

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В.І. ВЕРНАДСЬКОГО
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук**

І.В. МАСЛЯНІКОВА

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Робоча навчальна програма

для здобувачів закладів вищої освіти спеціальності «Психологія»

Київ – 2025 рік

РОЗРОБНИК: доцент, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Ірина МАСЛЯНІКОВА

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук Протокол № 8 від 21.02.2025

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «**Основи психологічного тренінгу**» спрямована на формування у студентів теоретичних знань і практичних навичок щодо організації, проведення та аналізу тренінгової роботи. Курс охоплює базові принципи тренінгової діяльності, структуру та різновиди тренінгів, методи активного навчання та особливості групової динаміки.

У процесі вивчення дисципліни студенти знайомляться з основами розробки тренінгових програм, методами роботи з групами, техніками фасилітації та прийомами подолання опору учасників. Особлива увага приділяється оцінюванню ефективності тренінгів, а також етичним аспектам діяльності тренера.

Дисципліна передбачає інтерактивні лекції, практичні заняття, моделювання тренінгових ситуацій та аналіз кейсів. Завдяки активному формату навчання студенти розвивають комунікативні, організаційні та аналітичні навички, необхідні для ефективної роботи у сфері психологічного тренінгу.

Отримані знання можуть бути застосовані в професійній діяльності психологів, консультантів, педагогів, HR-фахівців та спеціалістів, які працюють з групами та персоналом.

Метою вивчення дисципліни «Основи психологічного тренінгу» є формування у студентів теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для розробки, проведення та аналізу психологічних тренінгів у різних сферах діяльності

2. Зміст навчальної дисципліни

Змістовний модуль I. Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології

Тема 1. Історія виникнення тренінгу як ефективного методу роботи з групою.

Основні парадигми тренінга: як форма дресури; як тренування; як форма активного навчання; як метод створення умов для саморозкриття учасників. Місце тренінгу системі методів практичної психології. Тренінг як активний метод навчання та СПТ. Роль СПТ в навчальному процесі. Його переваги перед іншими формами навчання. Інші області застосування тренінгу.

Тема 2. Методологічні принципи побудови СПТ.

Методологічні принципи: активності, персоніфікації, рівності, досліджуваності, моделювання, партнерства, «тут і тепер», новизни, об'єктивізації поведінки, зворотнього зв'язку, описовості, конкретності, конструктивності, конфіденційності, добровільності, діагностичності, групової форми роботи, інформованості.

Тема 3. Специфічні риси соціально-психологічного тренінгу.

Основні етапи (фази) тренінгового процесу. Зміст поняття СПТ. Мета, завдання СПТ та його спрямування. Обґрунтування часових меж соціально-психологічного тренінгу. Ефективність СПТ.

Тема 4. Тренінговий процес як процес розвитку групи (групова динаміка).

Процес формування та розвитку групи. Структура групи та ролі. Функції та задачі групи. Ефективна група – гармонійне співтовариство. Фази, які проходить група (агресії, працездатності, розпаду). Стадії психокорекції особистості у груповому процесі. Основні процеси групової динаміки.

Змістовий модуль II Організаційно–методичні основи соціально психологічного тренінгу

Тема 5 - 6. Складові та структура соціально-психологічного тренінгу.

Ключові елементи організації СПТ Класифікація компонентів тренінгу на основі схеми педагогічної взаємодії (В.-Д. Веблер). Вступна, основна, заключна частина тренінгу та їх характеристика. Структурні елементи та процедура тренінгу (привітання, вступ, знайомство, очікування, правила, актуалізація та діагностика знань учасників, актуальність теми, теоретичний блок, практичний блок, рефлексія, руханка, підсумки.

Тема 7 - 8. Основні тренінгові прийоми та методи.

Загальна характеристика тренінгових методів Методи навчання і рівні засвоєння інформації. Класи методів: психогімнастика; ігрові методи, групова дискусія, робота в малих групах. Місце психодіагностичних методів у тренінговому процесі. Мета та доцільність використання тренінгових методів. Тренінгові вправи.

Змістовий модуль III. Моніторинг ефективності та результативності СПТ

Тема 9 Загальні принципи розробки та критерії оцінювання програм СПТ.

Основні вимоги до створення програм СПТ. Постановка цілей і формулювання завдань тренінгу. Організаційні умови: цільова група, технічне забезпечення, роздаткові матеріали, час.

Тема 10. Оцінка ефективності та результативності тренінгового процесу.

Проблема оцінки ефективності СПТ. Ефекти СПТ: моніторинг успішності, система експрес-аналізу. Основні детермінанти успішності тренінгу. Величина групи. Активність учасників. Приріст знань і вдосконалення умінь як ефекти СПТ. Вхідна та вихідна анкета. Оцінка

ефективності проведення заходу на основі моделі Кірпатріка.

3. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Семінар 1. Історія виникнення тренінгу як ефективного методу роботи з групою (2 год).

I. Обговорення теоретичних питань

1. Витоки тренінгових методів:
 - Які форми групової взаємодії передували сучасним тренінгам?
 - Як елементи тренінгових методів проявлялися у філософських школах Стародавньої Греції, педагогіці Сократа, буддистських та інших духовних практиках?
2. Формування наукових основ тренінгу:
 - Яку роль відіграли праці Курта Левіна у розвитку тренінгових методів?
 - Що таке Т-групи (тренінгові групи) та як вони сприяли розвитку тренінгового підходу?
3. Розвиток тренінгових методик у ХХ столітті:
 - Як виникли та розвивалися групи особистісного зростання та терапевтичні тренінги (Карл Роджерс, Фріц Перлз)?
 - Який вплив на тренінгові методи мали гештальт-терапія, психодрама Морено та когнітивно-поведінковий підхід?
4. Сучасні тенденції розвитку тренінгів:
 - Як цифрові технології впливають на проведення тренінгів (онлайн-тренінги, віртуальні тренінгові програми)?
 - Які виклики постають перед тренерами та груповими фасилітаторами у ХХІ столітті?

II. Дискусія:

- Які основні принципи тренінгового підходу залишаються незмінними протягом десятиліть?
- Чи можна вважати тренінг універсальним методом роботи з групами? В яких сферах він найбільш ефективний?

III. Творчі завдання у малих групах:

1. Створення історичного коміксу:
 - Завдання: Намалуйте або створіть у цифровому форматі комікс, що ілюструє ключові етапи розвитку тренінгових методів – від античних часів до сучасності.
 - Очікуваний результат: Візуалізація історичного розвитку тренінгів у доступній і креативній формі.
2. Інсценізація “Діалог часів”
 - Завдання: Уявіть, що між собою зустрілися такі історичні постаті, як Сократ, Курт Левін, Карл Роджерс і сучасний бізнес-тренер.

Підготуйте та розіграйте сценку, де вони обговорюють методи роботи з групами.

- Очікуваний результат: Залучення студентів до міждисциплінарного аналізу розвитку тренінгових методів.
- 3. Ментальна мапа "Еволюція тренінгу"
 - Завдання: Створіть ментальну карту, яка відобразить основні напрями розвитку тренінгів, ключові імена та концепції.
 - Очікуваний результат: Візуальне узагальнення теми, що допоможе краще зрозуміти її структуру.
- 4. Реконструкція тренінгу з минулого
 - Завдання: Оберіть один з ранніх підходів до тренінгової роботи (наприклад, Т-групи, гештальт-групи або психодраму) та підготуйте коротку демонстрацію цього методу для групи.
 - Очікуваний результат: Практичне занурення студентів у методологію ранніх тренінгів.
- 5. Написання есе "Якби я був тренером у...?"
 - Завдання: Уявіть себе тренером у певний історичний період (наприклад, у Стародавній Греції, під час створення Т-груп або в сучасному цифровому світі) та опишіть, як би ви працювали з групами.
 - Очікуваний результат: Розвиток критичного мислення та аналітичних навичок у студентів.
- 6. Майбутнє тренінгу – відеопрогноз:
 - Завдання: Запишіть коротке відео (до 3 хвилин), у якому ви висловите свою думку про майбутнє тренінгових методів, використовуючи отримані знання про їхню історію.
 - Очікуваний результат: Формування навичок публічного виступу та аналітичного підходу до теми.

