

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ

Укладач: **Попович І.С.**, доктор психологічних наук, професор

Предметом вивчення навчальної дисципліни/освітньої компоненти «Соціально-психологічний тренінг» є особливості розвитку і протікання групових процесів та закономірності внутрішньогрупової динаміки в тренінговій групі.

Міждисциплінарні зв'язки: Вивчення навчальної дисципліни/освітньої компоненти «Соціально-психологічний тренінг» базується на загальних та фахових компетентностях, сформованих здобувачами під час вивчення таких ОК: «Загальна психологія», «Соціальна психологія з практикумом», «Теорії особистості», «Психодіагностики», «Основ психотерапії». Вивчення цієї навчальної дисципліни/освітньої компоненти закладає базові компетенції до наступних ОК: «Психологічне консультування», «Методи психологічної корекції», «Організаційна психологія», «Психологія управління».

Мета та завдання навчальної дисципліни/освітньої компоненти

Мета: сформувати у здобувачів компетенції проведення тренінгових занять, попрацювати над створенням особистісного стилю ведучого тренінгової групи, зрозуміти роль та функції тренера; опанувати особливості проведення тренінгових занять різних напрямків та для різних вікових категорій.

Завдання курсу:

1. Орієнтуватися в напрямках соціально-психологічного навчання в зарубіжній та вітчизняній психології, знати їх змістові та технологічні аспекти; розвивати потребу в засвоєнні різних форм проведення соціально-психологічного тренінгу; сформувати професійні компетенції необхідні ведучому для роботи з тренінговою групою.

2. Розвивати вміння та потребу в пізнанні інших учасників взаємодії та самого себе; формувати життєві плани, та коригувати ціннісні орієнтації.

3. Сформувати компетенції щодо проведення різних типів та видів тренінгових занять для різних вікових категорій.

Компетентності та програмні результати навчання

Вивчення навчальної дисципліни/освітньої компоненти «Соціально-психологічний тренінг» спрямовано на формування таких компетентностей та програмних результатів навчання (ПРН):

Загальні компетентності (ЗК) :	Фахові компетентності (ФК):	Програмні результати навчання (ПРН):
ЗК 1. ЗК 8. ЗК 12.	ФК 11. ФК 14.	ПРН 2. ПРН 3. ПРН 9. ПРН 10. ПРН 13-18.

На вивчення навчальної дисципліни/освітньої компоненти відводиться 165 годин 5,5 кредитів ЄКТС.

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни/освітньої компоненти

Змістовий модуль 1.

Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології.

Тема 1. Місце психологічного тренінгу в системі методів психології. Історичний огляд питання щодо виникнення практики групової психологічної роботи. Перші тренінгові групи. Курт Левін і рух Т-груп. Підхід дієвого дослідження К. Левіна до вивчення Т-груп.

Визначення поняття соціально-психологічного тренінгу у сучасній психології. Сутність тренінгової роботи. Груповий психологічний тренінг. Місце соціально-психологічного тренінгу у системі методів психології. Активне соціально-психологічне навчання. Основні відмінності групового психологічного тренінгу від терапії, корекції і навчання.

Тема 2. Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології. Ключові відмінності та основні парадигми тренінгу. Соціально-психологічний тренінг. Основні парадигми групової тренінгової практики. Два взаємопов'язаних контури психічного регулювання. Контур гетеро впливів. Контур аутовпливу. Стратегії психологічного впливу. Рольові позиції учасників тренінгового заняття. Групові ролі за Р. Шиндлером. Рольова поведінка учасників тренінгового заняття.

Тема 3. Основні терапевтичні чинники групової роботи у працях представників різних шкіл та напрямків. Основні складові особистісного досвіду учасників групової роботи. Когнітивний аспект тренінгового заняття. Емоційно-афективний аспект тренінгового заняття. Конативний аспект тренінгового заняття. Терапевтичні чинники групової роботи за С. Кратохвілом, Р. Корсіні та Р. Розенбергом. Класифікація терапевтичних чинників за І. Яломом. Порівняльний аналіз ефективності терапевтичних чинників роботи у гомогенних та гетерогенних групах.

