

Міністерство освіти і науки України  
Рівненський державний гуманітарний університет  
Інститут психології та педагогіки

Кафедра вікової та педагогічної психології

# ПСИХОТРЕНІНГ

*Навчальна програма спецкурсу  
для студентів спеціальності 6.050201 „Менеджмент організації”  
за вимогами кредитно-модульної системи*

Рівне – 2009

ББК 88.492р  
Д 46  
УДК 159.9.072 (073.3)

*Програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри вікової та педагогічної психології (протокол №11 від 30 червня 2009 р.)*

**Розробник:** аспірантка кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету – **Димченко Н.С.**

**Рецензенти:** завідувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету, доктор психологічних наук, професор **Павелків Р.В.;**

декан факультету документальних комунікацій та менеджменту, професор **Крайчук О.В.**

Д 46      **Психотренінг:** Навчальна програма спецкурсу для студентів спеціальності 6.050201 „Менеджмент організацій” за вимогами кредитно-модульної системи / Розробник Н.С.Димченко. – Рівне: РДГУ, 2009. – 31 с.

ББК 88.492р  
УДК 159.9.072 (073.3)

© РДГУ, 2009

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ СПЕЦКУРСУ „ПСИХОТРЕНІНГ”

### ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОГО СПЕЦКУРСУ

Предмет: Психотренінг

<b>Курс: Підготовка бакалаврів</b>	<b>Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>	<b>Характеристика спецкурсу</b>
Кількість кредитів, відповідних ECTS: <i>1</i>	Шифр та назва напрямку: <i>0306 «Менеджмент організації»</i>	Додатковий рік підготовки: <i>3</i>
Модулів: <i>1</i>	Шифр та назва спеціальності: <i>6.050201 «Менеджмент організації»</i>	Семестр: <i>6</i>
Змістових модулів: <i>3</i>	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <i>бакалавр</i>	Лекції: <i>14 год.</i>
Загальна кількість годин: <i>54</i>		Практичні (лабораторні): <i>18 год.</i>
Тижневих годин: <i>2</i>		Самостійна робота: <i>22 год.</i>
		Форми контролю немає

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

В наш час у суспільстві внаслідок соціально-економічних і екзистенційно-культурних змін значно змінилися й умови продуктивного професійного зростання особистості. З одного боку, соціальна практика ставить до спеціаліста нові, не підкріплені культурним корінням вимоги для забезпечення життєдіяльності, особистісного зростання і професійної діяльності в умовах ринкових відносин, а з іншого – він не має особистого і соціального досвіду щодо забезпечення нових умов і задоволення цих вимог. Для вітчизняних організаційно-управлінських структур таке явище як менеджмент поки що недостатньо усвідомлене, хоча на рівні наслідування зарубіжним зразкам копіюється і здійснюється. Впровадження інституції менеджерів супроводжується рядом конфліктних ситуацій, які виникають внаслідок відсутності формальних і неформальних норм розподілу повноважень і побудови ієрархії, гібридизації професійних статусів, функцій, ролей. Здійснювати функції менеджера в наших умовах, умовах тривалого перехідного періоду та протистояння старих організаційних форм і управлінських методів, має людина компетентна, професійно підготовлена на рівні знань і на рівні усвідомлення свого професійного „Я”. Тобто особистість, яка чітко усвідомлює і може відстоювати свої права на виконання покладених на неї функцій. Професійна підготовка такої особистості є психолого-педагогічною проблемою.

Дослідження менеджерів завжди були предметом пильної уваги педагогів, але їх досягнення не завжди стають об’єктом впровадження у педагогічну практику. Причину ми бачимо у недостатній розробленості форм і методів впровадження. Хоча останнім часом все більшу популярність здобувають у педагогічній практиці такі методи, як ділові та рольові ігри, мозкові штурми, індивідуальні та групові тренінги. Поки що незвичними для наших навчальних закладів залишаються такі терміни, як „тренінг” або „система тренінгів” на відміну від традиційних лекцій і семінарів, „ведучий” або „тренер” на відміну від традиційного – „викладач”.

Дж. О’Конор і Дж.Сеймур зауважують, що поняття психотренінгу неоднозначне. Стосовно кожної людини він може означати щось інше. У зв’язку з тим, що він стосується навчання людиною, він настільки ж складний як і ми самі. Психотренінг укріплює контекст навчання у трьох напрямках:

- дає знання і здібність їх використовувати;
- дає вміння і досвід та створює умови для їх рефлексії;
- вчить ціннісним ставленням і підходам до життя, до професійного становлення і самовдосконалення.

Менеджерові, який прагне досягти дійсно високої професійної майстерності, необхідні постійне самопізнання, усвідомлення власних дій і

вчинків, самопостереження, особистісна рефлексія, оскільки саме від загальноособистісного розвитку суб'єкта психологічної діяльності залежать результати його професійних впливів на людину. Саме тому особистісний розвиток є необхідною умовою успішного оволодіння професійними знаннями і ефективного здійснення поставлених професійних завдань у майбутньому.

Спецкурс „Психотренінг” спрямований на засвоєння нових методів, видів роботи в системі психологічної допомоги клієнту, спрямованими на оволодіння та практичного використання психотерапевтичних технік, необхідних для ефективного психотерапевтичного процесу. Після оволодіння технічними прийомами ведення, формування та роботи академічних груп, студент заочно покращує свої психотерапевтичні навички та вміння. Використання традиційних та класичних психотренінгових методик, допоможе студентам пропрацювати власні емоційні та смислові проблеми, та особистісної рефлексії.

В найповнішому обсязі усвідомлення своїх власних особистих, моральних, культурних, когнітивних та глибинних цінностей, без співвідношення з якими практика психологічної допомоги не може бути професійною. Для того щоб полегшити, фактично зробити роботу майбутнього менеджера-економіста більш досконалою і предназначається цей курс.

**Мета спецкурсу** – сприяння становлення професійної та особистісної позиції майбутнього менеджера-економіста в контексті вирішення та підготовки теоретичних та практичних питань, надання конкретної психологічної допомоги клієнту. Спрямувати попередню теоретичну підготовку на подолання особистісних групових проблем в роботі майбутнього менеджера.

**Основні завдання спецкурсу:**

- розкрити методологічні та теоретичні основи психотренінгу в системі психологічної допомоги;
- вивчити характеристики різних напрямків психотерапевтичних методів;
- ознайомити студентів з практикою впровадження методів, принципів та формами роботи в групі;
- сформувати навички індивідуальних та групових методів психотерапевтичної роботи;
- навчити студентів здійснювати самодіагностику та самокорекцію під час тренінгових занять;
- створити умови для формування професійно важливих якостей та гармонійно розвиненої особистості майбутнього менеджера-економіста.

**Студент повинен знати:**

- особливості соціально-психологічної тренінгової роботи;
- етичні принципи групової тренінгової роботи;
- структуру тренінгових вправ – ігрових технік, психомалюнку, групової дискусії, рольових ігор, психодрами, групової рефлексії, засобів невербальної комунікації тощо;
- критерії визначення рівня сформованості гармонійно розвинутої особистості менеджера-професіонала;
- основні професійно важливі якості особистості менеджера;
- закономірності динаміки розвитку групового процесу.