Література:

1. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. *Словник-довідник із психології* – Київ: Академвидав, 2015.
2. Журавльов А. Л. *Основи психологічного тренінгу: теорія і практика* – Київ: Центр навчальної літератури, 2012.
3. Кузьменко В. І. *Групова динаміка та тренінгові методи в психології* – Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2018.
4. Максименко С. Д., Титаренко Т. М. *Психологічний тренінг як метод активного навчання і розвитку особистості // Проблеми сучасної психології.* – 2016. – № 31. – С. 98-110.
5. Семиченко В. А. *Психологічний тренінг у системі освіти та розвитку особистості* – Київ: Либідь, 2011.
6. Чепелева Н. В. *Групова робота в психологічному консультуванні та психотерапії* – Київ: Академія, 2014.

7. Яценко Т. С. *Психологічний тренінг як метод глибинного пізнання особистості* – Київ: Вища школа, 2006.
8. Bion W. R. *Experiences in Groups* – London: Tavistock, 1961.
9. Brown R. *Group Processes: Dynamics Within and Between Groups* – Oxford: Blackwell, 2000.
10. Corey G. *Theory and Practice of Group Counseling* – Belmont, CA: Brooks/Cole, 2015.
11. Lewin K. *Resolving Social Conflicts and Field Theory in Social Science* – New York: Harper & Row, 1948.
12. Moreno J. L. *Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama* – New York: Beacon House, 1953.
13. Rogers C. R. *Encounter Groups: The First Twenty-Five Years* – New York: Harper & Row, 1970.
14. Yalom I. D. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* – New York: Basic Books, 2020.

Семінар 2. Методологічні принципи побудови СПТ (2 год.)

I. Питання для обговорення

1. Поняття та особливості соціально-психологічного тренінгу:
 - Що таке соціально-психологічний тренінг?
 - Які його основні завдання та цілі?
 - Яка відмінність між соціально-психологічним тренінгом та іншими методами роботи з групою?
2. Методологічні основи тренінгу:
 - Які основні методологічні принципи побудови тренінгу?
 - Які підходи до організації тренінгового процесу існують у психологічній науці?
 - Як теорія навчання дорослих (андрагогіка) впливає на побудову тренінгових програм?
3. Фази тренінгового процесу:
 - Які основні етапи проходить група під час тренінгу?
 - Як формується групова динаміка в ході тренінгу?
 - Як відбувається взаємодія між тренером і учасниками на кожному етапі тренінгу?
4. Методи та техніки тренінгової роботи:
 - Які основні методи використовуються в соціально-психологічному тренінгу?
 - Чим відрізняються рольові ігри, групові дискусії, мозковий штурм та кейс-метод?
 - Яку роль відіграє невербальна комунікація в тренінговій роботі?
5. Етичні та психологічні аспекти тренінгової діяльності:
 - Які етичні норми повинен дотримуватись тренер у роботі з групою?
 - Як забезпечити психологічну безпеку учасників тренінгу?
 - Які можливі ризики та обмеження тренінгових методів?

6. Практичне застосування тренінгів:

- В яких сферах найчастіше використовуються соціально-психологічні тренінги?
- Як адаптувати тренінгові програми для різних вікових та професійних груп?
- Як оцінювати ефективність тренінгових програм?

II. Виконання практичних завдань у малих групах (на вибір).

1. Розробка тренінгової програми

- Створіть коротку програму соціально-психологічного тренінгу на вибрану тему (наприклад, розвиток комунікативних навичок, зниження стресу, формування команди).
- Опишіть його основну мету, завдання, очікувані результати та методи роботи.
- Виділіть ключові методологічні принципи, на яких базується тренінг.

2. Тренер у дії

- Уявіть, що ви є тренерами. Підготуйте вступну частину тренінгу (презентацію себе, встановлення правил, створення довірчої атмосфери).
- Презентуйте її перед групою, використовуючи техніки активного залучення учасників.

3. Аналіз кейсів

- Ознайомтеся з описами реальних чи змодельованих ситуацій тренінгової роботи (наприклад, груповий конфлікт, небажання учасників взаємодіяти, емоційне вигорання тренера).
- Запропонуйте варіанти рішень відповідно до методологічних принципів побудови тренінгу.

4. Креативні методи у тренінгу

- Розробіть та представте одну унікальну вправу для тренінгу, яка відповідала б його меті та сприяла активному включенню учасників.
- Обґрунтуйте її ефективність з точки зору методології тренінгу.

5. Графічна модель тренінгу

- Створіть візуальну схему побудови соціально-психологічного тренінгу (етапи, методи, принципи).
- Використайте схеми, інфографіку або картки, щоб представити логіку побудови тренінгу.

6. Дебати: “Чи можна навчитися бути тренером?”

- Поділіться на дві групи: одна команда доводить, що тренером може стати кожен, хто має відповідні знання, інша – що тренерські навички є вродженими.
- Використовуйте аргументи з наукових досліджень, власного досвіду або реальних кейсів.

7. Рольова гра "Складні учасники тренінгу"

- Кожен студент отримує певну роль (наприклад, "пасивний учасник", "агресивний критик", "лідер групи").

- Інші студенти виступають у ролі тренерів, які мають знайти ефективний підхід до роботи з такими учасниками, використовуючи методологічні принципи тренінгу.
- 8. Підготовка рекомендацій для тренерів
 - Розробіть "пам'ятку для тренера" з основними методологічними принципами та практичними порадами щодо проведення соціально-психологічного тренінгу.
 - Використайте інфографіку, короткі списки та поради, щоб зробити матеріал зручним для використання.

Література:

1. Андреева Г. М. *Соціальна психологія* – Київ: Центр навчальної літератури, 2015.
2. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. *Психотерапія та тренінгові методи в психології* – Київ: Академвидав, 2012.
3. Журавльов А. Л. *Методи групової роботи в соціальній та психологічній практиці* – Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2018.
4. Капустін С. В. *Соціально-психологічний тренінг як метод професійного розвитку особистості // Актуальні проблеми психології.* – 2016. – Т. 12. – С. 84-97.
5. Ложкін Г. В., Москаленко О. В. *Основи психологічного тренінгу: теоретико-методологічні засади* – Київ: Академія, 2014.
6. Петровська Л. А. *Психологічний тренінг у контексті соціальної взаємодії* – Київ: Видавничий дім «КМ Академія», 2017.
7. Семиченко В. А. *Основи психологічного тренінгу* – Київ: Либідь, 2013.
8. Яценко Т. С. *Глибинна психокорекція в груповій взаємодії* – Київ: Вища школа, 2006.
9. Bion W. R. *Experiences in Groups* – London: Tavistock, 1961.
10. Corey G. *Theory and Practice of Group Counseling* – Belmont, CA: Brooks/Cole, 2015.
11. Foppa K. *Group Dynamics and Social Influence in Psychological Training* – Berlin: Springer, 2001.
12. Lewin K. *Field Theory in Social Science* – New York: Harper & Row, 1951.
13. Moreno J. L. *Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama* – New York: Beacon House, 1953.
14. Rogers C. R. *Encounter Groups: The First Twenty-Five Years* – New York: Harper & Row, 1970.
15. Yalom I. D. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* – New York: Basic Books, 2020.

Семінар 3. Специфічні риси соціально-психологічного тренінгу (2 год.)

I. Питання для обговорення

1. Визначення та структура
 - Які основні етапи соціально-психологічного тренінгу ви можете виділити?

2. Мета та завдання
 - Які основні цілі соціально-психологічного тренінгу?
 - Чим відрізняється соціально-психологічний тренінг від інших форм групової роботи (лекцій, консультацій, семінарів тощо)?
3. Методи та техніки
 - Які основні методи використовуються в соціально-психологічному тренінгу?
 - Як вибір методів тренінгу залежить від його мети та складу групи?
 - Які техніки сприяють створенню безпечного середовища в групі?
4. Роль тренера
 - Якими якостями має володіти тренер соціально-психологічного тренінгу?
 - Яка роль тренера в організації групової динаміки?
 - Як тренер може реагувати на складну поведінку учасників тренінгу?
5. Групова динаміка та ефективність тренінгу
 - Які психологічні процеси відбуваються в групі під час тренінгу?
 - Як можна оцінити ефективність соціально-психологічного тренінгу?
 - Чи може тренінг мати довготривалий ефект на учасників?
6. Специфічні особливості соціально-психологічного тренінгу
 - У чому полягає основна відмінність соціально-психологічного тренінгу від психотерапевтичних груп?
 - Чи можна проводити соціально-психологічний тренінг в онлайн-форматі? Які особливості такого підходу?
 - Як культурні особливості впливають на організацію та проведення тренінгу?
7. Практичне застосування
 - У яких сферах найбільш ефективно застосовуються соціально-психологічні тренінги?
 - Які види соціально-психологічного тренінгу є найбільш популярними в сучасному суспільстві?

