

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

М. Е. Білова

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

ОДЕСА
ОНУ
2021

УДК 159.98

Автор:

М. Е. Білова, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної і прикладної психології ОНУ імені І. І. Мечникова.

Рецензенти:

М. Ф. Будіянський, кандидат психологічних наук, професор кафедри соціальної і прикладної психології ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова;

К. Г. Дементьєва, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної і прикладної психології ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова.

Рекомендовано вченою радою
факультету психології і соціальної роботи ОНУ імені І. І. Мечникова.
Протокол № 3 від 11.12.2020 р.

Білова М.Е.

Теоретичні основи психологічного тренінгу : метод. рекомендації / М. Е. Білова. – *Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова*, 2021. – 36 с.

Методичні рекомендації містять зміст та основні питання щодо засвоєння дисципліни «Теоретичні основи психологічного тренінгу» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія». Ціль методичних рекомендацій – надати методичну допомогу студентам в організації учбово-дослідницької та практичної професійної діяльності.

Методичні рекомендації призначено для студентів денної та заочної форми навчання факультеті психології та соціальної роботи ОНУ імені І. І. Мечникова і можуть бути використані студентами й викладачами факультету для вдосконалення та поширення професійних компетентностей.

УДК 159.98

© Білова М. Е., 2021

© Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2021

ЗМІСТ

Вступ	4
Характеристика нормативної складової освітнього процесу	5
Тематичний план дисципліни «Теоретичні основи психологічного тренінгу»	8
Зміст практичних занять	11
Теми для самостійного засвоєння матеріалів спецкурсу	19
Методичні рекомендації до вивчення курсу «Теоретичні основи психологічного тренінгу»	20
Методичні вказівки до виконання рефератів	20
Методичні вказівки до виконання контрольних робіт	22
Питання до підсумкового контролю	26
Список рекомендованої літератури	31

ВСТУП

Курс «Теоретичні основи психологічного тренінгу» є компонентом в структурі базової психологічної освіти і поряд з іншими курсами закладає основи професійної підготовки студентів. Курс має, перш за все, теоретичну спрямованість, розкриваючи значення основних теоретичних понять, пов'язаних з вивченням методології та методів розробки та проведення психологічного тренінгу. Проте курс значною мірою зв'язаний і з прикладними завданнями сучасної психології та становить логічне підґрунтя спецпрактикуму «Соціально-психологічний тренінг», у ході якого студенти зможуть застосувати одержані знання в практичній діяльності в процесі розробки, організації та реалізації власної тренінгової програми.

Теоретичною основою спецкурсу та спецпрактикуму є такі дисципліни як загальна психологія, соціальна психологія, психодіагностика, основи психологічного консультування, основи психотерапії.

ХАРАКТЕРИСТИКА НОРМАТИВНОЇ СКЛАДОВОЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Назва дисципліни: Теоретичні основи психологічного тренінгу.

Тип дисципліни: вибіркова.

Семестр: 5.

Обсяг дисципліни: загальна кількість годин – 120; кількість кредитів ЄКТС – 4.

Мета дисципліни – створення умов для засвоєння студентами основних загальних уявлень щодо методологічних, науково-методичних та прикладних проблем сучасної практичної психології в галузі організації та проведення групового психологічного тренінгу.

Завдання дисципліни полягає у:

- розвитку у студентів навичок наукового мислення;
- ознайомлення студентів з теоретичними основами проведення психологічної групової роботи;
- освоєнні знань про структуру та процедури психологічного тренінгу;
- формуванні у студентів уявлення про наукові методи групової психологічної роботи;
- формуванні у студентів навичок планування та розробки програми психологічного тренінгу;
- закріпленні на практиці знання про організацію і планування психологічного тренінгу.