**Студент повинен вміти:**

1. Дотримуватися принципів групової тренінгової роботи.
2. Реалізувати структуру тренінгових вправ під час виконання відповідних завдань.
3. Здійснювати рефлексію свого професійно-особистісного становлення.
4. Розвивати професійно важливі якості менеджера-економіста.
5. Проводити самодіагностику, самоаналіз, самокорекцію власної особистості.
6. Усвідомлювати необхідність постійної актуалізації прагнень до особистісного зростання.

**Міжпредметні зв'язки**

Реалізація міжпредметних зв'язків у ході викладання спецкурсу полягає у використанні знань з психології особистості, соціальної психології, психодіагностики, вікової і диференційної психології, психокорекції, психологічного консультування, психотерапії, практикуму з загальної психології.

## СТРУКТУРА ЗАЛІКОВОГО КРЕДИТУ КУРСУ

Тема	Кількість годин, відведених на:		
	Лекційні заняття	Лабораторні заняття	Самостійну роботу
<b>Змістовий модуль I. Теоретичні засади психотренінгу</b>			
<b>Тема 1.</b> Предмет і завдання спецкурсу „Психотренінг”. Методологічні засади психотренінгової роботи.	2		
<b>Тема 2.</b> Психотренінг як метод групової психотерапії. Концептуальні засади психотренінгової роботи.	2		
<b>Тема 3.</b> Основні парадигми та особливості психотренінгу як форми практичної психологічної допомоги.	2		
<b>Тема 4.</b> Характеристика тренінгових методів. Психологічні і методологічні аспекти використання відеозйомки в тренінгу.	2		
<b>Змістовий модуль II. Симпофункціональний аналіз психотренінгової групи</b>			
<b>Тема 1.</b> Психологічні особливості тренінгової групи. Характеристика групових норм. Рольові позиції в групі.	2	2	2
<b>Тема 2.</b> Поняття про групову згуртованість. Гомогенність та гетерогенність тренінгових груп. Склад тренінгової групи.		2	2
<b>Тема 3.</b> Класифікація тренінгових груп. Особливості тренінгової роботи у гештальтгрупах. Груп – аналітичний підхід в тренінговій роботі.		2	2
<b>Тема 4.</b> Трансактний аналіз у тренінговій групі. Психодраматичний підхід до проведення тренінгів. Тілесно-орієнтований підхід до проведення тренінгів.		2	2

<b>Тема 5.</b> Методи групової роботи в нейролінгвістичному програмуванні. Основні етапи розвитку групи в тренінгу. Особистісно-професійні стандарти тренінгової групи.	2		2
<b>Тема 6.</b> Групові дискусії як метод психотренінгу. Планування та проведення роботи тематичних груп. Особливості психотренінгової роботи у групах вмінь та навичків.		2	2
<b>Змістовий модуль III. Зміст психотренінгової роботи</b>			
<b>Тема 1.</b> Психотренінг розвитку професійної самосвідомості менеджера. Використання мистецтва у практиці психотренінгу. Елементи гри в психотренінгу.		2	2
<b>Тема 2.</b> Метафори і ритуали в тренінгах. Медитативні техніки у психотренінговій роботі. Психологічні ігри і вправи, що пропонуються ведучим на початку заняття.		2	2
<b>Тема 3.</b> Ігри в психотренінгах спрямовані на зворотній зв'язок. Ігри соціально-перцептивної спрямованості та комунікативні ігри в психотренінгах.		2	2
<b>Тема 4.</b> Використання в тренінгах психотехнік, спрямованих на допомогу в розв'язанні проблем. Тренінги розвитку комунікативних вмінь та навичок. Тренінг сімейних стосунків.	2		2
<b>Тема 5.</b> Тренінг розвитку сензитивності. Екологічний психотренінг. Характеристика медитацій – візуалізацій, що використовуються в психотренінгах.		2	2
<b>Всього годин</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>22</b>



## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОТРЕНІНГУ

*Лекції – 8 год.*

#### **Тема 1. Предмет і завдання спецкурсу „Психотренінг”. Методологічні засади психотренінгової роботи**

Принципи психотренінгової роботи. Завдання психотренінгу. Антропотехніка як засіб психотренінгу. Груповий психологічний тренінг як сукупність активних методів практичної психології, що використовуються з метою формування навичків самопізнання та саморозвитку. Історія виникнення лабораторного психотренінгу Курта Левіна. Тренінг-психодрама Джекова Морено. Виникнення психотренінга вмінь орієнтованого на поведінкові моделі навчання. Характеристика методів антропотехніки. Використання методів групової роботи в психотренінгу. Характеристики активних методів практичної психології, що використовуються в психотренінгах.

Методи профвідбору і профконсультацій, психологічної раціоналізації професійної освіти, що використовувались з метою психологічного впливу на групу на початку ХХ століття. Психотехнології А.С.Макаренка. Групові методи з використанням психоаналітичних ідей в роботі з дітьми Вульфа, Єрмакова. Форми групового впливу В.А.Сухомлинського. Патогенетична психотерапія неврозів. Використання патогенетичного методу як і в індивідуальній психотерапії, так і в груповій формі.

**Основні поняття теми:** психологічний тренінг, акмеологія, антропотехніка, самопізнання, саморозвиток, психотерапія, лабораторний психотренінг, тренінг-психодрама, тренінгові методи, „теорія поля”, методи антропотехніки, активні методи практичної психології, форми групового впливу, патогенетичний метод.

#### **Тема 2. Психотренінг як метод групової психотерапії. Концептуальні засади психотренінгової роботи. Вивчення психотренінгу як методу групової психотерапії**

Проведення психотренінгів в межах особистісно орієнтованої психотерапії.

Клінічно орієнтована психотерапія та її спрямованість на поліпшення чи ліквідацію певної симптоматики. Проведення особистісно орієнтованої

психотерапії з метою допомогти людині змінити своє ставлення до соціального оточення та до власної особистості. Психологічна корекція як спрямований психологічний вплив на ті чи інші психологічні структури з метою забезпечення повноцінного розвитку та функціонування особистості.

Концепція З.Фрейда і психотренінг. Концепція Адлера і психотренінг. Концепція К.Юнга і психотренінг. Сучасні концепції у психотренінговій роботі. Групова психотерапія і гіпноз. Соціально-психологічні аспекти групових методів.

**Основні поняття теми:** клінічно орієнтована психотерапія, особистісно орієнтована психотерапія, психологічна корекція, фрейдизм, поняття індивідуалізації К.Юнга, реінтеграція особистісного Я, терапевтичний ефект.

### **Тема 3. Основні парадигми та особливості психотренінгу як форми практичної психологічної допомоги**

Характеристика парадигм психотренінгу. Тренінг як своєрідна форма формування необхідних партнерів поведінки. Тренінг як тренування. Тренінг як форма активного навчання. Тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників. Характеристика специфіки психотренінгу як форми психологічної допомоги. Виконання принципів групової роботи. Спрямованість на саморозвиток учасників групи. Наявність більш-менш постійної групи. Певна просторова орієнтація учасників групи. Акцепт на взаємодію між учасниками групи. Використання активних методів групової роботи. Об'єктивізація суб'єктивних почуттів та емоцій. Атмосфера свободи спілкування під час проведення психотренінгу.