II. Робота зі словником.

Завдання: Ознайомтеся з наведеними термінами, дайте їх визначення (за словником або власними словами) та складіть з кожним терміном речення, пов'язане з темою соціально-психологічного тренінгу.

Ключові терміни:

1. Соціально-психологічний тренінг
2. Групова динаміка
3. Фасилітація
4. Зворотний зв'язок
5. Емпатія
6. Рефлексія
7. Комунікативна компетентність
8. Групова взаємодія
9. Самоусвідомлення

- 10.Тренер (модератор, фасилітатор)
- 11.Психологічна атмосфера
- 12.Рольові ігри
- 13.Асертивність
- 14.Довіра в групі
- 15.Методи активного навчання

Приклад виконання завдання:

1. Соціально-психологічний тренінг – це форма групової роботи, спрямована на розвиток соціальних навичок та самопізнання через інтерактивні методи.
 - Приклад речення: Соціально-психологічний тренінг допомагає учасникам навчитися ефективно взаємодіяти у групі та розвивати комунікативні навички.
2. Групова динаміка – процес взаємодії між учасниками групи, що впливає на їхню поведінку, комунікацію та ефективність тренінгу.
 - Приклад речення: Під час тренінгу тренер має враховувати групову динаміку, щоб створити комфортне середовище для всіх учасників.

Література:

1. Беленька, Л. В. *Соціально-психологічний тренінг: теорія та практика*. Київ: Видавничий дім «Освіта». 2017
2. Козирева, О. М. *Соціальна психологія: навчальний посібник*. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна. 2018
3. Зєрнов, В. С. *Соціально-психологічний тренінг як метод розвитку особистості*. Дніпро: ДНУ. 2016
4. Гільбух, Л. І. *Методологія і практика соціально-психологічних тренінгів*. Львів: ЛНУ ім. І. Франка. 2020
5. Шаховська, В. В. *Психологічні тренінги в практиці соціальної роботи*. Київ: Академвидав. 2015
6. Грушин, В. А. *Психологія групи і соціально-психологічний тренінг: концептуальні основи*. Москва: Вища школа. 2019

Семінар 4. Тренінговий процес як процес розвитку групи (групова динаміка) (4 год.)

I. Питання для обговорення

1. Загальні питання про групову динаміку:
 - Що таке групова динаміка, і яку роль вона відіграє у тренінговому процесі?
 - Які основні характеристики групи впливають на її розвиток у тренінгу?
 - Як взаємодія учасників впливає на ефективність тренінгового процесу?
2. Етапи розвитку групи в тренінгу:

- Які основні етапи проходить група в процесі тренінгу (за Б. Такменом, К. Левіним та іншими теоретиками)?
 - Чому на першому етапі тренінгу важливо формувати довіру між учасниками?
 - Як можна діагностувати перехід групи від одного етапу розвитку до іншого?
3. Ролі учасників у груповому процесі:
- Які типові ролі можуть виникати в тренінговій групі?
 - Як розподіл ролей у групі впливає на її ефективність?
 - Які можливі труднощі виникають через конфлікт ролей у групі?
4. Фактори, що впливають на групову динаміку:
- Які чинники сприяють ефективній груповій динаміці в тренінгу?
 - Як стиль ведення тренера впливає на розвиток групи?
 - Як мотивація учасників впливає на групові процеси?
5. Конфлікти та їх роль у розвитку групи:
- Чи є конфлікти природною частиною розвитку тренінгової групи?
 - Які методи ефективного вирішення конфліктів можна застосувати в тренінговій групі?
 - Як конструктивно використовувати конфлікти для розвитку групи?
6. Методи та техніки управління груповою динамікою:
- Які вправи та техніки допомагають згуртувати групу?
 - Як тренер може стимулювати активну участь усіх учасників тренінгу?
 - Які методи можна використовувати для підтримки позитивного емоційного клімату в групі?
7. Оцінка ефективності тренінгового процесу:
- Як можна оцінити успішність розвитку групи під час тренінгу?
 - Які критерії свідчать про згуртованість і продуктивність групи?
 - Як можна коригувати тренінговий процес у разі застою чи негативної динаміки?

II. Творчі завдання (на вибір).

1. Розробка "карти групи"

- Завдання: Намалюйте схему взаємодії учасників у тренінговій групі, використовуючи символи або метафори (наприклад, хтось може бути "лідером", "мотиватором", "спостерігачем").
- Обговорення: Як ці ролі впливають на групову динаміку? Чи можна їх змінити?

2. Креативне моделювання етапів розвитку групи

- Завдання: Створіть комікс, коротку сценку або відео, що демонструє основні етапи розвитку групи (за Б. Такменом або іншими теоретиками).
- Обговорення: Які складнощі можуть виникати на кожному етапі? Як їх подолати?

3. Імпровізаційний театр "Група у кризі"
 - Завдання: Учасники отримують сценарії різних кризових ситуацій у групі (наприклад, конфлікт між учасниками, зниження мотивації, домінування одного учасника) і розігрують їх у форматі імпровізації.
 - Обговорення: Які способи подолання цих криз є найбільш ефективними?
4. Колаж "Ідеальна тренінгова група"
 - Завдання: Учасники створюють колаж із зображень, слів та символів, що описують, якою має бути ефективна тренінгова група.
 - Обговорення: Які фактори сприяють ефективності групи? Які перешкоди можуть виникати?
5. Груповий маніфест
 - Завдання: Створіть спільний документ (усно або письмово), де будуть зафіксовані основні принципи ефективної взаємодії у тренінговій групі.
 - Обговорення: Як ці принципи допомагають у досягненні групових цілей?
6. "Тренер на мить"
 - Завдання: Учасники по черзі виконують роль тренера та намагаються вирішити різні ситуації, що виникають у групі (наприклад, низька активність, конфлікти, напруження в групі).
 - Обговорення: Які стратегії виявилися найбільш ефективними?
7. Аналіз фільму або літературного твору
 - Завдання: Оберіть фільм або книгу, де добре показана динаміка групи (наприклад, "12 розгніваних чоловіків", "Клуб невдах", "Мертві поети").
 - Обговорення: Як змінювалися відносини між учасниками групи? Які чинники впливали на їхній розвиток?
8. Рольова гра "Динаміка нової групи"
 - Завдання: Учасники грають ролі в новоствореній тренінговій групі (ентузіаст, скептик, лідер, пасивний учасник) та спостерігають, як взаємодія між ними розвивається.
 - Обговорення: Як можна коригувати поведінку учасників для підвищення ефективності групи?
9. Метод "6 капелюхів мислення"
 - Завдання: Учасники розглядають групову динаміку з шести різних точок зору (факти, емоції, критика, позитив, творчість, управління процесом).
 - Обговорення: Як різні перспективи допомагають глибше розуміти групові процеси?
10. Кейс-аналіз "Група, яка не працює"
 - Завдання: Учасники аналізують реальний або змодельований випадок, коли тренінгова група не досягає цілей через динамічні проблеми.

- Обговорення: Які чинники заважають ефективності? Які зміни можна внести?

Література.

1. Бурлачук Л. Ф. Психотерапія. Київ: Академвидав, 2019.
2. Волков В. В. Групова динаміка в соціально-психологічному тренінгу. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018.
3. Грабовська С. О. Соціально-психологічний тренінг: методологія, методи, практика. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2020.
4. Журавльов А. Л., Пантілеєва Н. Н. Динаміка міжособистісних відносин у тренінговій групі. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2017.
5. Кліманська Л. О. Групова динаміка в навчальних та тренінгових групах. Київ: Освіта України, 2021.
6. Ложкін Г. В., Кочубейник О. О. Соціальна психологія груп і спільнот. Київ: Академія, 2019.
7. Панок В. Г. Психологічні тренінги: теорія і практика. Київ: Главник, 2015.
8. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003.
9. Bion W. R. Experiences in Groups. London: Tavistock Publications, 1961.
10. Brown R. Group Processes: Dynamics Within and Between Groups. Oxford: Blackwell, 2000.
11. Corey G. Theory and Practice of Group Counseling. Belmont, CA: Brooks/Cole, 2016.
12. Forsyth D. R. Group Dynamics. Boston: Cengage Learning, 2018.
13. Golembiewski R. T. Handbook of Organizational Consultation, Leadership, and Training. New York: Marcel Dekker, 2000.
14. Lewin K. Resolving Social Conflicts: Selected Papers on Group Dynamics. New York: Harper & Row, 1948.
15. Tuckman B. W. Developmental Sequence in Small Groups. Psychological Bulletin, 1965, 63(6), 384-399.
16. Yalom I. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. New York: Basic Books, 2020.

