

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Лефтеров В.О., Форманюк Ю.В., Третьякова Т.М.

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів

Одеса 2021

УДК 159.98

*Рекомендовано навчально-методичною радою
Національного університету «Одеська юридична академія»
протокол від 04 грудня 2020, № 2*

Рецензенти:

Максименко Ю.Б. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та диференціальної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського;

Тімченко О.В. – доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України

Лефтеров В.О., Форманюк Ю.В., Третякова Т.М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2021. – 44 с.

Навчально-методичні рекомендації з курсу «Теорія і практика психологічного тренінгу» розроблено відповідно до освітньої програми підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, галузі знань - 05 "Соціальні та поведінкові науки" за спеціальністю - 053 "Психологія" і складаються з навчальної програми курсу, методичних рекомендацій з проведення практичних занять та завдань для самостійної роботи здобувачів, списку рекомендованої літератури. Матеріали призначені для студентів факультету психології, політології та соціології Національного університету «Одеська юридична академія», а також всіх кого цікавлять теоретичні і прикладні засади проведення психологічних тренінгів.

Вивчення дисципліни «Теорія і практика психологічного тренінгу» допоможе здобувачам вищої освіти засвоїти принципи та технології організації та проведення психологічних тренінгів, закономірності та динаміку групової активності під час тренінгів а також оволодіти основами тренерської діяльності та навичками вдосконалення майстерності проведення психологічних тренінгів.

УДК 159.98

© Лефтеров В.О., © Форманюк Ю.В., ©Третякова Т.М. 2021

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія і практика психологічного тренінгу» є обов'язковим курсом професійної підготовки майбутніх бакалаврів – психологів, що спрямована на вивчення закономірностей та динаміки групової активності людей під час психологічного тренінгу, підвищення загальної соціально-психологічної культури здобувачів, їх компетентності з питань соціальних і психологічних впливів, ознайомлення з різними формами роботи під час групової взаємодії; роботи в подальшому із власними клієнтами, в організаціях, з персоналом в них тощо. Знання з «Теорії і практики психологічного тренінгу» допоможе здобувачам вищої освіти розкрити свій особистий потенціал, підвищити знання щодо організації та процедури проведення психологічного тренінгу, опрацювати різні методологічні підходи щодо вивчення механізмів функціонування психіки людей в умовах групової взаємодії, регуляції та саморегуляції.

Курс «Теорія і практика психологічного тренінгу» передбачає засвоєння студентами основних положень та відомостей про роль і місце тренінгу в системі психологічної допомоги, розвитку особистісної та професійної компетентності людини. Вивчення основних тренінгових методів і принципів їх структурування та використання, опанування прийомами і засобами психологічного та психотерапевтичного впливу сприятиме формуванню загальної професійної культури та компетентності здобувачів, їх готовності до професійної діяльності в галузі психології.

2. ЗАПЛАНОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Мета даного навчального курсу «Теорія і практика психологічного тренінгу» полягає у ознайомленні здобувачів з основними підходами сучасного психологічного тренінгу, засвоєнні теоретичних і методичних основ психологічного тренінгу, як метода практичної психології, набутті вмінь і навичок з аналізу функціонування тренінгових груп та групової динаміки, розробки та проведення психологічного тренінгу, а також моніторингу його ефективності.

Основними завданнями навчальної дисципліни є:

- вивчення методологічних засад психологічного тренінгу та тренінгової роботи;
- формування знань, умінь і навичок для успішної практичної діяльності в сфері психологічного тренінгу;
- створення екопсихологічних умов для самопізнання та саморозвитку; визначення власної спеціалізації в тренінговій діяльності;
- оволодіння базовими навичками та професійною етикою тренера психологічного тренінгу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен:

знати:

- історію розвитку групових форм психологічного впливу;
- сучасні групові методи практичної психології;
- методологічні засади та класифікацію психологічного тренінгу;
- основні принципи і види психологічного впливу, розуміти логіку конструктивного тренінгового впливу;
- психологічні особливості тренінгової групи та розвитку групової динаміки;
- особливості особистісної динаміки учасника тренінгу;
- сфери застосування тренінгових форм роботи;

- екопсихологічні та етичні принципи діяльності тренера;
- основи самоактуалізації та саморегуляції тренера;

уміти:

- застосовувати основні тренінгові методи, аналізувати принципи структурування ігрових вправ та способи їх використання;
- розробляти програми та алгоритми проведення психологічного тренінгу, конструювати сценарії тренінгового заняття;
- реалізовувати тренінгові програми в різних сферах діяльності людини;
- розробляти методичні та роздаткові матеріали до тренінгу;
- вивчати потреби та реагувати на актуальні запити учасників групи;
- здійснювати рефлексивний аналіз власної діяльності у ролі ведучого

мати навички:

- збору, обробки та інтерпретації психологічної інформації;
- проведення тренінгів різної спрямованості, з різним методологічним підґрунтям та для різних категорій замовників;
- тренерської діяльності та вдосконалення майстерності проведення психологічних тренінгів;
- моніторингу ефективності психологічного тренінгу.

Відповідно до освітньої програми під час вивчення дисципліни «Основи науково-дослідної роботи в галузі психології» здобувачі вищої:

мають оволодіти програмними компетентностями:

- здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології та у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів психологічної науки;
- знання та розуміння предметної області та специфіки професійної діяльності психолога;
- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;
- здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях професійної діяльності;
- здатність генерувати нові ідеї (креативність);

- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів), зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;

- здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку;

- здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову);

- здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту;

- навички роботи в команді у процесі професійної діяльності;

- здатність до організації та проведення психологічного тренінгу;

- навички адаптації до нових ситуацій та здатність до професійної мобільності;

мають досягти програмних результатів навчання:

- знати, розуміти та дотримуватись етичних принципів професійної діяльності психолога;

- складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до запиту;

- пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання;

- демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку;

- демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям;

- емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові

особливості;

- демонструвати навички командної роботи та ефективно виконувати різні ролі в команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості;

- вживати ефективних заходів збереження здоров'я (власного й навколишніх) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії;

- ілюструвати прикладами закономірності та особливості функціонування і розвитку психічних явищ;

- формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

3. СТРУКТУРА ТА ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема за п/п	Назва теми	Л/ПЗ/СРЗ*, год. (денна, заочна ф/н)
Модуль 1		
Тема 1.	Історія становлення та розвитку психологічного тренінгу.	2/6/10 (денна ф/н) 1/1/18 (заочна ф/н)
Тема 2.	Загальна теорія психологічного тренінгу.	4/6/10 (денна ф/н) 1/1/18 (заочна ф/н)
Тема 3.	Методологічні основи використання психологічного тренінгу в різних напрямках психології.	2/6/8(денна ф/н) 1,5/2/18 (заочна ф/н)
Тема 4.	Підходи до класифікації психологічних тренінгів	4/8/8(денна ф/н) 1/1/18 (заочна ф/н)
Тема 5.	Характеристика різновидів тренінгу	2/8/10(денна ф/н) 1/1/18 (заочна ф/н)
Модуль 2		
Тема 1.	Методологічні основи і функції психологічного тренінгу.	2/4/10(денна ф/н) 1/2/14 (заочна ф/н)
Тема 2.	Принципи психологічного тренінгу. Особистість і тренінг.	2/4/10(денна ф/н) -/1/14 (заочна ф/н)
Тема 3.	Основні методи проведення тренінгу.	4/6/10(денна ф/н) 1/-/14 (заочна ф/н)
Тема 4.	Груподинамічні процеси в тренінгу.	2/4/8(денна ф/н) 1/1/14 (заочна ф/н)
Тема 5.	Проблема ефективності психологічного тренінгу.	2/4/8(денна ф/н) 1/-/14 (заочна ф/н)
Тема 6.	Практичні рекомендації щодо	2/6/8(денна ф/н)