**Основні поняття теми:** парадигми психотренінгу, принципи групової роботи, саморозвиток, постійна група, об'єктивізація почуттів та емоцій, основні методи групової роботи, свобода спілкування.

### **Тема 4. Характеристика тренінгових методів. Психологічні і методологічні аспекти використання відеозйомки в тренінгу**

Групова дискусія як тренінговий метод. Характеристика групової дискусії за рівнем організації. Структурована групова дискусія. Неструктурована групова дискусія. Характеристика групової дискусії за змістом. Тематичні групові дискусії. Біографічні групові дискусії. Інтеракційні групові дискусії. Характеристика ігрових методів.

Ситуативно-рольові ігри. Дидактичні ігри. Творчі ігри. Організаційно-діяльнісні ігри. Ділові ігри. Імітаційні ігри. Характеристика методів,

спрямованих на розвиток соціальної перцепції. Вербальні техніки. Невербальні техніки. Методи тілесної терапії. Медитативні техніки.

Етичні проблеми відеозйомки в тренінгах. Методичні аспекти відеозйомки. Відеозйомка на тренінгах і розвиток самосвідомості.

Вправи, які застосовуються тренером після запису психотренінгу на відеокасету: учасники тренінгу подивляться відеозапис, а ведучий відповідає на питання педагогів, які приймали участь в зйомці; всі учасники тренінгу продивляються відеозапис та обговорюють його з участю та оцінкою ведучого; всі учасники продивляються відеозапис і обговорюють його без участі ведучого; учасники тренінга продивляються запис, в якій саме вони (і ніхто інший) приймали участь та обговорюють його.

**Основні поняття теми:** групова дискусія, структурована групова дискусія, неструктурована групова дискусія, тематичні, біографічні та інтеракційні групові дискусії, ігрові методи, вербальні та невербальні техніки, тілесна терапія, медитативні техніки, етичні проблеми відеозйомки, методичні проблеми відеозйомки.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. СИМПОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОТРЕНІНГОВОЇ ГРУПИ**

*Лекції – 4 год.*

*Лабораторні заняття – 10 год.*

*Самостійна робота – 12 год.*

Вивчення даного модуля здійснюється в процесі участі у лабораторних заняттях, що проходять у вигляді тренінгових сесій і забезпечують розвиток провідних структур особистості, орієнтуючи студентів на виявлення і актуалізацію власних особистісних і професійних ресурсів.

Завдання тренінгу полягають також у створенні умов для саморозвитку, формування цілісності та інтегрованості особистості, відпрацювання кожним учасником власної позиції у професійних ситуаціях і у відношенні образу Я, усвідомлення власних професійних можливостей і виявлення провідного вектору подальшого професійного зростання.

### **Тема 1. Психологічні особливості тренінгової групи.**

#### **Характеристика групових норм. Роль позиції в групі**

Цілі тренінгової групи: допомога в дослідженні та розв'язанні психологічних проблем; покращення психічного здоров'я; вивчення

психологічних основ спілкування; розвиток самосвідомості з метою самозмінювання та корекції поведінки; сприяння особистісному зростанню і саморозкриттю.

Переваги групової форми психологічної роботи. Груповий досвід та його використання в розв'язанні міжособистісних проблем. Група як відображення суспільства в мініатюрі. Взаємодія людей в групі.

Норма „Тут і зараз”. Відвертість та відкритість. Принцип „Я”. Активність. Конфіденційність.

Рефлексія як психологічний механізм самосвідомості, здатність до аналізу самого себе. Групова динаміка в психотренінгу.

Характеристика соціальних ролей. Характеристика ігрових ролей.

Групова динаміка як сукупність всіх характеристик процесів (включаючи оцінку стадіальності), що відбуваються в групі по мірі її розвитку та зміни.

**Основні поняття теми:** цілі тренінгової групи, психологічні особливості тренінгової групи; переваги групової форми психологічної роботи, групові норми, рефлексія, самосвідомість, самоаналіз, рольові позиції, групова динаміка, соціальна роль, ігрова роль, оцінка стадіальності.

### **Практичне засвоєння студентами групових норм під час проведення в групі психотренінга. Усвідомлення рольових позицій**

#### ***Лабораторні заняття – 2 год.***

Норма „Тут і зараз”. Відвертість і відкритість. Засвоєння принципу Я. Активність під час психотренінгу. Конфіденційність інформації.

Проведення психологічного тренінгу із урахуванням названих норм.

Групова динаміка в психотренінгах. Характеристика соціальних ролей. Ігрові ролі, їх усвідомлення. Проведення психологічних тренінгів із урахуванням різних ролей.

### **Тема 2. Поняття про групову згуртованість.**

#### **Гомогенність та гетерогенність тренінгових груп.**

#### **Склад тренінгової групи**

#### ***Лабораторні заняття – 2 год.***

Фактори, що впливають на групову згуртованість.

Причини зниження групової згуртованості.

Характеристика позитивних та негативних факторів, які впливають на групову згуртованість.

Позитивні фактори: співпадання інтересів, поглядів, цінностей та орієнтацій учасників; достатній рівень гомогенності складу; атмосфера

психологічної безпеки; активна спільна діяльність; кваліфікована робота ведучого; наявність в групі людини з протилежними іншим учасникам поглядами. Негативні фактори: виникнення дрібних підгруп; попереднє знайомство між окремими учасниками; невміле керівництво з боку ведучого; відсутність єдиної мети.

Параметри, що визначають гомогенність та гетерогенність тренінгових груп. Концепції Бенніса та Шеппарда, Витакера та Лібермана щодо гомогенності та гетерогенності тренінгових груп. Недоліки гомогенних груп за К. Рудестамом.

Практичне засвоєння факторів, що впливають на групову згуртованість. Причини зниження групової згуртованості. Запобігання зниженню групової згуртованості. Усвідомлення позитивних та негативних факторів, які впливають на групову згуртованість. Проведення психологічного тренінгу з урахуванням факторів, що позитивно впливають на згуртованість групи.

Проведення тренінгів в гомогенних групах, особистості проведення тренінгів в гетерогенних групах. Недоліки гомогенних груп.

Усвідомлення поняття „якісний склад тренінгової групи”. Усвідомлення поняття „кількісний склад тренінгової групи”. Концепція Келлермана (“правило восьми”). Проведення тренінгів в групах з різним складом, їх особливості.

**Основні поняття теми:** групова згуртованість, позитивні та негативні фактори, що впливають на групову згуртованість, гомогенні тренінгові групи, гетерогенні тренінгові групи, якісний склад тренінгової групи, кількісний склад тренінгової групи, „правило восьми”, оптимальна кількість групи.