Семінар 5 - 6. Складові та структура соціально-психологічного тренінгу (4 год.)

1. Питання для обговорення

1. Структура соціально-психологічного тренінгу
 - Які основні елементи включає структура тренінгу?
 - Як визначається тривалість тренінгу та розподіл часу між його частинами?
 - Які методи та техніки найчастіше використовуються в тренінгах?
 - Яке значення має структура тренінгу для його ефективності?
 - Яка роль ведучого (тренера) в соціально-психологічному тренінгу?
2. Етапи проведення тренінгу

- Які основні етапи проведення тренінгу (підготовка, основна частина, завершення)?
- Які завдання вирішуються на кожному етапі тренінгового процесу?
- Як вибір методів і вправ залежить від етапу тренінгу?

3. Практичне застосування соціально-психологічного тренінгу

- В яких сферах діяльності найчастіше використовують соціально-психологічний тренінг?
- Які є приклади успішного застосування тренінгів у різних професійних та соціальних середовищах?
- Які можливі складнощі можуть виникати під час проведення тренінгу?

II. Виконання практичних завдань (написання ессе).

- Роль тренера у соціально-психологічному тренінгу: фасилітатор чи наставник?
- Групова динаміка у тренінговому процесі: як створити ефективне навчальне середовище?
- Основні етапи соціально-психологічного тренінгу: що робить його ефективним?
- Методи і техніки в соціально-психологічному тренінгу: які найбільш результативні?
- Рефлексія як ключова складова тренінгу: чому важливо аналізувати досвід?
- Психологічний комфорт учасників як умова ефективності тренінгового процесу
- Чому правила та норми в групі важливі для успішного тренінгу?
- Як соціально-психологічний тренінг сприяє особистісному розвитку?
- Фактори, що впливають на ефективність тренінгу: внутрішні та зовнішні умови
- Соціально-психологічний тренінг як метод формування навичок ефективної комунікації
- Проблеми та виклики в організації соціально-психологічного тренінгу
- Соціально-психологічний тренінг у професійній підготовці: необхідність чи додатковий інструмент?
- Як зворотний зв'язок у тренінгу допомагає учасникам розвиватися?
- Тренінгова група як мала соціальна модель суспільства
- Застосування соціально-психологічного тренінгу у різних сферах діяльності (освіта, бізнес, медицина тощо)

Література.

1. Андреева Г. М. Соціальна психологія – М.: Аспект Пресс, 2008.
2. Бурлачук Л. Ф., Небоженко О. В. Соціально-психологічний тренінг: теорія і практика. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2010.

3. Вачков І. В. Тренінг розвитку: теорія і практика групової роботи. – М.: Генезис, 2011.
4. Дубровина І. В. Психологія групової роботи: теорія і практика тренінгу. – Київ: Академія, 2013.
5. Зайцев О. В. Методологічні основи організації соціально-психологічного тренінгу. – Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2018.
6. Лісовська Т. І. Групова динаміка у процесі соціально-психологічного тренінгу. – Київ: Наукова думка, 2017.
7. Максименко С. Д., Чепелева Н. В. Соціальна психологія: навчальний посібник. – Київ: Видавничий центр КНУ, 2016.
8. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – Київ: Либідь, 2003.
9. Чепелева Н. В., Яценко С. С. Групова психологія та тренінгові технології. – Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2015.
10. Corey G. Theory and Practice of Group Counseling. – Cengage Learning, 2015.
11. Lewin K. Resolving Social Conflicts & Field Theory in Social Science. – American Psychological Association, 1997.
12. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. – Houghton Mifflin, 1961.
13. Schutz W. The Human Element: Productivity, Self-Esteem, and the Bottom Line. – Jossey-Bass, 1995.
14. Tuckman B. Developmental sequence in small groups. – Psychological Bulletin, 1965.
15. Yalom I. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. – Basic Books, 2005.

Семінар 7 - 8. Основні тренінгові прийоми та методи (4 год.)

І. Питання для обговорення

1. Загальні питання:
 - Що таке тренінгові прийоми та методи? Яка їхня роль у соціально-психологічному тренінгу?
 - Які основні принципи використання тренінгових методів у груповій роботі?
 - Як тренінгові методи впливають на розвиток групової динаміки?
2. Класифікація методів тренінгу:
 - Які основні класифікації тренінгових методів існують?
 - Чим відрізняються когнітивні, емоційно-поведінкові та інтерактивні методи тренінгу?
 - Які методи найбільш ефективні для роботи з різними групами (підлітки, дорослі, професійні колективи)?
3. Методи активізації учасників тренінгу:
 - Які техніки використовуються для «розігріву» групи?

- Як використовуються вправи на знайомство та встановлення довіри між учасниками?
- Яка роль рольових ігор у тренінговій роботі?
- 4. Методи розвитку рефлексії та зворотного зв'язку:
 - Що таке метод «зворотного зв'язку»? Як правильно його організувати?
 - Яку роль відіграє техніка «кругового обговорення» у тренінгу?
 - Як метод рефлексивного аналізу допомагає учасникам усвідомлювати свій досвід у тренінгу?
- 5. Практичні аспекти використання тренінгових методів:
 - Як адаптувати методи тренінгу під конкретні завдання групи?
 - Які методи можуть бути найбільш ефективними у роботі з групами, які мають опір змінам?
 - Як оцінити ефективність застосованих тренінгових методів?

II. Виконання практичних завдань (робота в малих групах).

Завдання 1. Аналіз тренінгових методів

✦ Мета: Ознайомитися з різними тренінговими методами та визначити їхню ефективність.

◆ Інструкція:

- Об'єднайтесь у малі групи (3-5 осіб).
- Оберіть один із тренінгових методів (рольові ігри, мозковий штурм, дискусія, метод кейсів тощо).
- Проаналізуйте його за такими критеріями:
 1. Основна суть методу.
 2. Переваги та недоліки.
 3. В яких тренінгових ситуаціях доцільно застосовувати.
- Представте результати аналізу у вигляді короткої презентації або постера.

Завдання 2. Розробка тренінгової вправи

✦ Мета: Розвинути навички розробки ефективних тренінгових прийомів.

◆ Інструкція:

- Визначте проблему або навичку, яку потрібно розвинути (наприклад, комунікативні навички, вирішення конфліктів).
- Розробіть тренінгову вправу, яка допоможе учасникам покращити цю навичку.
- Опишіть етапи проведення вправи:
 1. Назва вправи.
 2. Мета.
 3. Необхідні матеріали.
 4. Хід виконання.
 5. Очікувані результати.
- Представте свою вправу перед групою, обговоріть її можливу ефективність.

Завдання 3. Симуляція тренінгової ситуації

✚ **Мета:** Навчитися використовувати тренінгові методи у реальних умовах.

◆ **Інструкція:**

- Викладач або студент-ведучий пропонує тему тренінгу (наприклад, командоутворення, управління стресом).
- Група розподіляє ролі: тренер, учасники.
- Тренер проводить тренінгове заняття, використовуючи різні методи (наприклад, групові дискусії, кейс-метод, рольові ігри).
- Після завершення симуляції учасники дають зворотний зв'язок:
 - Що було ефективним?
 - Які моменти потребують покращення?
 - Які методи тренер використав, і як вони вплинули на групову динаміку?

Завдання 4. Оцінка ефективності тренінгових методів (4 год.)

✚ **Мета:** Розвинути критичне мислення щодо вибору тренінгових методів.