Компетентності та програмні результати навчання:

Курс «Теоретичні основи психологічного тренінгу» дає можливість засвоєння здобувачами теоретичних знань, навичок практичної підготовки та здатність до самостійного розв'язання прикладних задач у діяльності психолога.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних *компетенцій*:

а) загальних:

ЗК 4 – володіння системою методів, форм, технік і технологій організації комунікативної взаємодії, аналізу і оцінки психологічного стану іншої людини або групи, позитивного впливу на особистість, прогнозованої її реакції.

ЗК 12 – здатність до управління своїм психологічним станом в умовах спілкування, прийняття етичних норм взаємодії в особистісному та професійному контексті.

б) спеціальних фахових:

СК 4 – здатність до ефективної взаємодії в соціальних стосунках; знання загальноприйнятих норм поведінки і моралі у міжособистісних стосунках і створювання умов для їх дотримання; здатність до самоаналізу та розвитку власних особистісних та професійних якостей; знання історичних передумов виникнення групової психологічної роботи і сучасних напрямків її розвитку, основних методів та інструментарію психологічного тренінгу;

СК 13 – здатність до самостійного осмислення та аналізу взаємозв'язків між цілями групової роботи і типами та видами тренінгових груп; знання основних особливостей тренінгових груп в залежності от концептуального спрямування; здатність планувати та розробляти програму психологічного тренінгу з використанням методів практичної групової роботи.

Очікувані результати навчання

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- методологічні та теоретичні основи групової психологічної роботи;
- історію розвитку групової психологічної роботи;
- стадії розвитку тренінгової групи;
- особливості групової динаміки тренінгової групи;
- основні методи психологічного тренінгу;

вміти:

- проводити аналіз, синтез, осмислення та систематизацію різних інформаційних джерел для впровадження сучасних наукових досліджень психології у практику;

- аналізувати фактори та умови ефективності роботи тренінгової групи;
- цілеспрямовано одержувати соціально-психологічні знання щодо розвитку творчих та професійних здібностей керівника тренінгової групи.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен демонструвати відповідні **результати навчання**:

ПР 1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПР 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПР 3. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.

ПР 4. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

Види навчальних занять: лекції, практичні заняття, контрольні роботи, реферати.

Форми навчання: денна, заочна.

Методи навчання: словесний, пояснювально-демонстраційний, тренінговий, дослідницький.

Методи контролю: усний, письмовий.

Форми підсумкового контролю: залік.

Засоби діагностики успішності навчання: індивідуальні завдання, спостереження викладача за виконанням практичних вправ, перевірка письмових завдань, підсумковий контроль.

Мова навчання: українська.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

«Теоретичні основи психологічного тренінгу»

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психологічного тренінгу

Тема 1. Історичні передумови виникнення психологічного тренінгу. Історія виникнення групового психологічного навчання і його переваги перед індивідуальним навчанням. Співвідношення понять «групове соціально-психологічне навчання» і «групова психотерапія». Виникнення перших тренінгових груп в процесі дослідження групової динаміки (К. Левін): цілі, основні положення, принципи організації. Виникнення груп соціально-психологічного тренінгу (М. Форверг): цілі, основні положення, принципи організації. Сучасні визначення поняття «соціально-психологічного тренінгу».

Тема 2. Психологічний тренінг як сукупність методів практичної психології. Основні концептуальні підходи до організації соціально-психологічного тренінгу на сучасному етапі розвитку психологічної науки. Тренінги психоаналітичної, біхевіористичної, гуманістичної, когнітивної орієнтації та ін. Основні форми, цілі, завдання тренінгу. Основні чинники, що обумовлюють ефективність групового тренінгу: отримання і надання підтримки, саморозкриття, зворотний зв'язок.