### **Тема 3. Класифікації тренінгових груп.**

#### **Особливості тренінгової роботи у гештальтгрупах.**

#### **Груп-аналітичний підхід у тренінговій роботі**

#### ***Лабораторні заняття – 2 год.***

Критерії класифікації тренінгових груп. Класифікація тренінгових груп за К.Рудестамом. Класифікація тренінгових груп на основі критерія Ж.Годфруа.

Групи інтрапсихічного напрямку: групи зустрічей; гештальтгрупи; групи трансактного аналізу; психоаналітичні групи; групи, які використовують психосинтез; групи артотерапії.

Поведінкові групи: Т-групи; групи тренінга вмінь; групи тілесної терапії; групи танцювальної терапії; НЛП-групи; психодраматичні групи.

Раціональні та афективні групи, які орієнтуються на керівника чи учасників.

Коротка історія виникнення і розвитку тренінгових гештальтгруп. Принципи роботи гештальтгруп. Основні форми роботи гештальтгруп. Чотири захисні механізми, що створюють перепони для розвитку самосвідомості та досягненню людиною психологічної зрілості: злиття, ретрофлексія, інтроєкція, проєкція. Дзеркальна проєкція. Проєкція катарсиса. Допоміжна проєкція. Ефективність гештальтметодик.

Три основні моделі психоаналітичної орієнтованої групової психотерапії: психоаналіз групи, психоаналіз через групу чи завдяки групі. Груп-аналітична модель М.Клайна та В.Біона. Груп-аналіз З.Фоулкса, його особливості. Рівнева характеристика групового процесу: рівень реальності; рівень переносу; рівень проєкцій; рівень архетипів.

**Основні поняття теми:** групи інтрапсихічного напрямку, поведінкові групи, раціональні групи, афективні групи, гештальтметодики, гештальтгрупи, злиття, ретрофлексія, інтроєкція, проєкція, дзеркальна проєкція, проєкція катарсиса, допоміжна проєкція, груп-аналітичний підхід, рівень реальності, рівень переносу, рівень проєкцій, рівень архетипів.

#### **Тема 4. Трансактний аналіз у тренінговій групі. Психодраматичний підхід до проведення тренінгів. Тілесно-орієнтований підхід до проведення тренінгів.**

##### ***Лабораторні заняття – 2 год.***

Основні положення трансактного аналізу. Проведення гри за моделлю трансактивного аналізу в психотренінгу. Терапевтичні впливи в тренінговій групі трансактного аналізу. Характеристика гри в трансактному аналізі. Типи терапевтичних впливів: опитування, специфікація, конфронтація, пояснення, ілюстрація, підтвердження, інтерпретація, кристалізація.

Проведення психотренінгу за концепцією Дж.Морено. Проведення рольових ігор і психодрами за Д.Кіппером. Стадії класичного психодраматичного сеансу в психотренінгу.

Основні принципи використання рольових ігор за Д.Кіппером: рольові ігри, засновані на конкретному описі; автентична поведінка пацієнта; терапія завдяки клінічним рольовим іграм; рольові ігри для розширення пізнавальних можливостей.

Спеціальні базові техніки тренінгу за Д.Кіппером; представлення самого себе; виконання ролі; діалог; монолог; дублювання; репліки в сторону; обмін ролями; техніка порожнього стула; техніка дзеркала.

Проведення психотренінгу за концепцією В.Райха. Урахування технік тілесно-орієнтованих тренінгів на практиці. Проведення психотренінгу за методом М.Фельденкрайза.

Основні техніки тілесно-орієнтованого підходу, їх характеристика: глибокий подих, мануальний вплив, вербальний аналіз і пропрацювання спільно з пацієнтом причин виникнення зажимів м'язів.

**Основні поняття теми:** трансактний аналіз, структурний аналіз, сценарний аналіз, типи терапевтичних впливів, психодраматичний підхід, принципи використання рольових ігор, базові техніки тренінгу, тілесно-орієнтована терапія, техніки тілесно-орієнтованого підходу.

### **Тема 5. Методи групової роботи в нейролінгвістичному програмуванні. Основні етапи розвитку групи в тренінгу. собістісно-професійні стандарти тренінгової групи**

Концепція Р.Бендлера і Д.Гріндера та психотренінг. Техніки нейролінгвістичного програмування, що використовуються в психотренінгах. Засоби нейролінгвістичного програмування та їх використання в тренінгах.

Кінстетична модальність. Установка „якоря” (термін Бендлера і Гріндера) як засіб введення допоміжного компонента в будь-яку сенсорну систему людини, встановлення зв'язку між певним станом свідомості особистості та будь-якою дією менеджера.

Загальне уявлення про стадії розвитку групи в тренінгах. Криза в розвитку тренінгової групи. Стадії розвитку групи із спонтанною динамікою. Стадії розвитку групи з динамікою управління.

Перша стадія – підготовка. Друга стадія – усвідомлення. Третя стадія – переоцінка. Четверта стадія – дія. Характеристика стадій.

Основні ролі ведучого групи. Стилі керівництва групою. Характеристика особистості групового тренера. Підготовка ведучих тренінгової групи.

Характеристика ролей ведучого за Ялим: ведучий як технічний експерт, ведучий як еталонний учасник. Основні ролі ведучого за С.Кратохвілом: ведучий як активний керівник, ведучий – аналітик, ведучий – коментатор, ведучий – посередник, ведучий – член групи.

Характеристика авторитарного, демократичного, ліберального стилів керівництва групою.

**Основні поняття теми:** нейролінгвістичне програмування, кінстетична модальність, установка „якоря”, етапи розвитку групи, стадії розвитку групи, спонтанна динаміка, динаміка управління, роль ведучого, стиль керівництва групою – авторитарний, демократичний, ліберальний, супервізорство, Балінтовські групи.

**Тема 6. Групові дискусії як метод психотренінгу.  
Планування та проведення роботи тематичних груп.  
Особливості психотренінгової роботи в групах вмінь  
та навичків**

*Лабораторні заняття – 2 год.*

Процедура проведення групової дискусії. Варіанти дискусії. Технології ведення дискусії. Змістовні аспекти проведення групових дискусій. Принципи організації групових дискусій.

Розробка програм роботи психотренінгових тематичних груп. Планування станів роботи тематичних груп. Проведення тренінгу і тематичних груп. Труднощі, що виникають під час роботи тематичних груп. Прийоми подолання труднощів.

Цілі роботи психотренінгових груп вмінь та навичків. Етапи роботи психотренінгових груп вмінь та навичків. Корекційні можливості психотренінгів груп вмінь та навичків. Труднощі, які виникають під час проведення тренінгу розвитку чи корекції вмінь та навичків. Прийоми подолання труднощів. Ефективність роботи психотренінгових груп вмінь та навичків.

**Основні поняття теми:** діалог, дискусія, технологія ведення дискусії, принципи організації дискусії, тематична група, етапи роботи тренінгу тематичної групи, групи вмінь, групи навичків, корекційні можливості.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. ЗМІСТ ПСИХОТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ**

*Лекції – 2 год.*

*Лабораторні заняття – 8 год.*

*Самостійна робота – 10 год.*

**Тема 1. Психотренінг розвитку професійної самосвідомості менеджера. Використання мистецтва у практиці психотренінгу. Елементи гри в психотренінгу**

*Лабораторні заняття – 2 год.*

Умови розвитку професійної педагогічної самосвідомості в тренінгах. Розвиток самосвідомості як мета тренінга. Організаційні аспекти комплектування груп та проведення занять. Змістові аспекти тренінгової програми розвитку професійної самосвідомості.