◆ **Інструкція:**

- Оберіть будь-яку тренінгову вправу, яка використовувалася в заняттях.
- Оцініть її ефективність за такими критеріями:
 1. Наскільки добре учасники залучені до процесу?
 2. Чи допомагає метод досягти поставленої мети?
 3. Чи змогли учасники застосувати отримані знання на практиці?
- Запропонуйте можливі модифікації вправи для підвищення її ефективності.

Література:

1. Андреева Г. М. Соціальна психологія. – Київ: Вища школа, 2004. – 432 с.
2. Бурлачук Л. Ф. Словник-довідник із психології. – Київ: Партнер, 2007. – 714 с.
3. Вачков І. В. Тренінг як метод активного навчання. – Київ: Академія, 2011. – 320 с.
4. Зазимко О. О. Методи та техніки соціально-психологічного тренінгу. – Харків: ХНУ, 2017. – 288 с.
5. Капська А. Й. Соціальна робота: теорія і практика. – Київ: Центр навчальної літератури, 2016. – 360 с.
6. Максименко С. Д., Семиченко В. А. Психологія навчання: тренінгові методи. – Київ: Либідь, 2019. – 256 с.
7. Піроженко Т. О. Психологія групових взаємодій: теорія та практика тренінгу. – Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2014. – 320 с.
8. Татаренко Т. М. Групова динаміка та тренінгові методи у соціальній роботі. – Київ: Освіта, 2020. – 278 с.
9. Черниш Н. В. Соціально-психологічний тренінг: теорія та практика. – Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2015. – 354 с.

10. Яценко Т. С. Глибинно-психологічні засади тренінгової роботи. – Київ: Інститут соціальної та політичної психології, 2013. – 420 с.
11. Argyle M. The Psychology of Interpersonal Behaviour. – London: Penguin Books, 2013. – 368 p.
12. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977. – 247 p.
13. Beck A. Cognitive Therapy and Emotional Disorders. – New York: International Universities Press, 2011. – 368 p.
14. Corey G. Theory and Practice of Group Counseling. – Belmont: Cengage Learning, 2016. – 464 p.
15. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 2005. – 352 p.
16. Lewin K. Field Theory in Social Science. – New York: Harper, 1951. – 346 p.
17. Rogers C. On Becoming a Person. – Boston: Houghton Mifflin, 1961. – 420 p.
18. Tuckman B. Developmental Sequence in Small Groups. – Psychological Bulletin, 1965, Vol. 63, No. 6, Pp. 384–399.
19. Yalom I. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. – New York: Basic Books, 2020. – 688 p.

Семінар 9. Загальні принципи розробки та критерії оцінювання програм СПТ (4 год.)

І. Питання для обговорення.

1. Які основні принципи повинні лежати в основі розробки програми соціально-психологічного тренінгу?
2. Як враховувати специфіку цільової аудиторії при створенні тренінгу? Які психолого-соціальні характеристики учасників є важливими для цього процесу?
3. Як визначити мету та завдання тренінгу? Яким чином можна забезпечити їх відповідність реальним потребам учасників?
4. Які ключові методи та техніки повинні бути включені в програму соціально-психологічного тренінгу для досягнення максимального ефекту?
5. Які критерії ефективності тренінгу можуть використовуватися для оцінки результатів його проведення? Як їх правильно сформулювати?
6. Як можна оцінити зміни в соціально-психологічних характеристиках учасників після проходження тренінгу? Які інструменти та методи оцінки є найбільш підходящими?
7. Як забезпечити адаптацію програми тренінгу для різних культурних та соціальних груп учасників?
8. Як враховувати етичні норми та принципи психологічної безпеки при розробці програми тренінгу?
9. Які фактори можуть впливати на ефективність тренінгу, і як ці фактори можна контролювати під час його проведення?

10. Як використовувати зворотний зв'язок від учасників тренінгу для вдосконалення програми в майбутньому?
11. Яким чином можна забезпечити сталий результат після завершення тренінгу, щоб учасники продовжували застосовувати набуті знання та навички в повсякденному житті?

II. Виконання практичних завдань (робота в малих групах на вибір).

1. Аналіз цільової аудиторії тренінгу:
 - Завдання: Скласти профіль цільової аудиторії для конкретної програми соціально-психологічного тренінгу, враховуючи соціально-психологічні характеристики, потреби та проблеми учасників.
 - Мета: Поглибити розуміння того, як правильно адаптувати програму під специфіку учасників.
2. Формулювання мети та завдань тренінгу:
 - Завдання: Розробити чітку мету і завдання для тренінгу на основі аналізу потреб цільової групи.
 - Мета: Навчити правильно визначати цілі тренінгу та структурувати завдання для досягнення результатів.
3. Розробка тренінгової програми:
 - Завдання: Скласти план соціально-психологічного тренінгу, який включає різноманітні методи та техніки (рольові ігри, обговорення, вправи тощо), що сприяють розвитку комунікативних та соціальних навичок.
 - Мета: Зрозуміти, як правильно комбінувати методи тренінгу для максимального ефекту.
4. Створення критеріїв оцінки ефективності тренінгу:
 - Завдання: Розробити систему критеріїв для оцінки успішності тренінгу. Включити як кількісні (опитування, тести), так і якісні методи оцінки (анкетування, інтерв'ю).
 - Мета: Визначити, як виміряти ефективність програми за допомогою різних інструментів оцінки.
5. Моделювання ситуації для тренінгу:
 - Завдання: Створити ситуацію для тренінгу (наприклад, конфліктну ситуацію) і розробити кілька варіантів вправ для її обговорення та вирішення.
 - Мета: Розвинути навички створення навчальних ситуацій для тренінгів, які стимулюють розвиток соціальних і комунікативних навичок.
6. Оцінка результатів тренінгу:
 - Завдання: Після проведення тренінгу провести оцінку його результатів за допомогою розроблених критеріїв. Проаналізувати зміни у соціально-психологічних характеристиках учасників.
 - Мета: Зрозуміти, як аналізувати ефективність тренінгу на основі конкретних результатів.

7. Розробка стратегії зворотного зв'язку:
 - Завдання: Створити форму для збору зворотного зв'язку від учасників тренінгу, яка допоможе оцінити їхні враження, проблеми та пропозиції щодо поліпшення програми.
 - Мета: Навчити правильно організовувати зворотний зв'язок, що дозволяє вдосконалювати програми.
8. Аналіз етичних аспектів:
 - Завдання: Провести аналіз етичних питань, які можуть виникнути під час проведення тренінгу (конфіденційність, психологічна безпека учасників).
 - Мета: Поглибити знання етичних норм і стандартів у контексті розробки та проведення тренінгів.
9. Моделювання коригування програми:
 - Завдання: Проаналізувати конкретний випадок невдалої реалізації тренінгу і розробити план коригування програми, щоб підвищити її ефективність.
 - Мета: Розвинути здатність адаптувати програми до реальних умов і зворотного зв'язку від учасників.
10. Адаптація програми до різних соціальних груп:
 - Завдання: Розробити варіанти адаптації тренінгу для різних соціальних груп (наприклад, для молоді, старших людей, людей з інвалідністю тощо).
 - Мета: Навчити враховувати різноманітність соціальних і культурних аспектів при розробці програми тренінгу.

Література:

1. Беленька, Л. В. Соціально-психологічний тренінг: теорія та практика. Київ: Видавничий дім «Освіта». 2017
2. Козирева, О. М. Соціальна психологія: навчальний посібник. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна. 2018
3. Зернов, В. С. Соціально-психологічний тренінг як метод розвитку особистості. Дніпро: ДНУ. 2016
4. Гільбух, Л. І. Методологія і практика соціально-психологічних тренінгів. Львів: ЛНУ ім. І. Франка. 2020
5. Шаховська, В. В. Психологічні тренінги в практиці соціальної роботи. Київ: Академвидав. 2015
6. Грушин, В. А. Психологія групи і соціально-психологічний тренінг: концептуальні основи. Москва: Вища школа. 2019

Семінар 10. Оцінка ефективності та результативності тренінгового процесу (4 год).