	розробки тренінгової програми та підготовки до проведення тренінгу.	1/1/14 (заочна ф/н)
Тема 7.	Основи тренерської діяльності.	2/8/10(денна ф/н) 1/1/14 (заочна ф/н)

* Л - лекції

ПЗ – практичні заняття

СРЗ – самостійна робота здобувачів

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МОДУЛЬ 1

Тема 1. Історія становлення та розвитку психологічного тренінгу.

Теорія і практика групового тренінгу своїм корінням сягає глибин тисячоліть. Ще на зорі людської цивілізації первісні люди, об'єднані в групи (спочатку у формі родових племен), проводили різноманітні культові обряди і ритуали, які мали на меті об'єднання, навчання і зцілення членів племені, залучення їх до соціального і культурного досвіду своєї групи, стимуляцію стану колективного емоційного підйому і збудження, емоційної розрядки.

Історія зберегла безліч зразків геніального застосування групових форм роботи, навчання і тренувань у військовій справі. Багатотисячні армії, вишколені під керівництвом видатних полководців, серед яких Олександр Македонський, Дарій, Ганібал, Мільтіад, Цезар, Фемістокл, Олександр Невський, Князь Святослав та інші, – втілюють у собі вінець військового мистецтва старовини, умілого використання соціально-психологічних закономірностей великих і малих груп.

Згодом різноманітні групові форми психологічного впливу й інтеграції людей знайшли своє втілення в громадських і політичних організаціях і рухах, ставали цементуючою ланкою партійної ідеології. Вони сприяли соціальним і економічним підйомам, а також навчанню і розвитку як окремої людини, так і малих і великих соціальних груп у багатьох сферах діяльності.

Сучасне розуміння тренінгу включає багато традиційних методів групової психотерапії і психокорекції, що спонукає шукати його витoki в різноманітних напрямках клінічної психотерапії в групах. Більшість шкіл групової психотерапії і тренінгів виникли в руслі основних напрямів світової психологічної науки – психоаналізу, біхевіоризму, гештальтпсихології, гуманістичної психології – або в результаті незвичайного поєднання різних теоретичних підходів.

Тема 2. Загальна теорія психологічного тренінгу.

Поняття «тренінг». Етимологічно цей термін має кілька значень: навчання, виховання, підготовка, тренування, дресирування. І.В. Вачков вказує, що сучасне розуміння тренінгу передбачає роботу зі здоровими людьми, хоча і включає в себе багато традиційні методи групової психотерапії та психокорекції. С.І. Макшанов трактує тренінг як багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини або групи. Тренінг - метод активного навчання, спрямований на розвиток знань, умінь і навичок, а також соціальних установок. Відмінною рисою тренінгу є насиченість змісту великою кількістю інтерактивних форм і методів взаємодії: демонстрація, дискусія, розбір критичних випадків, сюжетні і соціально-рольові ігри, аналіз конкретних ситуацій (кейс-стаді), робота в проектних групах.

Груповий психологічний тренінг являє собою сукупність активних методів практичної психології, які використовуються: 1) в рамках клінічної психотерапії при лікуванні неврозів, алкоголізму і ряду соматичних захворювань; 2) для роботи з психічно здоровими людьми, що мають психологічні проблеми, з метою надання їм допомоги в саморозвитку.

Специфічні риси тренінгів, сукупність яких дозволяє виділяти їх серед інших методів практичної психології, є: дотримання ряду принципів групової роботи; націленість на психологічну допомогу учасникам групи в саморозвитку, при цьому така допомога виходить не тільки (а часом і не стільки) від ведучого, скільки від самих учасників; наявність більш-менш постійної групи (зазвичай від 7 до 15 осіб), періодично збирається на зустрічі або працює безперервно протягом двох-п'яти днів (так звані групи-марафони); певна просторова організація (найчастіше - робота в зручному ізольованому приміщенні, учасники більшу частину часу сидять у колі); акцент на взаєминах між учасниками групи, які розвиваються і аналізуються в ситуації "тут і тепер"; застосування активних методів групової роботи; об'єктивація суб'єктивних почуттів і емоцій учасників

групи щодо один одного і того, що відбувається в групі, невербалізованої рефлексія; атмосфера розкнутості і свободи спілкування між учасниками, клімат психологічної безпеки.

Тема 3. Методологічні основи використання психологічного тренінгу в різних напрямках психології.

Термін **тренінг** в перекладі з англійської (training) вживається у різних значеннях, розповсюдженому і обмеженому, які можна цілком адекватно передавати словами підготовка і тренування. Крім цього тренінг означає ще й навчання, виховання, дресирування, систему вправ, зокрема, спортивних, випробування тощо. У цих значеннях поняття тренінгу охоплює колосальний набір різноманітних засобів освоєння досвіду.

Поняття і суть тренінгу відкривається його змістом (предметом), цілями і методами. Зміст тренінгу визначається виділенням того, що підлягає розвитку або вдосконаленню, тобто певні види і компоненти будь-яких компетентностей. У якості компонентів найчастіше згадується тріада: знання, вміння та установки (відносини). Предметом тренінгу, як правило, позначається саморефлексія людини, його соціальна перцепція, комунікативна і професійна компетенція. В.В. Нікандров визначає: «Психологічний тренінг – це метод ігрового моделювання психогенних ситуацій з метою розвитку психологічної компетентності та формування і вдосконалення різних психологічних якостей, вмінь і навичок у людей, які включені до цих ситуацій у ролі учасників або глядачів. Зрештою психотренінг направлений на підвищення адекватності самосвідомості і поведінки людей і груп».

Тема 4. Підходи до класифікації психологічних тренінгів.

Сучасних орієнтацій шкіл і програм тренінгу незліченна множина, а спектр застосування тренінгових процедур розташований від індивідуального

психологічного розвитку, навчання і корекції окремо взятої людини до змін у масовій свідомості і поведінці соціальних спільнот і суспільства в цілому.

Існує безліч підходів до класифікації тренінгів. В основі класифікації видів тренінгових психокорекційних груп К. Рудестама лежить два найбільш істотних параметри: 1) ступінь здійснення тренером провідної ролі у структуризації і функціонуванні групи (групи, що центровані на тренерові і центровані на учасниках); 2) ступінь емоційної стимуляції роботи в групі порівняно з раціональними стимулами (раціональне стимулювання й емоційне стимулювання). На основі цих параметрів виділено всього десять видів груп: групи трансактного аналізу, групи тренінгу вмінь, Т-групи, групи темоцентрованої взаємодії, групи зустрічей, гештальт-групи, групи тілесної терапії, психодрама, групи танцювальної терапії, групи арт-терапії (терапії мистецтвом). В основі інтрапсихічної терапії, за Ж. Годфруа, лежить той принцип, згідно із яким психологічні проблеми і деструктивна поведінка людини є наслідком неадекватної інтерпретації нею своїх відчуттів, потреб і спонукань, тобто неадекватності самосвідомості. Мета терапії полягає у тому, щоб допомогти людині зрозуміти причини її поганого пристосування до реальності і дати їй можливість адаптуватися до неї, змінивши себе і свою поведінку.