Формування Я-концепції менеджера. Структура Я-концепції: когнітивний Я-образ, афективний компонент – самооцінка, поведінковий компонент – прояв двох перших структур в поведінці.



Змістові блоки тренінга розвитку самосвідомості: блок, що орієнтується на особистісну сферу; блок, що орієнтується на спілкування; блок, що орієнтується на діяльність.

Характеристика сценарію тренінгових занять. Алгоритми та тренінгова робота. Використання творів мистецтва в тренінгах: літературні твори, картини, музика тощо.

Гра: її атрибути та значення. Правила гри. Процедури гри на тренінгах: ділові ігри, рольові ігри. Типові труднощі у роботі ведучого ігрового тренінгу. Психоаналіз та ігрова терапія (З.Фрейд, Г.-Х.Хельмут, М.Клейн, А.Фрейд). Ігрова терапія реагування (Д.Леві). Ігрова терапія побудови відношень (Д.Гафт, Ф.Аллен). Недирективна ігрова терапія (В.Екслейп). Ігрова терапія в умовах школи (Диммлік, Хафф).

**Основні поняття теми:** професійна самосвідомість, Я-концепція, когнітивний Я-образ, афективний компонент, поведінковий компонент, змістові блоки тренінга розвитку самосвідомості, сценарії тренінгових занять, правила складання сценаріїв, атрибути гри, значення гри, правила гри, процедури гри, ділові ігри, рольові ігри, ігрова терапія реагування, ігрова терапія побудови відношень, недирективна ігрова терапія.

## **Тема 2. Метафори та ритуали в тренінгах. Медитативні техніки у психотренінговій роботі. Психологічні ігри та вправи, що пропонуються ведучим на початку заняття**

### ***Лабораторні заняття – 2 год.***

Метафора як прийом тренінга. Зв'язок ритуалів та міфології. Ритуали та несвідомі механізми психіки. Приклади ритуалів, їх характеристика: привітання, традиційна схема заняття, аплодисменти, прощання.

Загальне уявлення про медитацію. Медитації-візуалізації як метод психологічного тренінга. Види медитацій-візуалізацій, їх характеристика. Загальні правила використання медитативних технік.

Гра „Знайомство”, її варіанти. Вправа „Надувна лялька”. Гра „Вибір геометричної фігури”. Характеристика даних ігор та вправ.

**Основні поняття теми:** метафори, ритуали, міфологія, приклади ритуалів, медитативні техніки, медитації – візуалізації, психологічна гра, психологічна вправа.

### **Тема 3. Ігри в психотренінгах спрямовані на зворотній зв'язок. Ігри соціально-перцептивної спрямованості та комунікативні ігри в психотренінгах**

#### ***Лабораторні заняття – 2 год.***

Гра „Мій портрет очима групи” та її варіанти. Гра „Перша спроба ролі”. Гра „Дискусія в ролях один одного”, її варіанти. Гра „Відповіді за іншого”. Гра „Мовчазне та балакуче дзеркало”. Гра „Рекламний ролик”. Гра „Самосуд”. Гра „Від суми та від тюрми...”. Гра „Страшний суд”. Гра „Крісло відвертості”. Процедури проведення ігор.

Гра „Я знаю, що тобі снилося”, її варіанти. Гра „Подарунки”, Гра „Особистий герб та девіз”. Гра „Білі м'ячі – чорні м'ячі”. Гра „Шахи”, її варіанти.

Процедура проведення ігор соціально-перцептивної спрямованості.

Характеристика комунікативних ігор. Гра „Катастрофа в пустелі”, її варіанти. Гра „Шукаю друга”, її варіанти. Гра „Альтернатива”, її варіанти. Процедура проведення комунікативних ігор.

**Основні поняття теми:** психологічна гра, ігрові ролі, ігри соціально-перцептивної спрямованості, комунікативні ігри.

### **Тема 4. Використання в тренінгах психотехнік спрямованих на допомогу в розв'язанні проблем. Тренінги розвитку комунікативних вмій та навичок. Тренінг сімейних стосунків**

#### ***Лабораторні заняття – 2 год.***

Психотехніка „Розмова зі зміною позицій”. Психотехніка „Не казкові проблеми”. Психотехніка „Метафора проблеми”. Опис процедур їх проведення.

Характеристика психотехнік, спрямованих на розвиток комунікативних вмій. Характеристика психотехнік, спрямованих на розвиток комунікативних навичок. Процедури проведення психотренінгів розвитку комунікативних вмій та навичок.

Сім'я як об'єкт психотренінгу. Види сімейних проблем, що корегуються в процесі психотренінга. Особливості корекційної роботи в тренінгу сімейних стосунків.

**Основні поняття теми:** психотехніки, спрямовані на допомогу в розв'язанні проблем, характеристика психотехнік, комунікативні вміння, комунікативні навички, тренінг розвитку комунікативних вмій та навичок, види сімейних проблем, особливості колекційної роботи в тренінгу сімейних стосунків.

**Тема 5. Тренінг розвитку сензитивності. Екологічний психотренінг. Характеристика медитацій – візуалізацій, що використовуються психотренінгах**

***Лабораторні заняття – 2 год.***

Шляхи розвитку сензитивності під час проведення тренінгу. Прийоми розвитку сензитивності. Група розвитку сензитивності.

Історія виникнення екологічного психотренінгу. Характеристика психотехнік, що використовуються в екологічному психотренінгу. Корекційні можливості екологічного психотренінгу.

Види екологічного психотренінгу: „Танок тварин”, „Привітання рослин”, „Подарунок”, „Лист другу”.

Медитація-візуалізація „Корабель, на якому я пливу”. Медитація-візуалізація „Мудрець з храму”. Медитація-візуалізація „Вершина гори”.

Характеристика медитацій-візуалізацій. Опис процедур їх проведення.

**Основні поняття теми:** сензитивність, шляхи та прийоми розвитку сензитивності, екологічний психотренінг, характеристика психотехнік, що використовуються в екологічному психотренінгу, медитації-візуалізації, процедури проведення тренінгів з медитаціями-візуалізаціями.

## **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

Засвоєння матеріалу спецкурсу “Психотренінг” можливе лише при систематичних та достатньо інтенсивних самостійних заняттях.

Успішність самостійних занять студентів залежить від уміння правильно та раціонально організувати свій час для занять.

Самостійна підготовка програми вимагає від студентів підвищення активності, творчої ініціативи.

Новою формою активізації самостійної роботи студентів в умовах кредитно-модульної системи виступає ІНДЗ (індивідуальне навчально-дослідне завдання).

