дисциплін професійної та практичної підготовки вільного вибору студента варіативної частини робочого навчального плану 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 між особистісних стосунків, аналізувати соціально-психологічні ситуації з власної точки зору та позиції партнера, розвивати вміння пізнавати та розуміти себе і інших в процесі спілкування.

Навчальна дисципліна «Соціально-психологічний тренінг» передбачає оволодіння теоретичними та практичними основами проведення тренінгів. Навчальна дисципліна базується на принципах групової психотерапії, соціальної та педагогічної психології. Метою вивчення дисципліни є ознайомлення студентів з методами та прийомами підготовки, організації та проведення тренінгів, знаннями про особливості роботи тренерів, види тренінгів, умови ефективної роботи тренінгової групи.

Особлива увага в курсі надається безпосередньому проведенню елементів тренінгових занять з особистісного саморозвитку, самопізнання, що забезпечує практичне застосування отриманих знань.

По завершенню вивчення курсу студенти повинні:

### **знати :**

- сутність та мету проведення тренінгів, їх види;
- принципи та норми групової тренінгової роботи;
- правила підготовки, організації та проведення соціально-психологічних тренінгів;
- технологічні та методичні прийоми та вправи, доцільність їх застосування;
- етико-нормативні підстави проведення тренінгу;

### **вміти:**

- володіти методикою проведення окремих тренінгових вправ;
- застосовувати прийоми реалізації зворотного зв'язку, формування, нормування групи, здійснювати розігрів групи;
- цілеспрямовано добирати та використовувати тренінговий інструментарій;
- створювати програми тренінгів;

- застосовувати теоретичні знання в ході вирішення практичних професійних завдань, використовувати прийоми тренінгової роботи в психологічній практиці.

Методичні рекомендації містять перелік теоретичних запитань та практичних завдань, необхідних для вивчення при підготовці до заняття, а також завдання для самостійної та індивідуальної роботи студентів.

# **1 Семінарське заняття № 1**

## **Соціально-психологічний тренінг: сутність та характеристика**

### **1.1 План заняття**

1. Поняття соціально-психологічного тренінгу, його мета та завдання.
2. Історія створення тренінгового напрямку.
3. Поняття Т-групи, принципи її роботи.

**Література:** [1, 3, 4, 6, 11, 16, 19, 21, 25, 32].

### **1.2 Завдання для індивідуальної роботи**

1. Курт Левін – засновник тренінгового напрямку.
2. Світоглядно-методологічні концепти тренінгу.
3. Системний підхід до соціально-психологічного тренінгу.

### **1.3 Завдання для самостійної роботи**

1. Види Т-груп.
2. Особливості комплектування групи.
3. Характерні відмінності Т-груп та груп зустрічей.

## **2 Семінарське заняття № 2**

### **Формування групи. Розвиток процесів у Т-групах**

### **2.1 План заняття**

1. Групова динаміка як сукупність групових дій та інтеракцій.
2. Структура та згуртованість т-групи
3. Формування Т-групи.
4. Фази розвитку групи.

**Література:** [2, 3, 4, 6, 11, 16, 19, 21, 25, 32].

### **2.2 Завдання для індивідуальної роботи**

1. Багаточисельна тренінгова група: особливості та технологія роботи.
2. Матеріально-технічне оснащення групового психологічного тренінгу.
3. Векторні моделі соціально-психологічного тренінгу.

### **2.3 Завдання для самостійної роботи**

1. Проведіть дискусії на тему «Підготовка до тренінгу»:
  - А) Проблеми планування тренінгу і складання тренінгової програми.
  - Б) Можливості та перспективи врахування попереднього тренінгового досвіду при створенні та плануванні СПТ.
2. Уявіть, що Ви – тренер групового соціально-психологічного тренінгу. В процесі з'ясування мотивів створення та бажаних результатів тренінгу стало зрозуміло, що в учасників та замовника є боротьба мотивів та сильно різняться бажані результати тренінгу. Дайте відповідь на питання:

- Яким чином це впливає на мотиви тренера?
- Що тренер має робити, щоб узгодити мотиви та результати замовника та учасників?