Для класифікації тренінгу також можуть застосовуватися такі підстави: теоретична орієнтація конкретних програм, цілі тренінгу, рівень психічної організації, на якому очікуються зміни.

Тема 5. Характеристика різновидів тренінгу.

Серед сучасних тренінгів можна виділити два основні блоки: психологічні тренінги і бізнес-тренінги. Одна з головних відмінностей бізнес-тренінгу від психологічного тренінгу полягає в наступному: завдання психологічного тренінгу – робота із внутрішнім психічним світом людини, підсвідомим і несвідомим, її невротами, комплексами, особистими якостями і поведінкою. Бізнес-тренінг – це усвідомлене формування вмінь і навичок, тому він набагато

ближче стоїть до класичної педагогіки, яка враховує у роботі внутрішній психологічний світ людини, але не більше.

Найбільш популярні види тренінгів в психологічній практиці: Темоцентрований вплив (ТЦВ); Танцювально-рухова терапія; Арт-терапія; Тренінги з використанням біологічного зворотного зв'язку; Тренінги нейролінгвістичного програмування (НЛП); Тренінги сенситивності; Інтелектуальні тренінги; Перцептивні тренінги; Психологічні тренінги особистісного зростання; Тренінги ділового спілкування; Тренінги прийняття рішень; Антистресові тренінги; Тренінг щепленням стресу; Професійно-орієнтовані тренінги; Організаційно-ділові ігри (ОДІ) тощо.

МОДУЛЬ 2

Тема 1. Методологічні основи і функції психологічного тренінгу.

Технології тренінгу базуються на двох суперечних підходах, які одночасно й доповнюють один одного: компетенціарного й експеріентального навчання. Основний методичний принцип і механізм проведення тренінгу, що полягає у можливості випробувати цілу гамму переживань, які можна порівняти з переживаннями в реальному житті і діяльності. Спектр і характер цих переживань найрізноманітніший: від почуттів тривоги, сум'яття, боязні, особливо на початку тренінгу, іноді роздратування, гніву, досади до відчуттів радості, задоволеності, симпатії, прихильності, ентузіазму, колективізму, натхнення, самодостатності тощо. У тренінгу людина переживає особливо цінні і такі, що запам'ятовуються евристичні почуття, викликані осяяннями, інсайтами, побаченням новим.

Тренінг вважається поліфункціональним методом, у цьому і полягає його універсальність і прикладний характер. Основні функції тренінгу: діагностична; навчальна; розвивальна; евристична; психокорекційна; саморегулятивна; праксеологічна; профілактична. Будь-який тренінг, як

правило, базується на основоположних принципах того або іншого психолого-філософського підходу. Типовими загальними цілями тренінгу є: 1. Оволодіння психологічними знаннями. 2. Формування умінь і навичок у сфері спілкування. 3. Розвиток здатності адекватного і повного пізнання себе та інших людей. 4. Сприяння процесу особистісного розвитку, реалізація творчого потенціалу, досягнення оптимального рівня життєдіяльності і відчуття щастя і успіху. 5. Розвиток самосвідомості і самодослідження учасників для корекції або попередження емоційних порушень на основі внутрішньоособистісних і поведінкових змін. 6. Дослідження психологічних проблем учасників групи і надання допомоги в їх вирішенні. 7. Поліпшення суб'єктивного самопочуття і зміцнення психічного здоров'я.

Тема 2. Принципи психологічного тренінгу. Особистість і тренінг.

Загальні принципи і закономірності психологічного тренінгу. Три основні стадії тренінгу: початкова, робоча, кінцева. Іноді ці стадії характеризують як етапи «відтавання», «зміни», «заморожування» або 1) підведення (розм'якшення); 2) нового матеріалу (вкладення нового); 3) закріплення (заморожування). Принципи роботи тренінгової групи: принцип активності учасників; принцип дослідницької позиції учасників; принцип об'єктивації поведінки; принцип доступності; принцип партнерського спілкування; принцип «тут і зараз»; принцип щирості і відвертості; принцип; принцип добровільної участі; принцип постійного складу групи; принцип занурення; принцип конфіденційності; принцип «Я».

Тренінг може використовуватися для розвитку комунікативних здібностей, підвищення ефективності процесу оволодіння професійними знаннями, уміннями і навичками, вдосконалення інтелектуальних можливостей, розвитку емоційно-вольових характеристик, усвідомлення, виявлення і вирішення особистісних, професійних і організаційних проблем. Об'єктом тренінгових процедур, перш за все, виступає людина, зі своїм

неповторним внутрішнім світом, індивідуальними особливостями, сформованою системою відносин і цінностей.

Під час тренінгу людина майже завжди знаходить ланцюг особистісних відкриттів, і, перш за все, вона відкриває собі саму себе. Філософсько-психологічна природа змін особистості людини, які відбуваються в результаті її участі у тренінгу. Особистість і тренінг: трансформація психічного. Поняття трансляція, трансформація, прогрес, маніпуляція та транс в контексте психологічного тренінгу. Феномен прогресивної транспсихічної маніпуляції у тренінгу - складний процес інтенсивного навчання і розвитку людини і співвідноситься з базовими методологічними принципами психології. Тренінг як своєрідне інформаційно-предметне середовище для цілеспрямованого психологічного тренування людини, що заповнене тренінговими подіями, різноманітними психотехнічними процедурами, іграми.

Тема 3. Основні методи проведення тренінгу.

Тренінг, як один з унікальних методів психології, у свою чергу містить цілий штат найрізноманітніших прийомів, методів і технік. Тренінгові методи - це сукупність прийомів і засобів, спрямованих на реалізацію цілей і завдань певної тренінгової програми. Вибір методу залежить від таких перемінних як: завдання програми; тривалість програми; рівень підготовки учасників; попередній досвід; ступінь міжособистісної взаємодії учасників; ступінь очікуваної активності учасників; розмір групи; доступні допоміжні засоби. Загальна характеристика методів тренінгу.