Тема 3. Типологія груп психологічного тренінгу. Загальна характеристика груп тренінгу. Класифікація тренінгових груп. Критерії класифікації груп тренінгу. Взаємозв'язок між цілями групової роботи і видами тренінгових груп. Види тренінгових груп. Групи підтримки: різновиди, основні цілі, завдання, форми роботи: переваги і недоліки. Навчальні тренінги особистісної спрямованості: основні цілі, завдання, форми роботи. Навчальні тренінги міжособистісної орієнтації: основні цілі, завдання, форми роботи. Ділові навчальні тренінги: основні цілі, завдання, форми роботи. Навчальний поведінковий тренінг: основні компоненти програми. Розвиваючі групи: основні теоретичні підходи в роботі. Основні особливості груп особистісно-орієнтованого спрямування. Типи терапевтичного впливу, що застосовуються в психоаналітичних групах. Основні принципи роботи в групах СПТ, що

використовують трансактний аналіз. Особливості роботи в групах, що використовують психосинтез. Специфічні особливості роботи в групах арт-терапії. Групи НЛП: основні принципи використання технік НЛП

Тема 4. Основні методи психологічного тренінгу. Критерії класифікації методів СПТ. Метод дискусії. Біографічні, тематичні, інтерактивні дискусії: зміст, сфера застосування і відмітні ознаки. Ігровий метод. Особливості ігрової діяльності. Операційні і міжособистісні ігри. Різновиди ігрового методу. Імітаційне моделювання поведінки – як першоелемент рольових ігор, застосовуваних у руслі різних теоретичних орієнтацій в психоаналітичних школах А. Адлера і К.-Г. Юнга, в психодинамічному підході, в концепції особистісно-орієнтованої психотерапії К. Роджерса, гештальттерапії, в поведінковій терапії. Психодрама, її ключові поняття (спонтанність, ситуація, катарсис, інсайт) і елементи (сцена, протагоніст, ведучий, допоміжне «Я», публіка). Методи, засновані на невербальній активності: проектний малюнок, психогімнастика, методи тілесної і танцювальної терапії.

Змістовий модуль 2. Психологічний тренінг як метод психологічного впливу

Тема 5. Основні принципи реалізації тренінгових методів. Принцип подієвості. Принцип метафоризації. Специфіка використання в системі тренінгових методів символів, образів і метафор. Принцип транспективи. Подія як одиниця виміру тренінгової реальності. Організація подієвого ряду як основна технологія реалізації принципу подієвості. Типологія подій за критерієм часу. Класифікація подій, що відбуваються в просторі. Методи роботи з подіями минулого. Метод регресії. Метод обміну досвідом. Метод імітації. Методи роботи з подіями, що відбуваються на тренінгу. Метод концентрації присутності – основні прийоми. Метод групової рефлексії: основні форми реалізації. Метод побудови диспозицій. Тренінгові методи роботи з подіями, що конструюються. Метод символічного самовираження – основні способи реалізації. Метод групового рішення проблем – основні способи реалізації. Метод операціоналізації – основні форми.

Тема 6. Групова динаміка і її роль в процесі тренінгової роботи. Динамічні процеси в групах СПТ. Ролеві позиції в групі тренінгу. Соціальна і ігрова роль. Розширення ролевого репертуару як одне із завдань СПТ. Основні класифікації стадій розвитку тренінгової групи. Групова згуртованість в СПТ: основні чинники. Достоїнства і недоліки згуртованої групи в умовах тренінгу. Ведучий тренінгової групи. Характеристика особистості групового тренера. Основні вимоги до ведучого групи СПТ.

Тема 7. Проблема планування та розробки тренінгової програми. Комплектування тренінгової групи. Склад тренінгових груп: якісний і кількісний аспекти. Поняття про гетерогенність і гомогенність групи тренінгу. Вимоги до учасників: важливість процедури відбору до участі в групі. Планування тренінгу та розробка тренінгової програми.

Тема 8. Основні принципи створення тренінгових вправ. Критерії класифікацій тренінгових вправ. Основні етапи роботи зі створення тренінгових технік. Прийоми створення тренінгових технік: підбір валідних психотехнік; створення «психотехнічного конструктора»; аналіз подібності та відмінності в способах реалізації компонентів ігор; перестановка складових частин в структурі психотехніки; створення психотехніки на основі випадково вибраних компонентів за аналогією з відомими іграми і вправами; послідовна зміна всіх елементів психотехніки; створення вправи за наявною моделлю та ін.

ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття 1. Тема: Психологічний тренінг як метод практичної психології

Питання для обговорення:

1. У чому сутність поняття «група» як об'єкта і предмета психологічної теорії і практики?
2. Назвіть і коротко охарактеризуйте основні етапи виникнення та розвитку групового психологічного тренінгу.
3. Що спільного і в чому різниця між груповою терапією, корекцією, навчанням і груповим психологічним тренінгом?
4. Наведіть і охарактеризуйте кілька точок зору, що відображають різне розуміння мети, предмета і завдань групового тренінгу.
5. Дайте коротку характеристику основним видам групового тренінгу.
6. Місце соціально-психологічного тренінгу серед мета-методів практичної психології.

Практичне завдання:

1. Скласти класифікацію тренінгових груп, ґрунтуючись на критерії, що найбільше значуще персонально.
2. Користуючись отриманими знаннями і особистим досвідом, аргументувати вибір тренінгової групи тієї чи іншої спрямованості в залежності від запиту клієнта (робота в парах).

Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 1

1. Опрацювати навчально- методичну літературу та підготуватися до відповіді на пропоновані запитання.

Практичне заняття 2. Тема: Проблема підготовки ведучих тренінгової групи

Питання для обговорення:

1. Розкажіть, які теоретичні знання є необхідними і які бажаними для ведучого тренінгових груп.

2. Назвіть основні етичні вимоги, яких повинен дотримуватися тренер.

3. Перелічіть практичні навички тренера, що сприяють ефективному веденню групи.

4. Виділіть найнеобхідніші особистісні якості тренера.

5. Опишіть сприятливу модель підготовки тренера.

Практичне завдання:

Виконання тренінгових вправ, спрямованих на формування комунікативних навичків ведучого тренінгової групи: «Активне слухання», «Ти хочеш сказати...», «Карусель», «Пауза».

Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 2

1. Опрацювати навчально-методичну літературу та підготуватися до відповіді на запропоновані запитання.

2. У зошиті для практичних занять описати знання, навички та особистісні якості, необхідні для тренера.

Практичне заняття 3. Тема: Рольовий репертуар ведучого тренінгової групи.

Питання для обговорення:

1. Розкрийте зміст ролей, які може грати ведучий групи згідно з підходом І. Ялома.

2. Розкрийте суть трьох різних стилів роботи ведучого групи.

3. Назвіть основні помилки ведучого при проведенні тренінгу і розкрийте їх сутність.

4. Розкажіть про основні методи профілактики «синдрому вигорання» тренера.

5. Опишіть основні техніки роботи з «важкими» учасниками.

Практичне завдання:

1. Описати ситуації, які здаються найбільш складними в роботі тренера і особистісні якості, які можуть допомогти впоратися з ними.

2. У відповідності зі списком особистісних якостей, необхідних для

ведучого групи, провести аналіз власних якостей (які вже сформовані, і які вимагають розвитку).

3. Продумати і описати програму особистого розвитку необхідних для ведучого групи якостей.

4. Обговорити в групі стилі, ролі та якості, які демонструють спікери в переглянутих ток-шоу.

Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 3

1. Опрацювати навчально-методичну літературу та підготуватися до відповіді на запропоновані запитання.

2. Подивіться по TV ток-шоу. Виділіть: які стилі, ролі та якості демонструє ведучий. Опишіть у зошиті для практичних занять.

Практичне заняття 4. Тема: Основні методи психологічного тренінгу.

Метод дискусії

Питання для обговорення:

1. Назвіть основні методи групового соціально-психологічного тренінгу і дайте їм коротку характеристику.

2. Назвіть основні правила і принципи, що застосовуються в груповому тренінгу, і дайте їм коротку характеристику.

3. Дайте визначення та назвіть основні функції групової дискусії у тренінгу.