### **3 Семінарське заняття № 3**

#### **Основні етапи роботи та принципи Т-груп (4 години)**

##### **3.1 План заняття**

1. Мета та задачі соціально-психологічного тренінгу.
2. Основні етапи роботи Т-груп.
3. Основні методи соціально-психологічного тренінгу.
4. Групова дискусія, як форма аналізу конкретної ситуації.
5. Психотехнічні ігри та вправи.

**Література:** [2, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19, 21, 25, 32].

##### **Завдання для індивідуальної роботи**

1. Розроблення групового соціально-психологічного тренінгу. Теорія та практика.
2. Стратегії керування групою динамікою. Практика роботи тренера СПТ.

##### **3.3 Завдання для самостійної роботи**

1. Ігрові методи вирішення конфлікту.
2. Ігри захисту від маніпулювання.

### **4 Семінарське заняття № 4**

#### **Основні етапи роботи та принципи Т-груп**

##### **4.1 План заняття**

1. Основні задачі та характеристика вправ, що використовуються на етапі знайомства членів Т-групи.
2. Психологічний практикум:
  - а) проведення тренінгових вправ на знайомство – вправа «Андрій – апельсин-Амстердам», «Знайомство в парах», «Представлення іншого», «Артем-артистичний»;
  - б) обговорення техніки та варіантів проведення вправ.

**Література:** [2, 3, 4, 6, 11, 16, 19, 21, 25, 32].

##### **4.2 Завдання для індивідуальної роботи**

1. Проблеми історико-психологічного дослідження в рамках когнітивної історії психології.
2. Теоретичні та методологічні основи групового соціально-психологічного тренінгу.



3. Психодраматичний та недирективний підходи в груповій роботі на соціально-психологічному тренінгу.

## **5 Семінарське заняття № 5** **Основні етапи роботи та принципи Т-груп**

### **5.1 План заняття**

1. Основні задачі та характеристика вправ, що використовуються для командоутворення.
2. Психологічний практикум:
  - а) проведення тренінгових вправ – вправа «Портрет», «Один з двох!», «Ау, хто ти?», «Кольорові імпрізації»;
  - б) обговорення техніки та результатів проведених вправ.

**Література:** [1, 2, 3, 4, 6, 11, 16, 19, 21, 25, 32].

### **5.2 Завдання для індивідуальної роботи**

1. Процес формування та розвитку групи соціально-психологічного тренінгу.
2. Особистісний компроміс як варіант побудови «успішної кар'єри».
3. Елітарні орієнтації у професійному самовизначенні, праці та творчості.

## **6 Семінарське заняття № 6** **Основні етапи роботи та принципи Т-груп**

### **6.1 План заняття**

1. Сутність та основні задачі вправ, що використовуються для активізації учасників тренінгу.
2. Психологічний практикум:
  - а) проведення тренінгових вправ – вправа «Всюдиходи», «Доторкнись», «Склади газету», «Таємний агент», «Перебільшення»;
  - б) обговорення техніки та результатів проведених вправ.

**Література:** [1, 3, 4, 6, 11, 16, 19, 21, 25, 34].

### **6.2 Завдання для індивідуальної роботи**

1. Шляхи та способи збереження, підтримки і відновлення працездатності спеціалістів в екстремальних умовах.

### **6.3 Завдання для самостійної роботи**

Підготуйте методики комплексної оцінки результатів тренінгу:

- опитування учасників (усне та письмове) – оцінка учасниками програми та змін, що з ними відбулися на тренінгу;
- моделі структурованого (для тренера) та неструктурованого спостереження та самоспостереження;

- тестові завдання (чи захист проекту) для учасників;
- фокус-групи та аналіз змісту знань і рівня навичок;
- експертна оцінка замовника.

## **7 Семінарське заняття № 7**

### **Основні етапи роботи та принципи Т-груп**

#### **7.1 План заняття**

1. Основні задачі та характеристика вправ, що використовуються на завершальному етапі тренінгу.
2. Психологічний практикум:
  - а) проведення тренінгових вправ – вправа «Записки», «По дорозі додому», «Чому я навчився», «Відвертість»;
  - б) обговорення техніки та результатів проведених вправ.