Ігрові методи складають «ядро» тренінгового процесу, реалізація цих ігор сприяє групоутворенню, груповій динаміці. Види ігрових методів: 1) атестаційні; 2) ігри на розвиток групової динаміки; 3) дидактичні; 4) імітаційні; 5) інноваційні; 6) дослідницькі; 7) операційні; 8) організаційно-діяльнісні; 9) проблемно-орієнтовані; 10) профорієнтаційні; 11) рольові; 12) розминочні; 13) ділові; 14)

творчі; 15) управлінські; 16) навчальні тощо. Переваги і недоліки рольових ігор. Характеристика ігрових методів тренінгу. Більшість ігрових методів передбачає сумісне виконання учасниками яких-небудь завдань, поставлених групі або підгрупам і, як правило, вимагає креативних рішень. Рольові і ділові ігри, зокрема, ті, що припускають роботу в підгрупах, актуалізують навички міжособистісного спілкування (зміна ролей), стимулюють активність учасників, прояв ними творчості і нестандартності, оригінальності мислення, що, крім усього, сприяє груповій згуртованості

Дискусійні методи в тренінговій роботі. Різновиди дискусійних методів - бесіда, дискусія, диспут, дебати, полеміка тощо. Цілі дискусійних методів: надати учасникам можливість обговорити проблему з різних сторін, виробити загальну думку за найбільш гострими, «гарячими» запитаннями; усунути емоційну упередженість, стереотипність сприйняття проблеми; знизити опір новій інформації за рахунок вироблення групових орієнтирів (норм); дати можливість поділитися індивідуальними переживаннями, розкритися, пережити катарсис; виробити навички ефективної комунікації і взаємодії (уміння слухати, аргументувати, наводити контраргументи тощо); змінювати установки і потреби учасників тренінгу; розширити можливості учасників в аналізі конкретної ситуації. Дискусійні методи є наскрізними і можуть застосовуватися впродовж всього тренінгу під час аналізу реальних життєвих ситуацій учасників групи, а також під час розгляду результатів рольових ігор або групової роботи.

Методи зворотного зв'язку та психодіагностики, їх значення і особливості використання в тренінгу. Зворотний зв'язок у формі інформації від учасників тренінгу дає можливість отримати відомості про якість і результати проведених тренінгових процедур, групові процеси, що відбуваються, оцінку ефективності роботи тренерів тощо.

Психотехнічні методи в тренінгах направлені на формування комфортної групової атмосфери, зміну емоційного стану учасників групи, а також на тренування різних особистісних і комунікативних властивостей, у першу чергу, на підвищення чутливості у сприйнятті навколишнього світу.

Експериментальні методи тренінгу ґрунтуються на створенні штучної ситуації, у якій певні властивості особистості або групи людей, а також уміння і навички, що підлягають навчанню, виділяються, виявляються, оцінюються і закріплюються найкраще і презентаційних методів у тренінгу.

Презентаційні методи – методи вербальної і невербальної презентації, призначені для посилення ефектів сприйняття і всебічного осмислення теоретико-прикладних і практичних питань з тем тренінгу. До таких методів відносяться різні способи і прийоми подачі тренінгового матеріалу, зокрема, вступні бесіди для створення загального враження щодо суті вирішуваних проблем. У контексті тренінгу це можуть бути лекції, доповіді, бесіди, презентації групової роботи, наочні демонстрації за допомогою проекторів, відеоапаратури та інших технічних засобів

Тема 4. Груподинамічні процеси в тренінгу.

Група в тренінгу як мікромодель суспільних реакцій на поведінку індивідуума. Унікальні терапевтичні і навчальні можливості групи. Тренінгова група є малою соціальною групою людей із вже сформованими поглядами, стійкими звичками, своєрідною манерою поведінки, створеною для сумісного особистісного розвитку, отримання нових знань, умінь і навичок, зміни своїх звичних уявлень, стереотипів і установок та інших цілей.

Вчення К. Левіна про групову динаміку. Принципи і елементи групової динаміки розкривають групові феномени у тренінгу. До поняття групової динаміки входять 5 основних елементів: 1) цілі групи; 2) норми групи; 3) структура групи; 4) згуртованість групи; 5) фази розвитку групи.

Цілі тренінгової групи. Переваги групової форми роботи. Групові норми. Рольові позиції в групі. Поняття про групову згуртованість. Якісний та кількісний склад тренінгових груп. Соціально-психологічні особливості тренінгових груп. Фази розвитку групи, проблема лідерства у тренінговій групі; поняття групової єдності та напруженості (явище конфлікту); груповий тиск та

конформність у групі.

Групова згуртованість як показник єдності і стійкості міжособистісних взаємодій і відносин у групі, який характеризується взаємною емоційністю членів групи і задоволеністю групи. Найвищим показником формування групової згуртованості у поєднанні з продуктивними результатами групової діяльності є групова синергія. Синергетичний ефект полягає у тому, що результат зусиль членів групи виявляється більше суми тих результатів, які вони могли б отримати, працюючи одноосібно. Синергія розуміється як дії співдружності (сумісні дії) людей або груп в одному і тому ж напрямку. Стосовно тренінгу, синергія, як будівнича і творча сила, веде до кінцевого результату тренінгової групи. Наявність групової синергії, як найважливішої умови психотерапевтичного та розвиваючого ефекту.

Тема 5. Проблема ефективності психологічного тренінгу.

Підходи до вивчення проблеми ефективності психологічного тренінгу. Моніторинг ефективності тренінгу - своєрідне відстеження, сканування процесу тренінгу та аналіз адекватності посттренінгових результатів цілям тренінгу і потребам практичної діяльності. Моніторинг здійснюється за допомогою використання дослідницьких діагностичних методів спостереження, анкетування, тестування, інтерв'ю, експертної оцінки та інших. Ефективність будь-якого тренінгу визначається відповідністю мети тренінгу структурі проблематики учасників і унікальності досвіду тренера. Суб'єктивний і об'єктивний показники оцінки успішності тренінгу. Моніторинг ефективності тренінгу тісно пов'язаний з проблемою виділення релевантних критеріїв, кожен з яких повинен враховувати відстроченість прояву змін, що відбуваються в результаті тренінгу.

Оцінка ефективності тренінгів за моделлю Д. Киркпатріка: реакція - оцінка тренінгу учасниками: чи сподобався їм тренінг, наскільки на їхню думку він був важливим, насичені; поведінка - визначається зміна поведінки учасника в

робочій ситуації, застосування ним отриманих навичок в робочих умовах; результат - виявляються вимірні результати (поліпшення якості та продуктивності роботи); повернення вкладень (результати) - оцінюється повернення від вкладень. Альтернативні моделі: ієрархічні моделі і концептуальні.

Стадії та характеристики проведення моніторингу ефективності тренінгу: перша стадія – передтренінгова, починає здійснюватися ще до тренінгу; друга стадія - реалізується під час проведення тренінгу; третя стадія- проводиться у заключній частині тренінгового циклу; четверта стадія - здійснюється у посттренінговий період.

Універсальні тренінгові ефекти: емоційно-енергетичний ефект тренінгу; соціально-комунікативний ефект тренінгу; ефект самоактуалізації; ефект перенесення; ефект адекватної саморефлексії; пролонгований ефект тренінгу; ефект загального особистісно-професійного прогресу.

Тема 6. Практичні рекомендації щодо розробки тренінгової програми та підготовки до проведення тренінгу.

Методологічний зміст програми психологічного тренінгу пов'язаний із провідними орієнтаціями психології. У західній традиції це були біхевіоризм і необіхевіоризм, сучасний психоаналіз, когнітивізм, екзистенціальна психологія і гуманістична психологія.

Тренінгова програма як впорядкована сукупність методологічних положень, розгорнутого тематичного плану з методичним інструментарієм його реалізації, а також організаційно-практичних рекомендацій із проведення конкретного тренінгу. У тренінговій програмі викладаються основні цілі та завдання, переслідувані тренінгом, алгоритм і особливості здійснення відповідних тренінгових процедур, використання тих або інших засобів, а також методичні вказівки тренеру для досягнення необхідних тренінгових результатів.