Тема 4. Структурний компонент тренінгової групи. Правила комплектації груп. Два основні принципи комплектації груп. Принцип добровільності. Принцип добровільної участі. Протипоказання до участі у тренінговій роботі. Професійний склад тренінгової групи. Структура тренінгової групи. Рольові зв'язки учасників тренінгу. Підготовчий, основний і заключний етапи. Фаза знайомства. Фаза агресії. Фаза працездатності. Фаза розпаду. Лабілізація.

Змістовий модуль 2.

Форми, методи та напрями соціально-психологічного тренінгу.

Тема 5. Класифікація видів психотренінгу: їх особливості та характеристика. Огляд класифікаційних схем психологічного тренінгу. Узагальнена класифікація видів тренінгу. Класифікація тренінгів за В. Нікандровим. Класифікації тренінгових технологій за Б. Паригінім та

К. Рудестамом. Аматорський тренінг. Інституціоналізований тренінг. Психокорекційний тренінг.

Тема 6. Напрями психологічних груп. Критерії класифікації психологічних груп. Основні види психологічних груп. Група зустрічей. Тематична група. Групи консультування. Психотерапевтичні групи. Групи самодопомоги і групи підтримки. Чотири парадигми тренінгу за І. Вачковим. Тренінг як своєрідна форма дресури. Тренінг як тренування. Тренінг як форма активного навчання. Тренінг як метод створення умов для саморозкриття. Т-групи. Біхевіорально орієнтовані групи. Психодраматичний підхід. Гуманістичний напрям. Транзактний аналіз. Гештальтпідхід у груповій роботі. Методи психокорекції та психотерапії. Ігрова терапія. Психодрама (Д. Морено). Логотерапія (В. Франкл). Нейролінгвістичне програмування.

Тема 7. Загальні тренінгові методи. Відмінності тренінгових методів від інших методів практичної психології. Характеристика основних тренінгових методів. Тренінг сензитивності. Групова дискусія. Мозковий штурм. Принцип суворої заборони критики. Ефективність використання окремих тренінгових методів на різних структурних етапах проведення заняття. Способи формування групи. Робота у складі всієї групи. Робота в малих групах. Групи обговорення. Пари. Трійки. Міні-лекція. Презентація і самопрезентація. Колективна презентація. Аналізування ситуаційних вправ. Аналізування критичних випадків. Рольова гра.

Тема 8. Види ігор, що застосовуються в соціально-психологічному тренінгу. Сутність гри як важливої складової СПТ. Ситуаційно-рольова гра. Дидактична гра. Організаційно-діяльнісна гра. Імітаційна гра. Ділова гра. Класифікація ігор у тренінговій роботі. Рухливі та малорухливі ігри. Інтелектуальна гра. Вплив ігор на атмосферу соціально-психологічного тренінгу. Етапи гри. Рефлексивні ігри. Типи рефлексивних ігор. Організація рефлексивної гри. Функції гри. Ігротерапевтична функція. Функція корекції у грі. Розважальна функція гри. Комунікативна гра.

Змістовий модуль 3.

Методичні особливості організації тренінгових занять.

Тема 9. Структура тренінгового заняття. Основні структурні компоненти тренінгового заняття. Мета і завдання тренінгу. План тренінгового заняття. Ритуал привітання. Розминка. Основний зміст заняття. Рефлексія. Ритуал прощання. Вступна частина тренінгу. Основна частина тренінгу. Заклучна частина тренінгу. Фази тренінгового заняття. Фаза лабілізації. Фаза навчання. Очікування від тренінгового заняття. Збір очікувань. Застереження. Хронометраж та особливості його збереження. Таймінг. Організаційно-мотиваційний етап. Актуалізація опорних знань. Етап здобуття практичного досвіду. Підсумковий етап.

Тема 10. Методичні особливості організації та проведення тренінгу. Ключові методичні особливості організації та проведення тренінгу. Принципи організації соціально-психологічного тренінгу. Принцип психологічної

взаємодії. Принцип самодіагностики. Принцип добровільності. Складні ситуації, що виникають під час проведення тренінгів. Ймовірні напруження і конфлікти під час тренінгового заняття. Методичні рекомендації щодо проведення тренінгового заняття. Робота з фліпчартом.