**Література:** [2, 3, 4, 8, 11, 16, 19, 21, 25, 32].

#### **7.2 Завдання для індивідуальної роботи**

1. Тренер як особистість. Особистісні риси і якості, що допомагають в роботі тренера.
2. Роль та обов'язки тренера. Роль тренера СПТ та її трансформація в сучасних умовах.
3. Підготовка тренерів. Особливості професійної підготовки тренера СПТ в умовах сучасної України: освіта, досвід.

#### **7.3 Завдання для самостійної роботи**

1. Схарактеризуйте основи типології тренінгових методів (за Ж. Годфруа).
2. Яким чином пов'язані тактика проведення групового соціально-психологічного тренінгу та парадигми СПТ (за І. Вачковим)?
3. Стисло охарактеризуйте типові методи психодинамічного тренінгу. Якими є позиція тренера та специфіка групових процесів в СПТ, що ґрунтується на психодинамічному підході?
4. Вкажіть основні переваги та недоліки застосування психодинамічного підходу в соціально-психологічному тренінгу.
5. Зробіть порівняльний аналіз використання різних течій психоаналізу в групах СПТ (А. Адлер, Л. Уендер, П. Шильдер, Т. Барроу, А. Вольф, З. Фоулкс, В. Біон, Т. Майн).

## **8 Семінарське заняття № 8**

### **Види соціально-психологічних тренінгів**

#### **8.1 План заняття**

1. Групи розвитку комунікативних навичок та вмій
2. Групи розвитку сенситивності.
3. Групи зустрічей, як форма роботи Т-групи

**Література:** [1, 3, 4, 6, 11, 16, 19, 21, 25, 32].

### **8.2 Завдання для індивідуальної роботи**

1. Групова дискусія як вид роботи в Т-групі.
2. Балінтовські групи та товариство АА.
3. Тілесно - орієнтовані групи

### **8.3 Завдання для самостійної роботи**

1. Опишіть основні методи та моделі застосування трансактного аналізу в груповому соціально-психологічному тренінгу (Е. Берн).
2. Як працює психодинамічний підхід (Дж. Морено) в груповій роботі?
3. Стисло охарактеризуйте типові методи поведінкового тренінгу. Якими є позиція тренера та специфіка групових процесів в СПТ, що ґрунтується на біхевіорально-орієнтованому підході?
4. Вкажіть основні переваги та недоліки застосування біхевіорально-орієнтованого підходу в соціально-психологічному тренінгу.

## **9 Семінарське заняття № 9**

### **Постановка цілей і формулювання завдань тренінгу**

#### **9.1 План заняття**

1. Проблема планування тренінгу та складання тренінгової програми.
2. Проблема визначення мети та завдань тренінгу.
3. Технологія розробки сценарію тренінгу.

**Література:** [1, 3, 4, 6, 11, 16, 19, 21, 25, 32].

#### **9.2 Завдання для індивідуальної роботи**

1. Принципи розробки та алгоритм проектування психологічних тренінгів.
2. Психодіагностичні та самодіагностичні процедури в психологічному тренінгу.

#### **9.3 Завдання для самостійної роботи**

Знайдіть можливі вирішення в ситуаціях, коли об'єктивні чинники можуть поставити проведення СПТ під загрозу. Якими мають бути адекватні дії тренера СПТ з типовими складними умовами:

- Проблеми приміщення (освітлення, температура, свіже повітря, тіснота для учасників, невідповідна психогеографія, захаращеність тренінгового приміщення меблями та ін.)
- Проблеми сервісу (погані/відсутні кава-брейки, обмежений доступ до туалету тощо).
- Відмова апаратури (відключення електрики, зламаність приладів – комп'ютерів, проекторів, акустичних приладів чи мікрофону тощо).