### **Зразки завдань до ІНДЗ**

1. У період вивчення спецкурсу вести щоденник самопізнання, у який заносяться дані про розвиток своїх особистісних якостей за результатами відповідно підібраних психодіагностичних методик, інтерпретуючи ці результати, співставляючи отримані дані з даними самоспостереження і самоаналізу, обгрунтовуючи план і конкретні засоби самокорекції та самовдосконалення.
2. Створити модель гармонійної особистості майбутнього менеджера-економіста.
3. Змоделювати алгоритм реалізації свого індивідуального стилю професійно-особистісної самоактуалізації.
4. У творчій формі проаналізувати стимули та перешкоди на шляху реалізації професійно-особистісних досягнень.
5. Скласти сценарій психотренінгу на одну із запропонованих тем:
  - професійне становлення майбутнього менеджера-економіста у вузі;
  - процес зростання майбутнього менеджера-економіста в процесі навчання;
  - особистісний досвід як мета навчання;
  - власний варіант тематики.

### **Зразки завдань для самоперевірки**

1. Пригадайте характерні риси тренінгів. Проаналізуйте чи всі вони були помітні на одному з тренінгів, у якому ви брали участь.
2. Сформулюйте цілі тренінгових занять.
3. Назвіть принципи тренінгової роботи.
4. Проаналізуйте, як правила групи пов'язані з принципами тренінгу.
5. Обгрунтуйте кожен із практичних принципів тренінгу.
6. Назвіть переваги групи, члени якої знайомі між собою.
7. Поясніть, чому бажана вікова однорідність членів групи, та назвіть її межі.

8. Сформулюйте, за яких умов доцільно використовувати методи психодрами.
9. Наведіть варіанти дій тренера з метою подолання психологічного опору.
10. Пригадайте запитання, що допомагають сформулювати завдання.
11. Обґрунтуйте умови використання кожної з моделей тренінгу.
12. Назвіть елементи презентації тренінгу.
13. Зазначте, коли доцільна усна презентація.
14. Опишіть, як слід формувати блоки тренінгу.
15. Сформулюйте вимоги до приміщення, де проводиться тренінг.
16. Назвіть, за яких умов можлива робота двох тренерів з однією групою.
17. Дайте відповідь, чому потрібно мати конспект тренінгу.
18. Ви проводите тренінг із групою з 50 осіб. Наведіть варіанти рольової гри.
19. Ви проводите тренінг із групою з 12 осіб, але зараз прийшло лише сім. Наведіть варіанти знайомства.
20. Ви проводите тренінг з людьми, які висловлюють невдоволення програмою тренінгу. Наведіть варіанти дій тренера.
21. Під час тренінгу його учасники відчують перевтому. Наведіть варіанти дій тренера.
22. Під час тренінгу учасники проявляють агресію до “випадкового” члена групи. Наведіть варіанти дій тренера.
23. Під час тренінгу учасники вимагають вищої оцінки успішності. Наведіть варіанти дій тренера.
24. Під час тренінгу група захищає одного з учасників від зауважень тренера. Наведіть варіанти дій тренера.
25. Під час тренінгу учасники говорять, що вони не отримують нічого нового. Наведіть варіанти дій тренера.
26. Під час тренінгу замовник раптово намагається змінити програму. Наведіть варіанти дій тренера.
27. Сформулюйте, як тематика тренінгу впливає на метод оцінки його ефективності.
28. Зазначте до якого типу тренінгу належить тренінг сензитивності.
29. Поясніть до якого типу можна зарахувати тілесно-орієнтовані групи.
30. Сформулюйте, коли доцільно використовувати психодраму.

### **Зразки творчих завдань**

1. Проведіть порівняльний аналіз ефективності тренінгів та індивідуального консультування використовуючи метод самоспостереження та інтерв'ювання.
2. Проаналізуйте літературу та зробіть доповіді на теми:
  - “Ритуали традиційної культури”;
  - “Теорія та практика психодрами”;
  - “Групи підтримки”;
  - “Гештальттеорія та її вплив на тренінгову роботу”.

3. Під час тренінгу виник конфлікт. Наведіть варіанти дій тренера.
4. Під час тренінгу учасники дотримуються норми “не висловлювати проблем”. Наведіть варіанти дій тренера.
5. Під час тренінгу учасники не бажають виконувати вправу. Наведіть варіанти дій тренера.
6. Сформулюйте мету та завдання власного тренінгу.
7. Створіть письмову презентацію власного тренінгу.
8. Під час тренінгу одне із завдань – провести професійний підбір учасників. Наведіть варіанти дій тренера.
9. Під час тренінгу потрібно зміцнити відчуття приналежності до групи та стимулювати конкуренцію між працівниками. Наведіть варіанти дій тренера на етапі формування замовлення.
10. Створіть систему блоків власного тренінгу.
11. Оберіть режим, що відповідав би вашим завданням.
12. Назвіть, які вимоги до приміщення та обладнання важливі на вашому тренінгу.
13. Під час тренінгу група спілкується в підгрупах із 3-4 чоловік, ці підгрупи конкурують між собою. Наведіть варіанти дій тренера.
14. Під час тренінгу закінчився час, а учасники залишаються в приміщенні. Наведіть варіанти дій тренера.
15. Користуючись літературою, підберіть компоненти власного тренінгу.
16. Обґрунтуйте доцільність та послідовність проведення власного тренінгу.
17. Створіть власний конспект тренінгу.
18. Візьміть участь у чужому тренінгу та спробуйте звернути увагу на особливості діяльності тренера.
19. Запропонуйте зміни та вдосконалення до сценарію тренінга.
20. Сформулюйте, що з виявленого сприяє, а що – перешкоджає успішній тренінговій роботі.
21. Створіть щонайменше п’ять варіантів відомої вам вправи.
22. Проведіть за окремими шкалами самооцінку наявного рівня компетентності та бажаного рівня.
23. Сформулюйте власні етичні позиції щодо свого тренінгу та групи.
24. Створіть програму ефективності вашого власного тренінгу.
25. Підберіть тести для дослідження того психічного явища, на яке спрямовано ваш тренінг.
26. Створіть зручну для вас таблицю спостереження.
27. Розробіть сценарій роботи психокорекційної групи.
28. Самостійно доопрацюйте тренінг для менеджерів звертаючи увагу на інші психічні процеси та функції.
29. Проведіть власні варіанти тренінгів та обговоріть їх, використовуючи наведений сценарій для тренерів.

**Методичне забезпечення:**

- інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни (ІКНМЗД);
- нормативні документи;
- ілюстративні матеріали.

**Методи навчання:**

- лекції із застосуванням наочності;
- лекції-диспути;
- тренінгові вправи;
- творчі завдання;
- інтерактивні ігри;
- методи невербальної взаємодії;
- групова рефлексія.

**Методи оцінювання:**

Оцінюванню підлягають:

- тренінгова звітність;
- дотримання етичних принципів групової психологічної роботи;
- робота на лабораторних заняттях;
- самостійні роботи;
- вчасність подання самостійної роботи;
- індивідуальні науково-дослідні завдання;
- своєчасність подання результатів виконання індивідуального завдання;
- оригінальність презентації індивідуально виконаного творчого завдання.