Більшість видів тренінгових програм структурно складаються з модулів

або тематичних блоків. У свою чергу модулі або тематичні блоки будуються з множини різноманітних і нерідко взаємозамінних тем, підрозділів, пунктів, конкретних технік, вправ, ігор, різноманітних тренінгових прийомів, методик та інших елементів, що являють собою осмислені і завершені композиції.

Під час створення тренінгової програми і її структурних елементів необхідно враховувати такі рекомендації щодо її побудови та реалізації: вступна частина включає введення в розглянуту тему (блок), підготовку тренінгового простору і технічного забезпечення до відповідних тренінгових процедур; інструктаж учасників щодо майбутніх дій, розподіл обов'язків - забезпечує організованість проведення тренінгу; надання паузи для психологічного настроювання, мобілізації, осмислення необхідне для вироблення індивідуального або групового рішення; етап безпосередніх активних дій, передбачається виконання, програвання, презентації тощо; обговорення, аналіз, інтерпретація і трансферт; підведення підсумків і завершення тренінгу (теми, блоку, модуля); моніторинг результатів тренінгу (теми, блоку, модуля).

Загальні характеристики і принципи побудови тренінгової програми: наявність методологічної основи, визначеність предмета і методів тренінгу; цільова віднесеність; логічність і технологічність конструювання тренінгових процедур; інформаційно-методичне забезпечення кожного елемента програми; чітко визначені теми і сюжет; упорядкована схема позиціювання учасників; наявність технологій і варіантів інтерпретації результатів; оптимальне застосування технічних, наочних та інших засобів; наявність каналів, способів і засобів зворотного зв'язку, планування дебрифінгів.

Підготовка до проведення тренінгу. Модель підготовки до тренінгу (дев'яти-крокова модель І.В. Вачкова): 1) визначення теми і мети тренінгу як образу майбутнього результату; 2) визначення складу тренінгової групи; 3) визначення часових ресурсів; 4) формулювання проблем; 5) формулювання завдань; 6) підбір відповідних психотехнік; 7) виділення блоків тренінгової програми і занять на кожен блок; 8) складання сценарного плану загальної програми тренінгу; 9) написання сценарію тренінгу із зазначенням мети кожного

заняття і всіх необхідних матеріалів. Підготовка тренінгового простору, обладнання, господарчо-побутове забезпечення тренінгу.

Тема 7. Основи тренерської діяльності.

Проведення тренінгу та навички, необхідні тренеру-психологу. Тактичні прийоми і стратегії, які використовуються тренером-психологом для проведення тренінгу: оптимальний візуальний контакт з учасниками; просторове розташування тренера; систематичне спостереження та аналіз фактів і доводів; використання можливостей голосу; використання ефективного невербального спілкування; наявність ефективної стратегії щодо постановки запитань

В процесі проведення тренінгів тренер може використовувати різноманітні моделі тренінгового взаємодії. Стрижнем будь-якої моделі взаємодії є комунікація, так як основна мета тренера, який працює з групою, полягає в тому, щоб найбільш ефективно передати учням інформацію, вміння і навички.

Успішному проведенню тренінгу сприятиме пророблена модель взаємодії з «важкими» учасниками в процесі тренінгу. Для створення сприятливих навчальних умов, у функції тренера входить: мотивувати учасників тренінгу; встановлювати стандарти виконуваної роботи; виступати в якості наставників і консультантів; гарантувати задоволеність учасників процесом навчання; заохочувати активну участь; використовувати в роботі різні тренінгові методи і проявляти гнучкість; враховувати індивідуальну швидкість виконання роботи учасниками тренінгу; залишати достатню кількість часу, щоб результати навчання асимілювалися. Організація відеозйомки і відеоперегляду під час тренінгу.

Головною діючою фігурою на тренінгу, є - тренер і, саме від його рівня підготовки і компетентності, мотивації і творчості, особистої чарівності і здатності захопити, повести за собою людей - залежить результат тренінгу. Для ведучого групові форми тренінгу характерне значне інтелектуальне, емоційне і фізичне навантаження, пов'язане з інтенсивним характером роботи і зусиллями,

спрямованими на реалізацію методологічних принципів тренінгу.

Характеристики особистісних і професійних якостей тренера: порядність, що припускає моральність, людяність, духовність, що виключає маніпуляторський, формальний підхід, відповідальність і соціальна зрілість, самовладання, витримка, розвинений самоконтроль, креативність, сенситивність, рухливість реакцій тощо. Основним видом техніки комунікації тренера є демонстрація асертивної і проактивної поведінки. тренінгової групи

Ролі ведучого тренінгу. Стилі професійної діяльності тренера психологічного тренінгу. Те, яким чином ведучий керує діяльністю тренінгової групи, багато в чому визначається парадигмою, якій він дотримується. Кожну з них треба розуміти як узагальнений принцип діяльності, якийсь культурний стандарт, шаблон, зразок. Робота тренерів у парі (ко-тренери). Тренінг тренерів і його особливості.

5. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ НА САМОСТІЙНУ РОБОТУ

МОДУЛЬ 1

Тема 1. Історія становлення та розвитку психологічного тренінгу.

План:

1. Історія становлення активних групових методів навчання, розвитку і корекції.
2. Соціально-психологічний аспект тваринного магнетизму А. Месмера.
3. Психодраматичний метод Дж. Морено і його значення для розвитку групової психологічної практики.
4. Т-групи, історія створення та значення в розвитку психологічного тренінгу.

Завдання на самостійну роботу:

1. Історія становлення та розвитку психологічного тренінгу.
2. Практика групового тренінгу первісних людей.
3. Використання релігії як групового впливу.
4. Групова терапія як засіб розкриття внутрішнього світу.
5. «Теорія поля» - сутність та вплив на подальший розвиток тренінгових програм.

Тема 2. Загальна теорія психологічного тренінгу.

План:

1. Психологічний тренінг в системі методів практичної психології.
2. Поняття і сутність тренінгу, різноманітність визначень.
3. Соціально-психологічний тренінг (СПТ), як активний метод групової психологічної роботи.

Завдання на самостійну роботу:

1. Розкрийте сутність поняття «тренінг».
2. Відмінності поняття тренінгу від групової терапії.
3. Використання тренінгу в клінічній психотерапії.
4. Основні парадигми тренінгу.
5. Сфери використання соціально-психологічного тренінгу.

Творче завдання:

Розробити план-конспект за питаннями:

1. Обрати тему, за якою буде розроблений тренінг.
2. Моя мета (навіщо мені бути тренером?).
3. Самопрезентація (факти про себе, чому я маю право вести саме цю (обрану) тему?).
4. Правила роботи під час тренінгу.

Тема 3. Методологічні основи використання психологічного тренінгу в різних напрямках психології.**План:**

1. Тренінгові техніки біхевіоризму
2. Тренінгові техніки психоаналізу.
3. Тренінгові техніки когнітивної психології.
4. Тренінгові техніки гуманістичної психології.
5. Тренінгові техніки НЛП.
6. Тренінгові техніки позитивної психології.