- Організаційна дезорганізація (поганий попередній обдзвін групи, недостатня інформованість учасників, хамське поводження менеджерів тренінгу та ін..).
- Склад групи (вікова, соціальна, інтелектуальна чи професійна різноманітність групи; занадто велика/мала кількість учасників тощо).
- Невиконання правил та норм тренінгу (проблеми регламенту – затягування початку, перерв, перекурів чи завершення тренінгу; не відключення мобільних телефонів та ін..).

## **10 Семінарське заняття № 10**

### **Тренінг розвитку комунікативних навичок та вмінь (4 години)**

#### **10.1 План заняття**

1. Особливості груп розвитку комунікативних навичок та вмінь.
2. Види комунікативних тренінгів.
3. Особливості постановки мети і формулювання завдань комунікативного тренінгу.
4. Основні задачі вправ, що використовуються в тренінгах розвитку комунікативних навичок та вмінь.
5. Психологічний практикум:
  - а) проведення тренінгових вправ – вправа «Я відкриваю собі себе», «Наші питання», «Передай сигнал», «Образ, народжений мною», «Асоціації з іграшкою»;
  - б) обговорення результатів та техніки проведених вправ.

**Література:** [1, 3, 4, 6, 11, 16, 19, 21, 25, 32].

#### **10.2 Завдання для індивідуальної роботи**

1. Ритуали в груповому соціально-психологічному тренінгу.
2. Ділові та рольові ігри в груповому соціально-психологічному тренінгу.
3. Сакральні і трансформаційні метафори та історії в груповому соціально-психологічному тренінгу.

#### **10.3 Завдання для самостійної роботи**

1. Стисло охарактеризуйте типові методи когнітивного тренінгу. Якими є позиція тренера та специфіка групових процесів в СПТ, що ґрунтується на когнітивному підході?
2. Вкажіть основні переваги та недоліки застосування когнітивного підходу в соціально-психологічному тренінгу.
3. Стисло охарактеризуйте типові методи екзистенційно-гуманістичного тренінгу. Якими є позиція тренера та специфіка групових процесів в СПТ, що ґрунтується на екзистенційно-гуманістичному підході?
4. Вкажіть основні переваги та недоліки застосування екзистенційно-гуманістичного підходу в соціально-психологічному тренінгу.

## **11 Семінарське заняття № 11**

### **Тренінг особистісного розвитку: характеристика та методика проведення**

#### **11.1 План заняття**

1. Групи особистісного зростання – сутність та характеристика.
2. Психологічний практикум: презентація Тюрінга особистісного зростання.
3. Обговорення результатів та техніки проведеного тренінгу.

**Література:** [1, 3, 4, 6, 11, 16, 19, 21, 25, 32].

#### **11.2 Завдання для індивідуальної роботи**

1. Ко-тренерство – вид тренерської роботи.

#### **11.3 Завдання для самостійної роботи**

1. Зробіть порівняльний аналіз використання різних течій екзистенційно-гуманістичного підходу в групах СПТ (К. Роджерс, Ф. Перлс, Р. Мей, І. Ялом)
2. Стисло охарактеризуйте типові методи постмодерністського підходу до соціально-психологічного тренінгу. Якими є позиція тренера та специфіка групових процесів в СПТ, що ґрунтується на постмодерністському підході?
3. Вкажіть основні переваги та недоліки застосування постмодерністського підходу в соціально-психологічному тренінгу. Що таке суб'єкт-суб'єктна взаємодія в контексті групового соціально-психологічного тренінгу?
4. Що таке суб'єктність? Якими є методи групової роботи у нейролінгвістичному програмуванні (НЛП)?

## **12 Семінарське заняття № 12**

### **Організаційна структура заняття з педагогічного тренінгу**

#### **12.1 План заняття**

1. Сутність та завдання педагогічного тренінгу.
2. Психологічний практикум:
  - а) проведення тренінгових вправ – вправа «Історія», «Протилежності», «Скульптура», «Піщаний будинок», «Дипломатичний прийом»;
  - б) обговорення результатів та техніки проведених вправ.