I. Виконання практичних завдань (робота в малих групах).

1. Розробка анкети для оцінки задоволення учасників тренінгом:

- Завдання: Створити анкету, яка дозволить оцінити рівень задоволення учасників тренінгу за такими критеріями, як організація, зміст, методи, інструктор, і загальний результат.
 - Мета: Навчитися створювати інструменти для збору зворотного зв'язку, що дозволяють оцінити відчуття учасників від тренінгу.
2. Оцінка знань до і після тренінгу:
- Завдання: Розробити тест, який дозволяє оцінити рівень знань і навичок учасників до і після проведення тренінгу. Наприклад, це може бути тест на знання конкретних соціально-психологічних теорій або навичок комунікації.
 - Мета: Оцінити ефективність тренінгу через порівняння рівня знань учасників до і після.
3. Аналіз змін в поведінці учасників:
- Завдання: Створити план спостереження, який дозволить оцінити зміни в поведінці учасників після проходження тренінгу. Наприклад, як змінилися їхні комунікативні навички, здатність до вирішення конфліктів тощо.
 - Мета: Розвинути навички оцінки результатів тренінгу через спостереження за практичним застосуванням знань і навичок.
4. Кейс-метод оцінки результатів тренінгу:
- Завдання: Розробити кейс-ситуацію, в якій учасники повинні продемонструвати використання знань і навичок, здобутих під час тренінгу. Після цього провести аналіз результатів виконання кейсу.
 - Мета: Перевірити реальне застосування навичок і знань, здобутих учасниками під час тренінгу.
5. Оцінка ефективності тренінгу за допомогою інтерв'ю:
- Завдання: Провести інтерв'ю з кількома учасниками тренінгу, щоб з'ясувати їхні враження від процесу, оцінити, які зміни в їхній діяльності вони спостерігають і як тренінг допоміг їм у вирішенні конкретних завдань.
 - Мета: Використовувати якісні методи для оцінки ефективності тренінгу, зібравши глибші відгуки від учасників.
6. Оцінка стійкості результатів тренінгу через місяць:
- Завдання: Після завершення тренінгу, через певний час (наприклад, через місяць), провести повторну оцінку учасників, щоб оцінити, чи збереглися результати тренінгу та чи змінилася поведінка.
 - Мета: Оцінити довгостроковий ефект тренінгу та стійкість отриманих навичок.
7. Створення критеріїв для оцінки результативності тренінгу:
- Завдання: Розробити систему критеріїв, за якими можна оцінити результативність тренінгу, зокрема, в контексті зміни соціальних і психологічних характеристик учасників.
 - Мета: Створити чіткі критерії для вимірювання результативності тренінгового процесу.

8. Визначення кореляції між учасниками тренінгу та результатами:
 - Завдання: Провести статистичний аналіз, щоб визначити, чи існує кореляція між рівнем участі в тренінгу та покращенням результатів.
 - Мета: Вивчити фактори, що можуть впливати на ефективність тренінгу, і виявити, що саме визначає успіх тренінгу.
9. Оцінка впливу тренінгу на командну взаємодію:
 - Завдання: Провести спостереження або анкетування, щоб оцінити, як тренінг вплинув на взаємодію в групі, командну роботу та рівень довіри серед учасників.
 - Мета: Оцінити вплив тренінгу на динаміку групи, командну співпрацю і взаємну підтримку.
10. Визначення проблем, що виникли під час тренінгу:
 - Завдання: Провести аналіз проблем, які виникли під час проведення тренінгу (наприклад, технічні проблеми, труднощі в взаємодії з учасниками), і запропонувати шляхи їх вирішення.
 - Мета: Оцінити проблеми тренінгу та знайти шляхи покращення організації і проведення наступних тренінгів.

Література:

1. Шевченко, Н. М. "Методи оцінки результативності тренінгу: психологічний аспект".2015
2. Бенедиктова, Л. А., Столярчук, І. А. "Критерії оцінювання ефективності тренінгів".2013
3. Іванова, Т. В. "Оцінка ефективності тренінгових програм".2017
Козирєв, В. В. (). "Оцінка ефективності психологічних тренінгів". 2011
4. Гофман, Д. "Оцінка результатів тренінгу: кількісні та якісні методи".2012
5. Денисенко, М. "Психологічні методи оцінки ефективності тренінгів".2015
6. Майерс, Д. "Оцінка навчання і розвитку: Ключові підходи".2009
Ткаченко, О. "Результативність тренінгових програм: аналіз і оцінка".2018
7. Кузьміна, І. О. "Оцінка ефективності тренінгів та психологічних програм".2014

5. Завдання самостійної роботи

5.1. Написання есе, конспектування додаткової літератури з курсу, складання кросворду, таблиць, схем, розроблення навчальних тестових завдань, підготовка повідомлення з зазначених тем (за власним бажанням) або вибір завдання із наступного переліку.

1. Аналіз тренінгової програми:
 - Завдання: Оберіть одну відому програму психологічного тренінгу (наприклад, тренінг для розвитку комунікаційних навичок, управління стресом, або тренінг для підвищення емоційного інтелекту). Проаналізуйте її за такими критеріями:
 - Мета та завдання тренінгу.
 - Структура та формат.
 - Методи і техніки, що використовуються.
 - Оцінка ефективності програми.
 - Мета: Навчитися аналізувати готові тренінгові програми та оцінювати їхню структуру та зміст.
2. Розробка власної тренінгової програми:
 - Завдання: Розробіть програму психологічного тренінгу для певної групи (наприклад, для студентів, співробітників компанії, або підлітків). Визначте:
 - Тему тренінгу.
 - Мета і завдання.
 - Ключові етапи та вправи.
 - Оцінка результатів.
 - Мета: Навчитися створювати тренінгові програми, адаптуючи їх до конкретних груп та їхніх потреб.
3. Оцінка тренінгу за допомогою анкетування:
 - Завдання: Розробіть анкету для оцінки ефективності психологічного тренінгу. Визначте критерії, за якими буде здійснюватися оцінка (задоволення учасників, досягнуті зміни в поведінці, ефективність застосованих методів). Проведіть оцінку тренінгу на основі результатів анкети.
 - Мета: Вивчити методи оцінки тренінгів та розвинути навички збору зворотного зв'язку від учасників.
4. Аналіз психологічних технік для тренінгів:
 - Завдання: Охарактеризуйте різні психологічні техніки, що використовуються в тренінгах (наприклад, вправи на довіру, рольові ігри, вправи на групову взаємодію). Дайте оцінку кожній техніці, вказавши її плюси та мінуси.
 - Мета: Зрозуміти, як різні психологічні техніки можуть бути застосовані в тренінговому процесі і їхній вплив на учасників.
5. Підготовка та проведення міні-тренінгу:
 - Завдання: Провести короткий (30-40 хвилин) тренінг на одну з основних психологічних тем (наприклад, управління стресом або розвиток комунікативних навичок). Після проведення тренінгу підготуйте звіт, в якому:
 - Оцініть ефективність тренінгу.
 - Проаналізуйте сильні та слабкі сторони вашої підготовки та проведення тренінгу.

- Мета: Отримати досвід у проведенні тренінгу та оцінці його ефективності.
6. Визначення цільової аудиторії для тренінгу:
 - Завдання: Визначте цільову аудиторію для конкретного тренінгу (наприклад, тренінг для підвищення емоційного інтелекту в корпоративній середовищі). Розробіть план, який включає:
 - Особливості групи.
 - Мотиви участі.
 - Підходи до адаптації змісту тренінгу до цієї аудиторії.
 - Мета: Навчитися адаптувати тренінгові програми до специфіки цільової аудиторії.
 7. Розробка вправ для тренінгу:
 - Завдання: Розробіть 2-3 вправи для тренінгу, спрямовані на досягнення певної психологічної мети (наприклад, розвиток комунікативних навичок, управління емоціями, або розвиток командної роботи).
 - Мета: Розвинути навички створення тренінгових вправ, які ефективно досягають бажаного результату.
 8. Оцінка групової динаміки в тренінгу:
 - Завдання: Описати групову динаміку, спостерігаючи за певною групою учасників тренінгу. Оцініть, які зміни відбуваються в процесі взаємодії учасників, як змінюється рівень довіри, кооперації, конфліктності.
 - Мета: Ознайомитися з процесами групової динаміки в тренінгах і зрозуміти, як вони впливають на загальний результат тренінгу.
 9. Роль тренера в психологічному тренінгу:
 - Завдання: Напишіть есе, в якому ви аналізуєте роль тренера в тренінговому процесі, важливість його взаємодії з учасниками, а також техніки управління групою.
 - Мета: Розвинути критичне мислення щодо ролі тренера та його впливу на ефективність тренінгу.
 10. Аналіз успішності тренінгу на основі реальних прикладів:
 - Завдання: Знайдіть приклади успішних психологічних тренінгів, проаналізуйте їхні структури, методи та результати. Оцініть, які елементи зробили ці тренінги успішними.
 - Мета: Зібрати реальні приклади для аналізу успішності тренінгових програм та зробити висновки для покращення власної практики.