Тема 11. Динамічний аспект соціально-психологічного тренінгу. Динаміка групи та її основні характеристики. Мета групи. Норми групи. Структура групи і проблема лідерства. Згуртованість групи. Фази розвитку групи та їх особливості. Чинники, що підсилюють та послаблюють динаміку групи. Методи та методичні прийоми підсилення та послаблення групової динаміки. Виникнення дрібних підгруп. Міксування. Атмосфера психологічної безпеки. r

Тема 12. Види тренінгів та їх характеристика. Критерії класифікації видів тренінгу, їх характеристика. Тренінг продажів. Телемаркетинг. Тренінг командоутворення (тімбілдінг). Тренінг особистісного зростання. Побудова моделі ідеальної поведінки. Сфера використання тренінгових методів. Тренінги особистісного росту. Бізнес-тренінги. Бізнес-симуляція. Особливості планування тренінгової роботи. Аналізування потреб організації в тренінзі. Діагностика потреб у тренінгових технологіях.

Змістовий модуль 4.

Вимоги до рівня професійної компетентності тренера.

Тема 13. Професійно значущі якості ведучого тренінгової групи. Особистість ведучого тренінгової групи. Помилки тренера. Бізнес-тренер. Професійно значущі якості ведучого тренінгової групи. Дипломатичний стиль тренера. Риси керівника тренінгу, який працює з дітьми. Теоретична грамотність тренера. Знання основ психології. Володіння теорією групової роботи. Знання професійної етики.

Тема 14. Рольові позиції ведучого та учасників. Основні рольові позиції ведучого та їх характеристика. Рольова самореалізація учасників тренінгової роботи. Рольові позиції учасників, в залежності від ролі ведучого. Лідер. Експерт. Пасивний учасник. Опонент. Стилі керівництва тренінговою групою.

Тема 15. Основи тренінгової супервізії. Поняття про супервізію та її особливості у тренінговому форматі. Види та схеми тренінгової супервізії. Індивідуальна супервізія. Груповою супервізія. Застосування аудіо- і відеоматеріалів у супервізії. Аудіовізуальний формат супервізії. Етика тренінгової супервізії. Вимоги до супервізора.

Тема 16. Етичний компонент тренінгової роботи. Основні принципи групової роботи. Правила групи. Принцип активності. Принцип дослідницької творчої позиції. Принцип об'єктивації поведінки. Етичний Кодекс психолога, його різновиди та особливості використання у тренінговій практиці. Відповідальність, компетентність і захист інтересів клієнта. Кваліфікована пропаганда психології.

Форма підсумкового контролю успішності навчання диференційований залік/екзамен.

Засоби діагностики успішності навчання:

Система контролю успішності здобувача поєднує такі види: поточний контроль; вибірковий контроль; підсумковий модульний контроль, до якого віднесено питання для самостійного опрацювання; семестровий академічний контроль.

Використано такі **методи навчання:** лекційні та практичні заняття з демонстрацією фрагментів тренінгових вправ, ігор, застосування модульного тестування і фронтальних поточних опитувань та самостійних робіт.

Методи організації та реалізації навчально-професійної діяльності:

1. За джерелом інформації:

- словесні: традиційна лекція, лекція-презентація, дискусія, бесіда, доповідь, реферативне повідомлення, експертна оцінка;
- практичні: демонстрація виконання вправ, ігор, презентація, самопрезентація, моделювання тренінгових ситуацій, парна робота у тренінгу);
- наочні: презентація, спостереження, модерування і робота з фліпчартом.

2. За логікою передачі та сприймання навчальної інформації: дедуктивні/індуктивні, аналізування/синтезування.

3. За мірою самостійності мислення: відтворювальні, проблемно-пошукові, творчі;

4. За формуванням допитливості до навчально-професійної діяльності: пізнавальні дискусії, експертне оцінювання, мозковий штурм, створення проблемно-пошукових груп, робота в парах.

Підсумкова оцінка з ОК «Соціально-психологічний тренінг» об'єднує усі активності здобувача, що подані в силабусі з урахуванням інформальної та неформальної освіти.