**Література:** [1, 3, 4, 6, 11, 16, 19, 21, 25, 32].

#### **12.2 Завдання для самостійної роботи**

1. Стисло охарактеризуйте типові методи когнітивного тренінгу. Якими є позиція тренера та специфіка групових процесів в СПТ, що ґрунтується на когнітивному підході?
2. Вкажіть основні переваги та недоліки застосування когнітивного підходу в соціально-психологічному тренінгу.

3. Стисло охарактеризуйте типові методи екзистенційно-гуманістичного тренінгу. Якими є позиція тренера та специфіка групових процесів в СПТ, що ґрунтується на екзистенційно-гуманістичному підході?
4. Вкажіть основні переваги та недоліки застосування екзистенційно-гуманістичного підходу в соціально-психологічному тренінгу.

### **13 Семінарське заняття № 13**

#### **Психодинамічні тренінги**

#### **13.1 План заняття**

1. Психодинамічний, психоаналітичний тренінг – сутність та характеристика.
2. Психологічний практикум:
  - а) проведення тренінгових вправ – вправа «Душевна авіація», «Життєвий шлях», «Самохарактеристика», «Прийняття себе»;
  - б) обговорення результатів та техніки проведених вправ.

**Література:** [1, 3, 4, 6, 11, 16, 19, 21, 25, 32].

#### **13.2 Завдання для самостійної роботи**

1. Опишіть принципи проведення тілесно-орієнтованого СПТ.
2. Розкрийте специфіку організації і проведенні соціально-психологічного тренінгу в транс-персональній концепції (С. Гроф, В. Райх).
3. Стисло охарактеризуйте типові методи інтегрального тренінгу. Якими є позиція тренера та специфіка групових процесів в СПТ, що ґрунтується на цілісному підході?
4. Вкажіть основні переваги та недоліки застосування інтегрального підходу в соціально-психологічному тренінгу.
5. Стисло охарактеризуйте типові методи феноменологічного тренінгу. Якими є позиція тренера та специфіка групових процесів в СПТ, що ґрунтується на феноменологічному підході?

### **14 Семінарське заняття № 14**

#### **Тренінг розвитку креативності та творчих здібностей**

#### **14.1 План заняття**

1. Сутність і особливості тренінгу розвитку креативності та творчих здібностей.
2. Психологічний практикум:
  - а) проведення тренінгових вправ – вправа «Неіснуюча тварина», «Острівки», «Стоп-кадр», «Застосування предметів», «Арка», «Творче життя»;
  - б) обговорення результатів та техніки проведених вправ.

**Література:** [1, 3, 4, 6, 11, 16, 19, 21, 25, 32].

### **14.2 Завдання для самостійної роботи**

1. Вкажіть основні переваги та недоліки застосування феноменологічного підходу в соціально-психологічному тренінгу.
2. Стисло охарактеризуйте типові методи акмеологічного тренінгу (О. Сітников).

### **15 Семінарське заняття № 15 Тілесно-орієнтована терапія (4 години)**

#### **15.1 План заняття**

1. Сутність та особливості тілесно-орієнтованих груп.
2. Психологічний практикум:
  - а) проведення тренінгових вправ – вправа «Стежка», «Рух концентрацією», «Поспілкуватись руками», «Прогулянка горами», «Вітрильник», «Подих свічки», «Групова скульптура», «Дихаємо глибше»;
  - б) обговорення результатів та техніки проведених вправ.

**Література:** [1, 3, 4, 6, 11, 16, 19, 21, 25, 32].

### **15.2 Завдання для самостійної роботи**

1. Наративні технології в тренінгу. Яким чином відбувається відбір та створення історій для соціально-психологічного тренінгу?
2. Навіювання та аутотренінг як технології соціально-психологічного тренінгу.
3. Вправи соціально-психологічного тренінгу та їх роль. Які основні відмінності між репродуктивними, продуктивно-творчими та пошуковими вправами?
4. Розминки і психогімнастика та їхнє місце у СПТ. Охарактеризуйте основні різновиди розминок: мотиваційні, ресурсні, емоційні, «криголами» та ін..
5. Ритуали в СПТ. Охарактеризуйте основні різновиди ритуалів: архаїчні, автохтонні, псевдо-теїстичні, канонічні, організаційно-нормативні, театральні, сакральні, ресурсні, трансформаційні, актуалізаційні тощо.