5.2. Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) (*за бажанням на вибір студентів написати реферат або зробити презентацію на одну із запропонованих тем*).

Теми рефератів (або презентації):

1. Основні методи та техніки соціально-психологічного тренінгу: Розгляд різних підходів і їх застосування у тренінгових програмах.
2. Роль тренера в соціально-психологічному тренінгу: Психологічні та педагогічні навички, необхідні тренеру.
3. Теорії групової динаміки в контексті тренінгів: Як взаємодія в групі впливає на процес навчання та розвитку учасників.
4. Емоційний інтелект у тренінгових групах: Важливість розвитку емоційної компетентності для ефективної групової роботи.
5. Формування комунікативних навичок у рамках соціально-психологічного тренінгу: Техніки та вправи для розвитку комунікації.
6. Соціально-психологічний тренінг як метод корекції міжособистісних конфліктів: Аналіз методів вирішення конфліктів через тренінгові техніки.
7. Вплив соціально-психологічного тренінгу на зміну особистісних якостей: Дослідження ефективності тренінгів у розвитку лідерських та соціальних навичок.
8. Психологічні бар'єри у груповій роботі та їх подолання через тренінги: Як працювати з перешкодами, які виникають у групі.
9. Методи розвитку критичного мислення через соціально-психологічний тренінг: Використання тренінгових вправ для стимулювання аналітичних навичок.
10. Роль зворотного зв'язку у соціально-психологічному тренінгу: Як ефективний зворотний зв'язок допомагає учасникам розвитку та саморефлексії.

V. Завдання для самоконтролю

1. Аналіз технік групової динаміки: Оцініть різні етапи розвитку групи (формування, шторминг, нормування, виконання) в контексті тренінгового процесу. Як ці етапи проявляються під час тренінгу? Наведіть приклади.
2. Роль тренера в тренінгу: Перерахуйте та опишіть основні функції тренера під час проведення соціально-психологічного тренінгу. Які особистісні та професійні якості важливі для ефективного тренера?
3. Методи оцінки результативності тренінгу: Які методи оцінки ефективності соціально-психологічного тренінгу ви знаєте? Поясніть, як можна виміряти успішність тренінгу як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі.
4. Психологічні бар'єри у груповій роботі: Опишіть типові психологічні бар'єри, які можуть виникати під час тренінгу. Як можна подолати ці бар'єри за допомогою тренінгових технік?
5. Вправи для розвитку комунікативних навичок: Перерахуйте кілька тренувальних вправ, що сприяють розвитку комунікації в групі. Як їх застосування може покращити взаємодію учасників?

6. Самоосвітні стратегії для тренера: Розгляньте можливості саморозвитку тренера в процесі проведення соціально-психологічних тренінгів. Які методи самоосвіти можуть бути корисними для вдосконалення тренерської практики?
7. Моделювання ситуацій на тренінгу: Створіть модель ситуації, що може виникнути на тренінгу, і опишіть, як тренер може керувати цією ситуацією для досягнення максимальної ефективності.
8. Індивідуальні та групові стратегії для подолання стресу: Які техніки соціально-психологічного тренінгу можна використовувати для допомоги учасникам у подоланні стресових ситуацій?
9. Роль емоційного інтелекту в тренінгу: Оцініть важливість емоційного інтелекту тренера і учасників тренінгу. Як емоційний інтелект може впливати на ефективність тренінгового процесу?
10. Вплив соціально-психологічного тренінгу на особистісний розвиток: Проаналізуйте, як участь у тренінгах може сприяти розвитку особистісних якостей, таких як лідерство, самосвідомість, міжособистісні навички.

Питання до заліку

Теоретичні питання:

1. Що таке соціально-психологічний тренінг?
2. Які основні принципи соціально-психологічного тренінгу?
3. Роль тренера у соціально-психологічному тренінгу.
4. Охарактеризуйте етапи розвитку групи на тренінгу.
5. Як групова динаміка впливає на результати тренінгу?
6. Що таке "штормінг" у груповому процесі?
7. Як забезпечити ефективну комунікацію під час тренінгу?
8. Різниця між груповими і індивідуальними тренінгами.
9. Як створити безпечну атмосферу на тренінгу?
10. Визначення поняття "зворотний зв'язок" і його роль у тренінгу.
11. Основні методи оцінки результатів тренінгу.
12. Як груповий тренінг може допомогти у подоланні стресу?
13. Які фактори можуть вплинути на ефективність тренінгу?
14. Охарактеризуйте методи, що використовуються для розвитку лідерських якостей.
15. Як тренер може допомогти групі пройти через конфлікти?
16. Як можна використовувати рольові ігри на тренінгу?
17. Що таке "активне слухання" і чому це важливо для тренера?
18. Охарактеризуйте процес формування групи на тренінгу.
19. Визначення поняття "групова підтримка" і її значення на тренінгу.
20. Як зворотний зв'язок допомагає розвитку особистості учасників?
21. Що таке "психологічний бар'єр" і як з ним працювати під час тренінгу?
22. Як забезпечити мотивацію учасників під час тренінгу?
23. Охарактеризуйте роль емоційного інтелекту у тренінговому процесі.

24. Які техніки використовуються для розвитку емоційної компетентності?
25. Що таке трансформаційний тренінг і як він відрізняється від інших видів?
26. Як тренер може працювати з різними типами учасників групи?
27. Як тренінг може сприяти розвитку критичного мислення учасників?
28. Що таке групова кооперація і як її розвивати на тренінгу?
29. Як взаємодія між учасниками тренінгу може впливати на їхнє самопізнання?
30. Різні методи роботи з груповими конфліктами під час тренінгу.

Практичні питання:

31. Перерахуйте основні функції тренера під час тренінгу.
32. Як ви організуєте оцінку ефективності тренінгу?
33. Опишіть приклади вправ для розвитку комунікаційних навичок.
34. Як тренер може ефективно використовувати рольові ігри в групових тренінгах?
35. Які вправи можна застосувати для розвитку групової згуртованості?
36. Як тренер має реагувати на прояви агресії в групі?
37. Які вправи можна використовувати для розвитку самосвідомості учасників?
38. Як виявляються психологічні бар'єри під час тренінгу і як з ними працювати?
39. Як забезпечити високий рівень мотивації учасників на тренінгу?
40. Як проводити зворотний зв'язок під час тренінгу?
41. Які методи можна використовувати для подолання стресових ситуацій у групі?
42. Охарактеризуйте вправи, що сприяють розвитку лідерських якостей.
43. Як тренер може стимулювати розвиток емоційної інтелігентності у групі?
44. Які методи можна застосувати для вирішення конфліктів під час тренінгу?
45. Як організувати тренінг для розвитку командної роботи?
46. Які інструменти ви використовуєте для оцінки результатів тренінгу?
47. Як підтримувати рівновагу між індивідуальними та груповими потребами учасників?
48. Як адаптувати тренінг для різних типів учасників (з досвідом, без досвіду)?
49. Як організувати тренінг для розвитку креативного мислення?
50. Які методи групового навчання можна застосовувати на тренінгах?
51. Як працювати з учасниками, які не активно беруть участь у тренінгу?
52. Як тренер може створити атмосферу довіри серед учасників?
53. Які методи допомагають зменшити рівень стресу під час тренінгу?
54. Як тренер може забезпечити ефективне вирішення конфліктів у групі?
55. Які завдання має виконати тренер перед початком тренінгу?
56. Які вправи можна використовувати для розвитку соціальної адаптації?

57. Як взаємодія в групі може вплинути на зміну індивідуальних переконань?
58. Як працювати з учасниками, які переживають сильні емоційні стани під час тренінгу?
59. Як забезпечити підтримку учасників після завершення тренінгу?
60. Які вправи можна застосувати для розвитку гнучкості мислення у групі?