На вивчення модулів №1, №2, №3 відводиться 54 години, в тому числі: 14 год. лекційних занять, 18 год. лабораторних занять, 22 год. самостійної роботи. Закінчуються змістові модулі проміжним контролем у вигляді тренінгової звітності.

## Рейтингова шкала

№ з/п	Вид навчальної роботи	Оціночні бали
1.	Активна участь у лекціях-диспутах	по 2 бала за заняття
2.	Виконання самостійної роботи	по 4 бала за кожну самостійну роботу
3.	Вчасність подання самостійної роботи	1 бал за кожне вчасне подання самостійної роботи
4.	Виконання індивідуального науково-дослідного завдання	по 5 балів за кожне завдання
5.	Своєчасне подання результатів виконання індивідуального завдання	по 1 балу за кожне завдання
6.	Оригінальність презентації індивідуально виконаного завдання	по 1 балу за кожне завдання
7.	Детальний аналіз та творчий підхід до ІНДЗ	3 бала додатково
8.	Дотримання етичних принципів групової психологічної роботи: конфіденційність, добросовісність, “тут і тепер”, активність, тощо.	по 1 балу за кожне заняття: дотримання всіх принципів – 1 бал; часткове дотримання принципів –0,5 балів; недотримання принципів – 0 балів

### Шкала оцінювання:

90-100 балів – відмінно (A);

80-89 балів – добре (B);

70-79 балів – добре (C);

60-69 балів – задовільно (D);

50-59 балів – задовільно (E);

31-49 балів – незадовільно з можливістю повторного складання (FX);

0-30 балів – незадовільно з обов’язковим повторним курсом (F).



## ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 237 с.
2. Бабаева Ю.Д. Психологический тренинг для одаренности: Метод. пособие. – М.: Мол. Гвардия, 1997. – 278 с.
3. Барко В.І. Методика проведення тренінгів управлінського спрямування // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №4. – С.70-76.
4. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, игры, упражнения. – С.Пб.: Светоч, 1994. – 316 с.
5. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования / Пер.с англ. А.Ракитина. – С.Пб.: Питер, 2002. – 256 с.
6. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – С.Пб.: Речь, 2003. – 174 с.
7. Вачков И.В. Основные виды тренинговых групп в западной практической психологии. – Деп. В ИТОП РАО, №20-96. – М, 1996. – 24 с.
8. Вачков И.В. Психологический тренинг как средство развития профессионального самосознания педагогов // Школа здоровья. – 1995. – №3. – С.73-84.
9. Девід В.Джонсон. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Пер. з англ. – К.: Вид. дім. „КМ Академія”, 2003. – 288 с.
10. Дзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: ФИС, 1988. – 272 с.
11. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг: Учебное пособие. – Л.: Изд-во Ленингр.ун-та, 1989. – 56 с.
12. Зубченко В.В. Тренинг самоосмысления индивидуальности: базовые дефиниции и теоретические положения // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №2. – С.74-77.
13. Кобикова Ю.В., Харченко С.В. Программа тренинга оценки связи индивидуальной программы кандидата на должность менеджера высшего и среднего звена с целями фирмы // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №5. – С.8-15.
14. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997. – 144 с.
15. Игры-обучение, тренинг, досуг / Под ред. В.В.Петрусинского. – М.: „Новая школа”, 1994. – 368 с.
16. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям или практическая психология на каждый день. – М.: Новая школа, 1993. – 328 с.
17. Коротаева Е.В. Игровые модули общения: учебные материалы к тренингу. – Екатеринбург, 1995. – 31 с.
18. Леви В.И. Искусство быть собой. – М.: Знание, 1991. – 256 с.

19. Макаров Ю.В., Исаков В.В. Тренинг как объект психологического анализа. – СПб,1996. – 18 с.
20. Макшанов С.И. Психология тренинга. – СПб.: Питер, 1997. – 312 с.
21. Малкина П.И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практичного психолога. – М.: Эксмо, 2005. – 896 с.
22. Марасанов Г.И. Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге.– Киров,1995. – 152 с.
23. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. – М.: Изд-во Совершенство,1998. – 208 с.
24. Мачуська І. Психолого-педагогічні тренінги для вчителів // Початкова школа. – 1997. – №12. – С.67.
25. Мейган М. Работа с персоналом: введение в должность. – СПб.: Питер, 2002. – 160 с.
26. Микалко М. Тренинг интеллекта / Пер. с англ. – С.Пб.: Питер, 2001. – 192 с.
27. Мілютіна К.А. Теорія і практика психологічного тренінгу: Навч. посіб. Міжрегіон. акад. упр. персоналом. – К., 2004. – 192 с.
28. Мороз Л. Принципи організації тренінгу професійно-психологічного спрямування // Психологія і суспільство. – 2003. – №3. – С.133-140.
29. Петровская Л.А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. – 216 с.
30. Петровская Л.А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216с.
31. Петрушин С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе: Методика развития компетентности в общении в группах от 40 до 100 человек / Под. ред. В.В.Макарова. – М.: Академический Проект, 2002. – 252 с.
32. Пидкасистый П.И.Хайдаров Ж.С.Технология игры. – М.: МПУ, 1996. – 268 с.
33. Пономаренко Л.И. Тренинг развития рефлексивности у подростков // Практична психологія та соціальна психологія та соціальна робота. – 2002. – №3.– С.8-17.
34. Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б.Д.Парыгина. – СПб., 1994.– 250 с.
35. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. – М.: Творческая педагогика, 1993.– 312 с.
36. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов.– М.: Российское педагогическое агентство, 1995. – 140 с.
37. Рай Л.Развитие навыков тренинга. – СПб.: Питер, 2002. – 208 с.
38. Рейс Ф., Смит Б. 500 лучших советов тренеру. – СПб.: Питер, 1999.– 155 с.

39. Родионов А. Интеллект-тренинг для всех возрастов: Тренировка памяти. Скорочтение. Изучение иностр. языков. Мат. способности.– СПб.: Питер, 2004. – 170 с.
40. 1500 советов тренеру и менеджеру по персоналу/ Под ред. Ф.Рэйса.– С.Пб.: Питер, 2003. – 320 с.
41. Стюарт Дж. Тренинг организационных изменений. – СПб.: Питер, 2001. – 256 с.
42. Сучасні тренінгові технології навчання ведення бізнесу: Навч.-метод. посібник.:В 6-кн. Кн.1 Технології підгот. і провед.тренінгів. – К.,2001. – 115 с.
43. Технологія тренінгу/ Упорядник О.Главник, Г.Бевз / За загальною редакцією С.Максименка. – К.: Главник, 2005. – 112 с.
44. Тренінги спілкування/ Упоряд. Т.Гончаренко. – К.: Ред. загальнопед. газет, 2004. – 120 с.
45. Харин С.С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт. – М.: Изд. В.П.Ильин, 1998. – 352 с.
46. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2002. – 400 с.
47. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2002. – 336 с.
48. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2002. – 240 с.
49. Яблонська Т.М. Тренінг педагогічної рефлексії для студентів та вчителів: (Експеримент. програма) // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – №2,3. – С.9-12, С.12-13.
50. Яблонська Т.М. Тренінг педагогічної рефлексії для студентів та вчителів (Експеримент програма) (Закінч. Поч. у №2.99) // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – №3. – С.12.
51. Ямницький В.М. Теоретико-методологічні аспекти психотренінгу // Наука і освіта. – 2002. – №5. – С.70-74.
52. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2004. – 679 с.