### **16 Семінарське заняття № 16 Тренінг згуртування групи (4 години)**

#### **16.1 План заняття**

1. Характеристика, особливості організації та проведення тренінгу згуртування групи.
2. Психологічний практикум: презентація тренінгу.
3. Обговорення результатів та техніки проведеного тренінгу.

**Література:** [2, 3, 4, 6, 11, 12, 16, 19, 21, 28].

### **16.2 Завдання для індивідуальної роботи**

1. Проблеми планування тренінгу і складання тренінгової програми.
2. Можливості та перспективи врахування попереднього тренінгового досвіду при створенні та плануванні СПТ.

### **16.3 Завдання для самостійної роботи**

Складіть типовий реліз (найважливіші вимоги до організації) для проведення соціально-психологічного тренінгу:

1. Мета і умови проведення СПТ.
2. Вимоги до приміщення (освітлення, температура кількість місця тощо).
3. Вимоги (норми) для учасників.
4. Вимоги до менеджерів груп.
5. Вимоги до технічного забезпечення.
6. Інші вимоги.

## **17 Семінарське заняття № 17**

### **Тренінг впевненості в собі: характеристика та особливості**

#### **17.1 План заняття**

1. Характеристика, особливості організації та проведення тренінгу впевненості в собі.
2. Психологічний практикум: презентація тренінгу впевненості в собі.
3. Обговорення результатів ефективності та техніки проведення тренінгу.

**Література:** [2, 3, 4, 6, 11, 12, 16, 19, 21, 25].

#### **17.2 Завдання для індивідуальної роботи**

1. Структура та сутність психологічного тренінгу в соціальній роботі.
2. Правила і принципи соціально-психологічного тренінгу. Теорія та практика.
3. Переваги та недоліки групової роботи.
4. Сучасні групові методи та розвиток самосвідомості.

#### **17.3 Завдання для самостійної роботи**

Складіть свій тренерський портфель за алгоритмом:

1. Розміркуйте, які тренінги Ви хотіли б вести.
2. Проаналізуйте, які тренінги користуються попитом на ринку.
3. Які теми можуть мати попит, але поки не представлені на ринку тренінгів?
4. Чи є в Вашому оточенні контексти, що потребують тренінгової практики (школи, фірми, організації, установи тощо)?
5. Відповідно до відповідей на попередні питання, які тренінгові програми Ви б хотіли і могли розробити та запропонувати?



## **18 Семінарське заняття № 18**

### **Чинники результативності соціально-психологічного тренінгу та вимоги до керівника групи**

#### **18.1 План заняття**

1. Методи та методичні засоби, що використовуються в проведенні тренінгу.
2. Особистість тренера: характерні якості та вимоги до них.
3. Особливості підбору вправ, що використовуються в тренінговій роботі.

**Література:** [1, 3, 4, 6, 8, 10, 12, 16, 19, 21, 25, 32].

#### **18.2 Завдання для індивідуальної роботи**

1. Проблеми історико-психологічного дослідження в рамках когнітивної історії психології.
2. Теоретичні та методологічні основи групового соціально-психологічного тренінгу.
3. Психодраматичний та недирективний підходи в груповій роботі на соціально-психологічному тренінгу.

#### **18.3 Завдання для самостійної роботи**

Складіть письмовий план-сценарій тренінгу:

1. Таймінг та послідовність вправ та процесів.
2. Завдання та результат кожного етапу тренінгу: мотивація, інформація, відпрацювання, контекстуалізація.
3. Валідизуйте критерії якості перевірки навичок, що були отримані учасниками тренінгу.
4. Дайте відповідь на питання: яким чином тренер, замовник та учасники зможуть перевірити, що навички, які давалися на тренінгу, тепер є і працюють?