Критерії оцінки знань студентів

1. під час семінарського/практичного заняття

5 бали отримує студент, який повно, логічно і послідовно розкриває зміст питання, активно бере участь в дискусії впродовж усього заняття, виконує творчі завдання у групі чи індивідуально:

- відповідь свідчить про всебічні, систематизовані, глибокі знання,
- вільно володіє теоретичними основами і термінологією,
- правильно застосовує одержані знання для розв'язання практичних завдань;
- творчо вирішує поставлені завдання,
- гнучко використовує міжпредметні зв'язки в узагальненні інформації,

4 бали виставляється студенту за умови, що він:

- володіє понятійним апаратом з теми,
- правильно розкриває основний зміст матеріалу, але у відповіді припускається помилок,
- у цілому вирішує поставлені завдання, правильно використовує знання при розв'язанні практичних завдань але допускає 1 - 2 незначні помилки;

3 бали виставляється, якщо студент в основному:

- бере участь у дискусії, але припускається помилки,
- зміст окремих питань викладає частково, непослідовно,
- відповідь виявляє прогалини у знаннях.

2 бал отримує студент, якщо він присутній на занятті, але не бере активну участь в обговоренні питань.

2. Критерії оцінювання реферату:

Максимальну оцінку 10 балів студент отримує, якщо оформлення та зміст реферату відповідає загальним вимогам:

- відповідність змісту роботи теми реферату;
- знання досягнень науки, монографічної та періодичної літератури за темою;
- грамотність, науковий стиль викладання;
- логічність і аргументованість викладення матеріалу;
- несуперечливість понятійного апарату;
- інформативність і наочність поданого матеріалу в таблицях, схемах, рисунках.
- представленість результатів роботи у висновках;

- відповідність висновків поставленим завданням.
- Відповідність оформлення роботи вимогам державного стандарту;
- чіткість, логічна послідовність і структурованість тексту;
- правильність оформлення графічного матеріалу (таблиць, рисунків тощо).

Оцінювання усної доповіді

- чіткість викладання змісту реферату на захисті ;
- правильність відповідей на запитання;
- уміння вести дискусію;
- володіння професійною мовою і термінологічне відповідність.

3. Критерії оцінювання мультимедійної презентації:

Максимальну оцінку 10 балів студент отримує, якщо оформлення та зміст презентації відповідає наступним вимогам:

- повнота розкриття теми;
- структуризація інформації;
- наявність і зручність навігації;
- відсутність граматичних, орфографічних і мовленнєвих помилок;
- відсутність фактичних помилок, достовірність поданої інформації;
- наявність і правильність оформлення обов'язкових слайдів (титульний слайд, зміст, список використаних джерел);
- оригінальність оформлення презентації;
- обґрунтованість і раціональність використання засобів мультимедіа та анімаційних ефектів;
- придатність презентації для обраної цільової аудиторії;
- грамотність та естетичність використання кольорового оформлення;
- використання авторських ілюстрацій, фонів, фотографій, відеоматеріалів;
- грамотність і чіткість мовлення;
- наявність, обґрунтованість і доцільність використання фонового звуку;
- розміщення і комплектування об'єктів;
- єдиний стиль слайдів.

Оцінка оголошується одночасно всім студентам, які захищали реферат або презентацію, в день захисту.

5. Критерії оцінювання підсумкового контролю

На «відмінно» (5 балів) оцінюється відповідь, в якій студент продемонстрував коректне володіння термінологією, ґрунтовні систематичні знання курсу, демонструє вміння логічної послідовно викладати теоретичний матеріал та вміння співвідносити його з практичними завданнями із СПТ.

На «добре» (4 бали) оцінюється відповідь, в якій студент виявив повні

знання теоретичних основ відповідно до програми курсу, обізнаність щодо структури, основних етапів СПТ, принципів його побудови та в цілому володіння основними інструментами і техніками СПТ.

На «задовільно» (3 бали) оцінюється відповідь, в якій студент виявив часткові знання щодо теоретичної та практичної складової СПТ.

На «незадовільно» (1-2 бали відповідно) оцінюється відповідь, в якій студент виявив поверхові знання з теоретичних та практичних основ курсу, продемонстрував невміння пояснити свою відповідь та відповісти на уточнюючі викладачем питання.

Рекомендовані джерела інформації

Навчальні:

1. Андрушко Я.С. "Основи психологічного тренінгу та психокорекція". – Львів: Львівська політехніка, 2021. – 236 с.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О. "Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті". – Київ, 2022. – 184 с.
3. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. "Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу". – Харків: Національний університет цивільного захисту України, 2017. – 200 с.
4. Карпенко Є.В. "Основи психотренінгу". – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – 150 с.
5. Даниленко Н.В. "Соціально-психологічний тренінг: методичні рекомендації". – Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, 2020. – 55 с.
6. Колісник П.Л. "Основи соціально-психологічного тренінгу: методичні рекомендації". – Суми: Сумський державний університет, 2016. – 80 с.
7. Левчук Л. "Організація проведення соціально-психологічного тренінгу в навчальних закладах". – Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2011. – 120 с.
8. Ковалев Г.А. "Роль соціально-психологічного тренінгу у формуванні групової згуртованості". – Психологічні науки прикордонної служби України, 2009. – №1. – С. 123-130.

Додаткові:

9. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словник-довідник із психології – Київ: Академвидав, 2015.
10. Журавльов А. Л. Основи психологічного тренінгу: теорія і практика – Київ: Центр навчальної літератури, 2012.
11. Кузьменко В. І. Групова динаміка та тренінгові методи в психології – Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2018.

12. Максименко С. Д., Титаренко Т. М. Психологічний тренінг як метод активного навчання і розвитку особистості // Проблеми сучасної психології. – 2016. – № 31. – С. 98-110.
13. Семиченко В. А. Психологічний тренінг у системі освіти та розвитку особистості – Київ: Либідь, 2011.
14. Чепелева Н. В. Групова робота в психологічному консультуванні та психотерапії – Київ: Академія, 2014.
15. Яценко Т. С. Психологічний тренінг як метод глибинного пізнання особистості – Київ: Вища школа, 2006.
16. Bion W. R. Experiences in Groups – London: Tavistock, 1961.
17. Brown R. Group Processes: Dynamics Within and Between Groups – Oxford: Blackwell, 2000.
18. Corey G. Theory and Practice of Group Counseling – Belmont, CA: Brooks/Cole, 2015.
19. Lewin K. Resolving Social Conflicts and Field Theory in Social Science – New York: Harper & Row, 1948.
20. Moreno J. L. Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama – New York: Beacon House, 1953.
21. Rogers C. R. Encounter Groups: The First Twenty-Five Years – New York: Harper & Row, 1970.
22. Yalom I. D. The Theory and Practice of Group Psychotherapy – New York: Basic Books, 2020.

Інформаційні ресурси:

Електронні бібліотеки та наукові репозитарії

23. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського – www.nbuv.gov.ua
24. Електронний архів Національної академії педагогічних наук України – lib.iitta.gov.ua
25. Інституційний репозитарій Харківського національного педагогічного університету – dspace.hnpu.edu.ua
26. Електронний архів Сумського державного університету – essuir.sumdu.edu.ua

Онлайн-журнали та наукові видання

27. "Психологія і суспільство" – psysocwork.kpi.ua
28. "Актуальні проблеми психології" (Інститут психології імені Г. С. Костюка) – appspsychology.org.ua
29. "Психологічні науки: проблеми і здобутки" – irbis-nbuv.gov.ua
30. "Практична психологія та соціальна робота" – practicalpsychology.org.ua

Освітні онлайн-платформи та курси

31. Prometheus – безкоштовні онлайн-курси з психології, комунікації, роботи з групами: prometheus.org.ua
32. Coursera – курси з психології та тренінгових методик: www.coursera.org
33. EdEra – освітні матеріали та лекції з психологічних дисциплін: www.edera.com

34. OpenEdu – психологічні курси українських університетів:
www.openedu.ru

Практичні матеріали та методичні рекомендації

35. Центр практичної психології та соціальної роботи – psy.cpedu.kiev.ua

36. Ресурси для тренерів, методичні матеріали – training.org.ua

37. Методичні рекомендації для проведення тренінгів – trainingportal.com

38. Тренінгові вправи та сценарії тренінгів – psychology-tools.com

Відеолекції та вебіари (YouTube-канали з тренінгових методик):

39. "Психологія тренінгу" – www.youtube.com/psychotraining

40. "Соціально-психологічний тренінг" –
www.youtube.com/socialpsychtraining

41. "Психологічні технології роботи з групою" –
www.youtube.com/psychotechnics