## ТРЕНІНГ ТА ЙОГО АТРИБУТИ

**Тренінг** (від англ. to train), що означає „навчати”, „тренувати”. Це одночасно:

- цікавий процес пізнання себе та інших;
- спілкування;
- ефективна форма опанування знань;
- інструмент для формування умінь та навичок;
- форма розширення досвіду.

### **Атрибути тренінгу:**

- тренінгова група;
- тренінгове коло;
- спеціально прилаштоване приміщення та приладдя для тренінгу;
- тренер;
- правила групи;
- атмосфера взаємодії та спілкування;
- інтерактивні методи навчання;
- структура тренінгового заняття;
- оцінювання ефективності тренінгу.

### Типова структура тренінгу

<b>Частина</b>	<b>Завдання</b>	<b>Вправи</b>
<i>Вступна</i>	Створення сприятливого психологічного простору. Засвоєння правил роботи групи. Створення ситуації рефлексії.	Знайомство. Правила. Розминка. Очікування. Вправи на рефлексію.
<i>Основна</i>	Оцінка рівня поінформованості щодо проблем. Актуалізація проблеми та конкретних завдань для її вирішення. Надання інформації, засвоєння знань. Формування та відпрацювання умінь, навичок. Підведення підсумків щодо змісту роботи.	Інтерактивні техніки. Вправи на оцінку групових процесів, стану групи.
<i>Завершальна</i>	Підведення підсумків щодо процесу роботи. Оцінка отриманого досвіду.	Вправи на рефлексію та відновлення сил учасників. Прощання.

## ЕТИЧНІ ПРИНЦИПИ ТРЕНІНГУ

1. *Принцип добровільності.* Реалізує необхідність самостійності рішення кожного учасника групової психологічної роботи про його участь у виконанні запропонованих тренером вправ.

2. *Принцип конфіденційності.* Суть його розкривається в рекомендації „не виносити” зміст спілкування, що розвивається в процесі тренінгу, за межі групи. Все, про що говориться в групі стосовно конкретних учасників, має залишатися всередині групи.

3. *Принцип усвідомленості.* Суть його полягає в тому, що кожен суб'єкт психологічної діяльності має добре розуміти, що саме і для чого він робить у контексті тренінгових занять.

4. *Принцип відповідальності.* Дотримання цього принципу передбачає необхідність того, щоб кожен учасник міг спрогнозувати наслідки власних дій в контексті тренінгової роботи і відповідно скоригувати свою поведінку або виправити можливі помилки самостійно.

5. *Принцип активності.* Реальне включення кожного учасника до інтенсивної групової взаємодії з метою цілеспрямованого споглядання себе, партнера, групи загалом.

6. *Принцип „тут і тепер».* Орієнтує учасників тренінгу на те, щоб предметом їх аналізу постійно були процеси, які відбуваються у групі в даний момент, почуття, що переживаються у конкретну мить, думки, які з'являються у даний момент. Крім спеціально визначених випадків забороняються проекції у минуле і майбутнє.

7. *Принцип взаємоповаги.* Передбачає створення найсприятливіших умов для довірливого спілкування учасників тренінгу. Забезпечує групову динаміку, значною мірою визначає результативність занять. Учасники, поважаючи себе та інших, повинні висловлюватися по черзі, не перебивати один одного, пам'ятаючи, що думка кожного цінна і необхідна для поповнення спільного групового досвіду.

8. *Принцип презумпції конструктивності.* Будь-яка психологічна подія – психологічний процес, особливість тощо – розглядається як корисна та позитивна доти, доки не доведено зворотнього. Будь-яка людина та будь-який її вчинок та висловлювання, безумовно, приймається такими, якими вони є, доки вони не шкодять іншим.

9. *Принцип відвертості і відкритості.* Сприяє отриманню надання іншим чесного зворотнього зв'язку, тобто тієї інформації, яка запускає не лише механізми самосвідомості, але і механізми міжособистісної взаємодії в групі.

10. *Принцип персоніфікації*. Суть його полягає в добровільній відмові безособових мовних форм. Кожний учасник висловлюється та чинить від власного імені, не змішуючи свої думки та дії з думками та діями інших.

11. *Принцип рівності*. Передбачає реалізацію комунікативної горизонталі, тобто кожний учасник звертається до інших на „ти” і по імені, яке вони самі обирають в ході роботи. Це сприяє налагодженню суб’єкт-суб’єктної взаємодії.

12. *Принцип рефлексивності*. Передбачає комунікативну вербалізацію тих аспектів розвитку самосвідомості учасників тренінгу, що задіяні у його контексті, тобто це здійснення зворотнього зв’язку, який полягає у висловлюваннях учасників щодо своїх міркувань стосовно сенсу та способів вирішення завдань власного стилю участі в роботі, пошуку ефективних шляхів вирішення проблем тощо.

13. *Принцип наголошування мови почуттів*. Відповідно до нього учасники групи мають концентрувати увагу на емоційних станах і проявах і під час зворотнього зв’язку, якщо це можливо, використовувати мову, яка фіксує емоційний стан.

14. *Принцип безоціночності*. Дотримання цього принципу передбачає відсутність діагностичних, інтерпретаційних і просто оціночних суджень учасників групи по відношенню один до одного, а також заборону на поради один одному.

## СПИСОК ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОТРЕНІНГУ

- Аудіо- та відеоапаратура
- Аудіозаписи релаксаційної та танцювальної музики
- Канцелярське приладдя
- Ватмани
- Маркери
- Скринька для тренінгового „бюджету”
- Матеріали для виготовлення стінгазети, рекламного ролику
- Спеціальне обладнання для виконання окремих тренінгових вправ (повітряні кульки, годинник, м’яч, м’яка іграшка, косметика, пов’язки на очі тощо).

*Навчально-методичне видання*

## **ПСИХОТРЕНІНГ**

*Навчальна програма спецкурсу  
для студентів спеціальності 6.050201 „Менеджмент організацій”  
за вимогами кредитно-модульної системи*

### **РОЗРОБНИК:**

аспірантка кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету –  
**ДИМЧЕНКО Надія Станіславівна**

Комп'ютерна верстка та макет *Вікторії Кравчук*

Підписано до друку 30.06.2009 р. Замовлення № 266/2.  
Формат 60x84. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Ум. друк. арк. – 1,35. Наклад 100 примірників

Редакційно-видавничий відділ  
Рівненський державний гуманітарний університет  
33028, м. Рівне, вул.С.Бандери,12

Д 46      **Психотренінг:** Навчальна програма спецкурсу для студентів спеціальності 6.050201 „Менеджмент організацій” за вимогами кредитно-модульної системи / Розробник Н.С.Димченко. – Рівне: РДГУ, 2009. – 31 с.

ББК 88.492р  
УДК 159.9.072 (073.3)

© РДГУ, 2009