Завдання на самостійну роботу:

1. Використання тренінгу в навчанні та вихованні.
2. Обладнання та підготовка до проведення психологічного тренінгу.

3. Активні методи тренінгу.
4. Ігрове моделювання психогенних ситуацій.
5. Дайте визначення поняттю "нейролінгвістичне програмування". У чому полягає відмінність НЛП від інших психологічних шкіл?

Творче завдання:

Доповідь-презентація (робота в групах) за темами на вибір:

1. Тренінгові техніки біхевіоризму
2. Тренінгові техніки психоаналізу.
3. Тренінгові техніки когнітивної психології.
4. Тренінгові техніки гуманістичної психології.
5. Тренінгові техніки НЛП.

Тема 4. Підходи до класифікації психологічних тренінгів

План:

1. Загальна класифікація тренінгів.
2. Класифікація тренінгових груп по К. Рудестама.
3. Класифікація тренінгових груп по Ж. Годфруа.

Завдання на самостійну роботу:

1. Підходи до класифікації психологічних тренінгів.
2. Можливості тренінгу як методу.
3. Мета тренінгу.
4. Тренінг як навчання.

Творче завдання:

Доповідь за однією з тем:

1. Групи трансактного аналізу.

2. Групи тренінгу вмінь.
3. Т-групи
4. Групи темоцентрованої взаємодії
5. Групи зустрічей
6. Гештальт-групи
7. Групи тілесної терапії
8. Психодрама
9. Групи танцювальної терапії
10. Групи арт-терапії.

Тема 5. Характеристика різновидів тренінгу

План:

1. Тренінгові групи темоцентрованого впливу (ТЦ).
2. Психологічні тренінги особистісного зростання.
3. Професійно-орієнтовані тренінги.
4. Тренінги сенситивності.
5. Інтелектуальні тренінги.
6. Психокорекційний тренінг
7. Аутотренінг

Завдання на самостійну роботу:

1. Характеристика розвиваючого тренінгу.
2. Порівняти бізнес-тренінг із психологічним тренінгом.
3. Основні різновиди психологічного тренінгу.
4. Використання ігор під час тренінгу.

Творче завдання:

Підібрати та провести з групою:

1. Ігри - розминки для тренінгу.
2. Ігри - комунікації (Криголам)
3. Афоризми стосовно обраної теми тренінгу (див. творче завдання Тема 2)
4. Вправи – релаксації.

МОДУЛЬ 2**Тема 1. Методологічні основи і функції психологічного тренінгу.****План:**

1. Основні механізми проведення тренінгу.
2. Функції психологічного тренінгу.
3. Характеристика цілей, завдань та предмету тренінгу.

Завдання на самостійну роботу:

1. Психотехнології групової роботи.
2. Соціально-психологічний тренінг як форма спеціально організованого спілкування.
3. Цілі і завдання застосування соціально-психологічного тренінгу в різних сферах діяльності.

Тренінгові вправи

Вправи на більш глибоке пізнання оточуючих та власну рефлексію «Трійне інтерв'ю», «Хто я?», «Сніжний ком». Використання вправ тренінгу сензитивності.

Тема 2. Принципи психологічного тренінгу. Особистість і тренінг.

План:

1. Основні принципи і закономірності тренінгової роботи.
2. Особистість і тренінг: трансформація психічного.
3. Феномен транспсихічної маніпуляції у тренінгу.

Завдання на самостійну роботу:

1. Психологічний вплив як механізм соціально-психологічного тренінгу.
2. Особистісні результати тренінгу: міфи та реальність.
3. Емоційний результат тренінгу.
4. Бізнес-тренінги, їх взаємозв'язок та відмінності з психологічними тренінгами.

Тренінгові вправи

Групова робота в двох підгрупах за темами: 1) Що може завадити проведенню тренінгу?; 2) Що я маю робити, щоб тренінг пройшов добре? Після групової презентації обговорення та відпрацювання правил тренінгу.

Тема 3. Основні методи проведення тренінгу**План:**

1. Загальна характеристика методів тренінгу.
2. Характеристика ігрових методів тренінгу.
3. Дискусійні методи в тренінговій роботі.
4. Методи зворотного зв'язку та психодіагностики, їх значення і особливості використання в тренінгу.
5. Психотехнічні методи в тренінгах.
6. Використання експериментальних і презентаційних методів у тренінгу.

Завдання на самостійну роботу:

1. Продуктивна метафора в тренінгу.

2. Психомалюнок як проєктивний метод групової тренінгової роботи.
3. Організаційно-діяльні ігри (ОДІ).
4. Імпровізація в тренінгу - як вид особистісної і групової творчості.
5. Психосугестивні і катарсичні методи, використовувані в групах психологічного тренінгу.
6. Медитативні техніки в тренінгах.

Тренінгові вправи

Психотехнічні вправи на розвиток пізнавальних процесів: «Візуальне, аудіальне сприйняття», «Шестірки», «Опис оточуючих із закритими очима», «Майже детективна історія», «Намалювати рисунок».

Тема 4. Груподинамічні процеси в тренінгу.

План:

1. Груповий процес і групові феномени в ході тренінгової роботи.
2. Групова згуртованість і синергія в тренінгу, її ознаки та методи формування.
3. Стадії розвитку тренінгової групи.

Завдання на самостійну роботу:

1. Управління мотивацією учасників тренінгу.
2. Управління груповою динамікою в тренінгу.
3. Психологічний опір у тренінгу.
4. Міжособистісні конфлікти в тренінговій групі.

Тренінгові вправи

Вправи на групову динаміку та формування команди: «Передача предметів», «Морський вузол», «Корабельна аварія», «Пліт». Застосування елементів тренінгів партнерського спілкування та розв'язання конфліктів.

Тема 5. Проблема ефективності психологічного тренінгу.

План:

1. Поняття моніторингу ефективності тренінгу.
2. Модель системної оцінки ефективності тренінгів Д. Киркпатріка та інші моделі оцінки тренінгів.
3. Стадії та характеристики проведення моніторингу ефективності тренінгу.
4. Універсальні тренінгові ефекти.

Завдання на самостійну роботу:

1. Методи оцінки ефективності психологічного тренінгу.
2. Показники неефективності психологічного тренінгу.
3. Проблеми психологічної та економічної ефективності тренінгу.
4. «Ефект стелі» в тренінговому навчанні.

Тренінгові вправи

Вправи на розвиток стресостійкості: «Що таке стрес», «Первісна модель стресу - сучасна модель стресу», Групова робота з розробки шляхів подолання короткострокового, критичного та хронічного стресів. Вправа «Скульптура особи с найвищим рівнем стресостійкості».

Тема 6. Практичні рекомендації щодо розробки тренінгової програми та підготовки до проведення тренінгу.

План:

1. Поняття і структура програми тренінгу.
2. Принципи побудови та рекомендації щодо розробки тренінгової програми.

3. Підготовка до проведення тренінгу.

Завдання на самостійну роботу:

1. Організаційно-технічна підготовка тренінгів.
2. Технології створення простору тренінгу.

Тренінгові вправи

Отримання досвіду тренерської роботи. Презентація та апробація здобувачами власних тренінгових програм при супервізії викладача.