## Перелік посилань

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2005. 271 с. (Сер. «Эффективный тренинг»).
2. Вачков И.В., Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. М.: Речь, 2004. 302 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учеб. пособие. М.: Ось-89, 2005. 256 с.
4. Винокур В.А. Уловки в споре. СПб.: Речь, 2005. 142 с.
5. Дерманова И. Б., Сидоренко Е.В. Психологический практикум. Межличностные отношения: Методические рекомендации. СПб.: Речь, 2003. - 40с.
6. Жуков Ю.М. Коммуникативный тренинг. М.: Гардарики, 2003. 254 с.
7. Жуков Ю.М., Мастеров Б.М. Групповой тренинг // Методы практической социальной психологии: Диагностика. Консультирование. Тренинг: Учеб. пособие для вузов / Под ред. Ю.М. Жукова. М.: Аспект Пресс, 2004. - С. 97-179.
8. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е.А. Левановой. СПб.: Питер, 2006. - 208 с. (Сер. «Практикум»)
9. Инструменты развития бизнеса: тренинг и консалтинг / Сост. Л. Кроль, Е. Пуртова. М.: Независимая фирма «Класс», 2001. 464 с. (Психология и бизнес).
10. Кипнис М. Тренинг коммуникации. М.: Ось-89, 2004. 128 с. (Действенный тренинг).
11. Кори Дж., Кори М., Колланэн П., Рассел Дж.М. Техники групповой психотерапии / Пер. с англ. А. Смирнова. СПб.: Питер, 2001. 320 с. (Сер. «Практикум по психотерапии»).
12. Лойшен Ш. Психологический тренинг умений. Школа В. Сатир / Пер. с англ. Н.В. Кулигина. СПб.: Питер, 2001. 160 с. (Сер. «Практикум по психотерапии»).
13. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М.: Когито-Центр, 2001. 249 с.
14. Немиринский О.В. Личностный рост в терапевтической группе. М.: Смысл, 1999. 112 с.
15. Оганесян Н.Т. Методы активного социально-психологического обучения: тренинги, дискуссии, игры. М.: Ось-89, 2002. 176 с.
16. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. М.: ТЦ Сфера, 2001. 192 с. (Сер. «Практическая психология»).
17. Психогимнастика в тренинге / Под. ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 256 с.
18. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, Универс, 1994. 479 с.
19. Рудестам К. Групповая психотерапия: Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, Универс, 1993. 367 с.
20. Сандлер Дж. Пациент и психоаналитик: основы психоаналит. процесса. М.: Смысл, 1995. 192 с. (Психология для студента).

21. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг: Практик. рук. Е.В. Сидоренко. СПб.: Речь, 2000. 233 с. (Психологический тренинг).
22. Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. СПб.: Речь, 2000. 346 с. (Психотерапия на практике).
23. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию: Авт. концепция: Методы психол. влияния. Алгоритм противостояния манипуляции. Психол. тренажер. СПб.: Речь, 2001. 255 с. (Психологический тренинг).
24. Смит М.Дж. Тренинг уверенности в себе / Пер. с англ. В. Путяты. СПб.: ООО «Речь», 2002. 244 с.
25. Суховершина К., Тихомирова Е., Скоромная Ю. Тренинг коммуникативной компетенции. М.: Академический проект; Трикста, 2006. 112 с. (Информ. технологии).
26. Уизерс Б. Управление конфликтом / Пер. с англ. З. Замчук. СПб.: Питер, 2004. 174 с. (Сер. «Эффективный тренинг»).
27. Фопель К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе: Сб. упражнений / Пер. с нем. М. Янкова. М.: Генезис, 2003. 160 с. (Все о психологической группе).
28. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем. Е. Патяева, 2-е изд., стер. М.: Генезис, 2000. 256 с.
29. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. Л. Алексеевской, Л. Воскресенской, 2002. М.: Генезис, 2005. 336 с. (Все о психологической группе).
30. Хинш Р., Витманн С. Социальная компетенция. Харьков: Гуманит. центр, 2005. 192 с.
31. Цзен В., Пахомов Ю. Психотренинг: игры и упражнения. 2-е изд., доп. М.: Независимая фирма «Класс», 2001. 272 с. (Б-ка психологии и психотерапии. Вып. 67).