Рекомендована література

Основна література:

1. Александрова О. Г. Соціально-психологічний тренінг: навч. посіб. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2015. 80 с.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пособ. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Ось-89, 2001. 224 с.
3. Групповая психотерапия / Под ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера. М.: Медицина, 1990. 384 с.
4. Ли Д. Практика группового тренинга: практ. пособ. СПб: Питер, 2001. 224 с.
5. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. 4-е изд., испр. и доп. М.: Когито-Центр, 2001. 251 с.
6. Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред. Б. Д. Парыгина. 3-е изд., испр. и доп. СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 2000. 352 с.
7. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг в школе. 2-е изд., дополн. и перераб. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. 640 с.
8. Технологія тренінгу / упоряд.: О. Главник, Г. Бевз / за заг. ред. С. Максименко. К.: Главник, 2005. 112 с.
9. Чебикін О. Я., Сінельнікова Т. В. Психологічні основи тренінгових технологій: монографія. Одеса: ТОВ Лерадрук, 2013. 229 с.

Допоміжна література:

10. Зимовець Н. В. Методика освіти «рівний – рівному»: навч.-метод. посіб. К.: Навчальна книга, 2002. 127 с.
11. Макшанова С. И. Психогимнастика в тренинге. СПб.: Речь, 2006. 141 с.
12. Мельник С. Н. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга: учеб. пособ. Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2004. 74 с.
13. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. К.: МАУП, 2004. 192 с.
14. Осипова А. А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы. М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. 240 с.
15. Попович І. С. Оптимізація розвитку соціально-психологічних очікувань у студентській групі: навч.-метод. посіб. Херсон: ВАТ «ХМД», 2013. 204 с.
16. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості: монографія. Херсон: ПАТ «ХМД», 2017. 504 с.
17. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика: навч.-метод. посіб. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 158 с.
18. Попович І. С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. Херсон: ВАТ «ХМД», 2009. 240 с.
19. Роджерс К. О групповой психотерапии человека. М.: Гиль-Эстель, 1993. 224 с.
20. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2000. 384 с.
21. Сидоренко Е. В. Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе с людьми: методические описания и комментарии. СПб.: Речь, 2001. 90 с.
22. Щедровицкий Г. П. Организационно-деятельностная игра. М.: Наследие ММК, 2005. 320 с.
23. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Питер, 2000. 548 с.
24. Popovych I. S. Social expectations in primary school age. Proceedings of the 2nd International Academic Congress «Fundamental Studies in America, Europe, Asia and Africa», 27 Sept. 2014, USA, New-York. Vol. II, «Columbia Press». New-York, 2014. P. 176-180.

Інформаційні ресурси:

25. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. URL:
<http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3246/1/МСПТ%20навчальний%20посібник.pdf>
26. Blynova, O., Moiseienko, V., Los, O., Burlakova, I., Yevdokimova, O., Toba, M., Popovych, I. Assertiveness as a Factor of Students' Choice of Behavior Strategies in Social Interaction. Revista Inclusiones, 2020. 7(4). P. 259–272.
<http://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1551>
27. Halian, A., Halian, I., Burlakova, I., Shevchenko, R., Lappo, V., Zhigarenko, I., Popovych, I. Emotional Intelligence in the Structure of Adaptation Process of Future Healthcare Professionals. Revista Inclusiones, 7(3). 2020. P. 447-460.
<http://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1347>
28. Hudimova, A., Popovych, I., Baidyk, V., Buriak, O., & Kechyk, O. The impact of social media on young web users' psychological well-being during the COVID-19 pandemic progression. Revista Amazonia Investiga, 2021. Vol: 10(39), 50–61. DOI:
<https://doi.org/10.34069/AI/2021.39.03.5>
29. Popovych, I., Blynova, O., Zhuravlova, A., Toba, M., Tkach, T., Zavatska, N. Optimization of development and psycho-correction of social expectations of students of foreign philology. Revista Inclusiones, 2020. 7(SI). P. 23–38.
<http://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1657>
30. Tsiuniak, O., Pyslar, A., Lialiuik, G., Bondarenko, V., Kovtun, O., Los, O., Popovych, I. Research of interdependence of variables and factor structure of masters' readiness for innovative pedagogical activity. Revista Inclusiones, 2020. 7(3). P. 427-452.
<http://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1645>