Тема 7. Основи тренерської діяльності.

План:

1. Проведення тренінгу та навички, необхідні тренеру-психологу.
2. Вимоги до особистості і кваліфікації тренера психологічного тренінгу.
3. Стилi професійної діяльності тренера психологічного тренінгу.

Завдання на самостійну роботу:

1. Ролі ведучого тренінгової групи.
2. Модель взаємодії з «важкими» учасниками в процесі тренінгу.
3. Організація відеозйомки і відеоперегляду під час тренінгу.
4. Робота тренерів у парі (ко-тренери).
5. Тренінг тренерів і його особливості.
6. Сучасний тренінговий ринок: тенденції розвитку, проблеми і перспективи.

Тренінгові вправи

Отримання досвіду тренерської роботи. Презентація та апробація здобувачами власних тренінгових програм при супервізії викладача.

6. ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ

1. Історія становлення активних групових методів навчання, розвитку і корекції.
2. Історія становлення та розвитку психологічного тренінгу.
3. Соціально-психологічний аспект тваринного магнетизму А. Месмера.
4. Психодраматичний метод Я. Морено і його значення для розвитку групової психологічної практики.
5. Т-групи, історія створення та значення в розвитку психологічного тренінгу.
6. Загальна теорія психологічного тренінгу.
7. Тренінгові техніки біхевіоризму
8. Тренінгові техніки психоаналізу.
9. Тренінгові техніки когнітивної психології.
10. Тренінгові техніки гуманістичної психології.
11. Тренінгові техніки НЛП.
12. Психологічний тренінг в системі методів практичної психології.
13. Поняття і сутність тренінгу, різноманітність визначень.
14. Соціально-психологічний тренінг (СПТ), як активний метод групової психологічної роботи.
15. Загальна класифікація тренінгів.
16. 2. Класифікація тренінгових груп по К. Рудестама.
17. 3. Класифікація тренінгових груп по Ж. Годфруа.
18. Характеристика різновидів тренінгу.
19. Тренінгові групи темоцентрованого впливу (ТЦ).
20. Психологічні тренінги особистісного зростання.
21. Професійно-орієнтовані тренінги.
22. Тренінги сенситивности.
23. Інтелектуальні тренінги.
24. Психокорекційний тренінг

25. Основні механізми проведення тренінгу.
26. Функції психологічного тренінгу.
27. Характеристика цілей, завдань та предмету тренінгу.
28. Психотехнології групової роботи.
29. Соціально-психологічний тренінг як форма спеціально організованого спілкування.
30. Цілі і завдання застосування соціально-психологічного тренінгу в різних сферах діяльності.
31. Основні принципи і закономірності тренінгової роботи.
32. Особистість і тренінг: трансформація психічного.
33. Феномен транспсихічної маніпуляції у тренінгу.
34. Психологічний вплив як механізм соціально-психологічного тренінгу.
35. Особистісні результати тренінгу: міфи та реальність.
36. Емоційний результат тренінгу.
37. Бізнес-тренінги, їх взаємозв'язок та відмінності з психологічними тренінгами.
38. Загальна характеристика методів тренінгу.
39. Характеристика ігрових методів тренінгу.
40. Дискусійні методи в тренінговій роботі.
41. Методи зворотного зв'язку та психодіагностики, їх значення і особливості використання в тренінгу.
42. Психотехнічні методи в тренінгах.
43. Використання експериментальних і презентаційних методів у тренінгу.
44. Організаційно-діяльні ігри (ОДІ).
45. Медитативні техніки в тренінгах.
46. Груповий процес і групові феномени в ході тренінгової роботи.
47. Групова згуртованість і синергія в тренінгу, її ознаки та методи формування.
48. Стадії розвитку тренінгової групи.
49. Управління мотивацією учасників тренінгу.

50. Управління груповою динамікою в тренінгу.
51. Психологічний опір у тренінгу
52. Міжособистісні конфлікти в тренінговій групі.
53. Поняття моніторингу ефективності тренінгу.
54. Модель системної оцінки ефективності тренінгів Д. Киркпатріка та інші моделі оцінки тренінгів.
55. Стадії та характеристики проведення моніторингу ефективності тренінгу.
56. Універсальні тренінгові ефекти.
57. Методи оцінки ефективності психологічного тренінгу.
58. Критерії неефективності психологічного тренінгу.
59. Проблеми психологічної та економічної ефективності тренінгу.
60. «Ефект стелі» в тренінговому навчанні.
61. Поняття і структура програми тренінгу.
62. Принципи побудови та рекомендації щодо розробки тренінгової програми.
63. Підготовка до проведення тренінгу.
64. Організаційно-технічна підготовка тренінгів.
65. Проведення тренінгу та навички, необхідні тренеру-психологу.
66. Вимоги до особистості і кваліфікації тренера психологічного тренінгу.
67. Стили професійної діяльності тренера психологічного тренінгу.
68. Модель взаємодії з «важкими» учасниками в процесі тренінгу
69. Тренінг тренерів і його особливості.
70. Сучасний тренінговий ринок: тенденції розвитку, проблеми і перспективи.

7. ФОРМИ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача до виконання конкретної роботи. При поточному контролі оцінці підлягають: рівень теоретичних знань та вміння працювати з науковою літературою, знання матеріалу, продемонстрованого у виконаних (як правило) індивідуальних завданнях; обґрунтованість висновків, а також самостійність та повнота вирішення практичних завдань та аналізу матеріалів; активність та систематичність роботи на заняттях; результати виконання домашніх завдань, тестів, експрес-опитувань тощо.

Форми проведення поточного контролю: усне опитування здобувачів, вирішення практичних завдань, тестові завдання (для зацікавленості у навчанні, розвитку здібностей здобувача може бути передбачено виконання інших, індивідуальних для кожного здобувача завдань).

Проміжний контроль проводиться після вивчення відповідних тем або блоку тем з метою з'ясування ступеню засвоюваності здобувачами відповідного об'єму опрацьованого та вивченого матеріалу та подальшої оцінки рівня отриманих знань.

Форми проведення проміжного контролю: контрольна робота, колоквиум експрес-контроль на лекціях, тестове опитування, співбесіда (усне спілкування), презентація та апробація розробленої здобувачем тренінгової програми.

Підсумковий контроль у формі заліку та іспиту.

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

При використанні форми контролю у вигляді заліку враховується поточна, зокрема самостійна робота, наукова діяльність здобувача. Крім того, здобувач має надати відповідь на залікове запитання. Оцінка рівня знань виконується за принципом "відповідь вірна" або "відповідь невірна". При вірній відповіді виставляється оцінка "зараховано", при невірній, неповній відповіді виставляється оцінка "не зараховано".

При проведенні іспиту відповідь здобувача оцінюється таким чином:

Відмінно – повна вірна відповідь на всі основні (три) та додаткові питання;

Добре – повна вірна відповідь на 2 основні питання, неповна або не зовсім вірна відповідь на одне з основних питань та (або) додаткові питання;

Задовільно – повна вірна відповідь на 1 основне питання за умови неповної або не зовсім вірної відповіді на одне з основних питань та (або) додаткові питання, чи відсутність відповіді на одне з основних питань;

не задовільно – відповідь відсутня або відповідь є помилковою на дві або три основні питання.

9. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА 7- БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	ОЦІНКА ЗА 4-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно	не зараховано
1-34	F		

10. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бакли Р. Теория и практика тренинга / Р. Бакли, Дж. Кэйпл. – Спб.: Питер, 2002. – 352 с. – (Серия «Эффективный тренинг»).
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. / Эрик Берн. – Москва: Издательство «Э», 2018. – 576 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехника: учебное пособие / Вачков И.В. – М.: Ось-89, 2000. – 224 с.
4. Вачков И.В. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе: учебное пособие / Вачков И.В., Дерябо С.Д. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с. – (Серия «Мастер класс»).
5. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с. – (Образовательный стандарт XXI).
6. Жуков Ю.М. Коммуникативный тренинг / Жуков Ю.М. – М.: Гардарики, 2004. – 88 с.
7. Ігри дорослих. Інтерактивні методи навчання / [упоряд. Л. Галіцина]. – К.: Ред. загальнопед. газ., 2005. – 128 с.
8. Кипнис М. Тренинг креативности / Кипнис М. – [2-е изд., стер]. – М.: Ось-89, 2006. – 128 с. – (Серия «Действенный тренинг»).
9. Кипнис М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / Михаил Кипнис. – Москва: Издательство АСТ, 2018. – 621с.
10. Лефтеров В.А. Типовая программа тренинга «Коммуникация – Стресс – Безопасность» (методико-технологический алгоритм) / Лефтеров В.А. – Донецк: ДЮИ МВД Украины, 2004. – 48 с.
11. Лефтеров В.А. Универсальные тренинговые эффекты / Лефтеров В.А. // Психологические технологии в экстремальных видах деятельности: матер. IV междун. науч.-прак. конф., 22-23 мая 2008 г., Донецк. – Донецк: ДЮИ, 2008. –С. 199-2002.
12. Ли Д. Практика группового тренинга / Ли Д.; пер. с англ. А. Маслова. –

СПб.: Питер, 2002. – 224 с. – (Серия «Эффективный тренинг»).

13. Макшанов С.И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика: монография / Макшанов С.И. – СПб.: Образование, 1997. – 238 с.

14. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг / Марасанов Г.И. – М.: Когито-центр, 2001. – 251 с.

15. Морено Я. Психодрама / Морено Я.; пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. – 528 с.

16. Милютина Е.Л. Разноцветные зеркала: психологические упражнения. – Нежин: ООО «Видавництво «Аспект-Поліграф», 2011. – 265 с.

17. Милютина Е.Л. Игровые технологии: учебн. пособие \ Екатерина Милютина, Анжелика Лучинкина. – К.: Ника-Центр, 2015. – 252 с.

18. Слободянюк І.А. «Тренінг партнерського спілкування» .- К. :2010. – 48 с.

19. Стимсон Н. Подготовка и представление тренинговых материалов / Стимсон Н.; пер. с англ. Н. Сафроновой. – [2-е изд.]. – СПб.: Питер, 2002. – 160 с. – (Серия «Эффективный тренинг»).

20. Торн К. Тренинг. Настольная книга тренера / Торн К., Маккей Д.; пер. с англ. О. Орешкиной. – [2-е изд.]. – СПб.: Питер, 2008 – 240 с. – (Серия «Эффективный тренинг»).

21. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие / Фопель К.; пер. с нем. Л. Алексеевской. – [4-е изд.]. – М.: Генезис, 2006. – 240 с. – (Серия: «Все о психологической группе»).

22. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего: практическое пособие / Фопель К.; пер. с нем. Е. Патяевой. – [4-е изд., стереот.] – М.: Генезис, 2004. – 256 с. (Серия: «Все о психологической группе»).

23. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / Фопель К.; пер. с нем. Поляковой М. – [3-е изд.]. – М.: Генезис. 2007. – 267 с.

24. Ширшов А.В. Занимательная история тренинга и консалтинга / Ширшов А.В. – СПб.: Речь; Генезис, 2007. – 224 с.

25. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Шкурко Т.А.. – СПб.: Речь, 2003. – 187 с. – (Серия «Психологический тренинг»).

26. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии / Ялом И. – СПб.: Питер, 2000. – 576 с. – (Серия: «Золотой фонд психотерапии»).
27. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закладів] / Яценко Т.С. – К.: Вища школа, 2004. – 679.
28. Garavan T.N. Training, Development, Education and Learning: Different or Same? / Garavan T.N. // Journal of European Industrial Training. – 1997. – Vol 21, № 2. – P. 39-50.
29. Campbell C.P. Training Course/Program Evaluation: Principles and Practices / Campbell C.P. // Journal of European Industrial Training. – 1998. – Vol. 22, № 8. – P. 323-344.
30. Clegg B. Training Plus: Revitalizing your training / Clegg B. // 4th edn, Kogan Page, 2000. – P. 116-128
31. Kirkpatrick D.L. Techniques for evaluating training programs / Kirkpatrick D.L. // Journal of the American Society of Training Directors. – 1989. – P. 13, 21-26.
32. Klein S. Learning in groups – a comparison of study and T-group / Klein S., Astrachan B. // J. of Appl. Beh. Science. – 1971. – Vol. 7. – P. 659-683.
33. Kolb D.F. Experiential Learning. Experience as a Source of Learning and Development / Kolb D.F. – Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1984. – 212 p.
34. Führungskräfte training: Verlag Fortbildungsinstitut der Bayerischen Polizei. - Айрринг, 2002. - 214 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Загальна психологія - Максименко С.Д. [Електронний ресурс] — Режим доступу: <http://studentbooks.com.ua/content/view/1264/1/>
2. Варій М.Й. Загальна психологія. Навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. - К.: «Центр учбової літератури», 2007. - 968 с. [Електронний ресурс] — Режим доступу: http://psychologiya.org.ua/zagalyna_psychologiya.html
3. Библиотека с книгами по психологии [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://psychologylib.ru/books/index.shtml>

4. «Психея» [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.psycheya.ru>).

5. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського [Электронный ресурс] — Режим доступа: nbuv.gov.ua

6. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України [Электронный ресурс] — Режим доступа: psychology-naes-ua.institute

ЗМІСТ

1. Опис навчальної дисципліни	3
2. Заплановані результати навчання	4
3. Структура та тематичний план навчальної дисципліни	8
4. Програма навчальної дисципліни	10
5. Практичні заняття та завдання на самостійну роботу.....	24
6. Питання до іспиту.....	33
7. Форми підсумкового контролю успішності здобувачів.....	36
8. Критерії оцінювання	37
9. Шкала за ECTS	38
10. Рекомендована література	39

Василь Олександрович Лефтеров

Юлія Валеріївна Форманюк

Тетяна Миколаївна Третьякова

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ
методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів

Українською мовою

Підписано до друку _____. Формат 60x84/16. Папір офсетний. Гарнітура Cambria.

Цифровий друк. Умовн. друк. арк. 1,6. Тираж 50 прим.

Видано і віддруковано в ПП «Фенікс» (Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 1044 від 17.09.02). Україна, м. Одеса, 65009, вул. Зоопаркова, 25. Тел. (048) 7777591 e-mail: fenix-izd@ukr.net