4. Назвіть основні правила проведення конструктивної дискусії.

5. Охарактеризуйте основні види дискусії.

Практичне завдання:

1. Групова дискусія на тему: «Переваги та недоліки групової та індивідуальної психологічної роботи з клієнтами».

План роботи:

1) Студенти вибирають ведучого групи для проведення дискусії.

2) Ведучий розподіляє групу на дві частини: спостерігачів та активних учасників та проводить дискусію серед учасників однієї підгрупи (друга підгрупа виступає в якості спостерігачів).

3) Групове обговорення результатів дискусії, орієнтуючись на почуття учасників і думки спостерігачів.

Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 4

1. Опрацювати навчально- методичну літературу та підготуватися до відповіді на запропоновані запитання.

2. Скласти та записати у зошиті для практичних занять список можливих тем для дискусій в групах підтримки, орієнтуючись на ймовірні потреби різних груп СПТ за віковим критерієм: тренінгова група підлітків, тренінгова група середнього віку, тренінгова група людей похилого віку.

Практичне заняття 5. Тема: Основні методи психологічного тренінгу.
Ігрові методи

Питання для обговорення:

1. Опишіть особливості дитячої гри, що дозволяють використовувати її як психотерапевтичний засіб.

2. Опишіть основні функції гри в психологічному тренінгу.

3. Викладіть суть діагностичної функції гри.

4. Назвіть відмітні ознаки ігрової діяльності, які мають важливе значення в груповому соціально-психологічному тренінгу.

5. Назвіть і дайте характеристику основним видам ігор, застосовуваних у СПТ.

Практичне завдання:

1. Провести ігрові тренінгові вправ (наприклад, «Пожежа», «Подарунок» і т. п.).

Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 5

2. Опрацювати навчально- методичну літературу та підготуватися до відповіді на пропоновані запитання.

3. Підібрати 4-5 ігрових вправ. Письмово в зошиті для практичних занять описати обрані вправи за наступним планом.

- 1) Назва вправи.
- 2) Мета.
- 3) Завдання та інструкція.
- 4) Запитання для зворотного зв'язку.

Практичне заняття 6. Тема: Основні методи психологічного тренінгу.
Методи, засновані на невербальній активності учасників

Питання для обговорення:

1. Розкрийте суть поняття «методи невербальної активності».
2. Охарактеризуйте місце і роль психогімнастики в груповому психологічному тренінгу.
3. Розкрийте суть поняття «сугестивні методи впливу».
4. Назвіть обмеження при роботі з сугестивними техніками.
5. Опишіть умови, необхідні для успішного проведення медитації.
6. Охарактеризуйте техніку «активне фантазування».
7. Охарактеризуйте можливості застосування у тренінгу технік музичної, тілесної і арттерапії.

Практичне завдання:

Провести тренінгові вправи, засновані на невербальній активності учасників (наприклад, «Зоопарк», «Крокодил», «Стілець», «Мої ресурси» і т. п.).

Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 6

4. Опрацювати навчально-методичну літературу та підготуватися до відповіді на запропоновані запитання.
5. Підібрати 4-5 тренінгових вправ, що засновані на невербальній активності учасників (психогімнастичні вправи, медитації, візуалізації та ін.). Письмово в зошиті для практичних занять описати обрані вправи за наступним планом.

- 1) Назва вправи.
- 2) Мета.
- 3) Завдання та інструкція.
- 4) Запитання для зворотного зв'язку.

Практичне заняття 7. Тема: Особливості групової динаміки в процесі тренінгової роботи

Питання для обговорення:

1. Розкрийте суть поняття «групова динаміка».
2. Дайте коротку характеристику основних етапів соціально-психологічного тренінгу.
3. Розкрийте суть поняття «групова згуртованість».
4. Перелічіть переваги і недоліки згуртованої групи в умовах тренінгу.

Практичне завдання:

1. Провести вправи, що сприяють згуртованості групи (наприклад, «Прорвисся в коло», «Друкарська машинка», «Відповіді за іншого» і т. п.).

Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 7

1. Опрацювати навчально-методичну літературу та підготуватися до відповіді на запропоновані запитання.
2. Підготувати 4-5 вправ, спрямованих на підвищення згуртованості групи. Письмово в зошиті для практичних занять описати обрані вправи за наступним планом.

- 1) Назва вправи.
- 2) Мета.
- 3) Завдання та інструкція.
- 4) Запитання для зворотного зв'язку.

Практичне заняття 8. Тема: Особливості роботи Т-груп на різних стадіях розвитку групи

Питання для обговорення:

1. Опишіть особливості роботи тренера на початковому етапі роботи

групи.

2. Розкажіть про способи самопрезентації тренера групи.
3. Опишіть організацію знайомства учасників групи.
4. Опишіть особливості введення та процесу прийняття правил групою.
5. Опишіть особливості мотивування учасників на групову роботу.

Практичне завдання:

1. Підготувати та провести різні варіанти знайомства тренера з групою.
2. Підготувати та провести декілька вправ, спрямованих на підвищення мотивації учасників до роботи тренінгової групи.
3. Підготувати та продемонструвати ряд варіантів прийняття правил групою.

Практичне заняття 9. Тема: Особливості роботи груп тренінгу на різних стадіях розвитку групи

Питання для обговорення:

1. Розкрити суть поняття «соціальна перцепція у тренінгу».
2. Поясніть, чи слід аналізувати в групі негативні емоції, що виникають в учасників з приводу деяких вправ .
3. Поясніть значення «розігрівуючих» психотехнік.
4. Поясніть, у чому полягає діагностична функція розігріву.
5. Розкрийте суть поняття «зворотний зв'язок».
6. Назвіть психологічні ефекти зворотного зв'язку.

Практичне завдання:

1. Провести вправи, спрямовані на активацію діяльності учасників («розігрівуючі» психотехніки).
2. Провести вправи, спрямовані на розвиток навичок соціальної перцепції.

Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 9

1. Опрацювати навчально-методичну літературу та підготуватися до відповіді на запропоновані запитання.

2. Підібрати по 2-3 вправи, спрямовані на розвиток навиків соціальної перцепції в групі, та 2-3 вправи, спрямовані на активацію діяльності учасників. Письмово в зошиті для практичних занять описати обрані вправи за наступним планом.

- 1) Назва вправи.
- 2) Мета.
- 3) Завдання та інструкція.
- 4) Запитання для зворотного зв'язку.

Практичне заняття 10. Тема: Ефективна тренінгова програма: правила та особливості складання

Питання для обговорення:

1. Розкажіть про основні стратегії підготовки до тренінгу.
2. Опишіть процедуру складання програми соціально-психологічного тренінгу.
3. Розкажіть про «Дев'ятикрокову модель» підготовки до тренінгу.
4. Розкажіть, які кроки в рамках цієї моделі представляються вам найбільш важливими, які – найбільш важкими.
5. Опишіть вимоги стосовно організаційної стороні проведення психологічних тренінгів.

Практичне завдання:

Презентація студентами індивідуально розроблених програм тренінгу відповідно до запропонованої тематики і планом програми тренінгу.

Домашнє завдання для підготовки к практичному заняттю 10

1. Опрацювати навчально-методичну літературу та підготуватися до відповіді на запропоновані запитання.
2. Розробити програму тренінгу за обраною темою та пропонованим планом.
3. Підготувати презентацію розробленої програми тренінгу (виступ протягом 5-7 хвилин).

ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛІВ СПЕЦКУРСУ

№ з/п	Назва теми
1	2
1	Історія виникнення групового психологічного навчання і його переваги перед індивідуальним навчанням
2	Умови зміни особистості учасника в процесі психологічного тренінгу
3	Механізм (процеси інтеграції і дезінтеграції) зміни особистості в груповому тренінгу
4	Метод дискусії в психологічному тренінгу. Біографічні, тематичні, інтерактивні дискусії: зміст, сфера застосування і відмітні ознаки
5	Ігровий метод в психологічному тренінгу. Відмітні особливості ігрової діяльності. Операційні і міжособистісна ігри
6	Різновиди ігрового методу в психологічному тренінгу. Ситуаційні ігри
7	Психодрама в психологічному тренінгу, її ключові поняття (спонтанність, ситуація, катарсис, інсайт) і елементи (сцена, протагоніст, ведучий, допоміжне «Я», публіка)
8	Трансактний аналіз в психологічному тренінгу, види трансакцій
9	Методи, засновані на невербальній активності в психологічному тренінгу: проектний малюнок, психогімнастика, методи тілесної і танцювальної терапії
10	Психокорекційні техніки в психологічному груповому тренінгу
11	Техніки активного слухання в психологічному груповому тренінгу
12	Техніки емпатичного приєднання до учасника в психологічному груповому тренінгу
13	Техніки вербального і невербального спілкування ведучого з групою
14	Методи психодіагностики учасників тренінгової групи
15	Характеристика особистості групового тренера. Основні вимоги до ведучого групи тренінгу
16	Функції керівника. Найбільш поширені помилки ведучого групи тренінгу
17	Самопрезентація тренера, введення правил тренінгової групи
18	Психотехніки, вживані для формування зворотного зв'язку
19	Корпоративні тренінги
20	Відеотренінги
21	Тренінг з підготовки персоналу
22	Тренінг з особистісного зростання
23	Основні детермінанти успішності тренінгу
24	Особливості проведення психологічного тренінгу у форматі «онлайн»

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИВЧЕННЯ КУРСУ «Теоретичні основи психологічного тренінгу»

В процесі викладання курсу «Теоретичні основи психологічного тренінгу» вживаються наступні **методи навчання**.

Проведення лекційних та семінарських занять, індивідуально-консультативна робота, самостійна робота з літературою і в інформаційних мережах, виконання самостійних завдань – навчальних чи наукових. Індивідуально-консультативна робота передбачає взаємодію студентів з викладачем, по-перше, для відробки пропущених занять, співбесід по матеріалах, які не засвоєні студентами чи викликають певні труднощі; по-друге, для контакту зі студентами, які виконують творчі завдання, проявляють інтерес і здібності до наукової роботи.

Для оцінювання знань студентів використовується два види контролю: поточний і підсумковий. Поточний контроль здійснюється у формі оцінок за різні види аудиторної та самостійної роботи – активність на семінарах (участь у обговоренні питань, у дискусіях тощо), результати виконання творчих завдань, підготовки і презентації рефератів та самостійно розробленої програми тренінгу.

Підсумковий контроль здійснюється на засаді виконання завдання із самостійного опрацювання певних питань спецкурсу, які оговорюються та оцінюються на практичних заняттях та результаті складання заліку.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ РЕФЕРАТІВ

Реферат — короткий виклад (огляд) змісту однієї або декількох наукових робіт або книг з певної тематики. У рефераті повинно бути якнайповніше розкрито зміст теми, основні теоретичні та фактичні відомості. Розширений або зведений (за декількома джерелами, оглядовий) реферат містить відомості про певну кількість робіт з одної теми, викладені у вигляді добре структурованого тексту.

Реферат – перший ступінь на шляху освоєння навиків проведення науково-дослідної роботи, оскільки він є однією з початкових форм подання наукових результатів письмово. Це робота теоретичного характеру з джерелами інформації по аналізу, порівнянню і узагальненню даних, одержаних іншими дослідниками з обраної теми. Важливо, що в процесі написання реферату формується власний погляд на проблему.

Оформлення та структура реферату

Оптимальним вважається обсяг реферату з 10-15 сторінок друкарського тексту. Формат паперу – А4, кегль – 14, міжрядковий інтервал – 1,5. Поля: ліворуч – 3 см, праворуч – 1,5 см, зверху – 2,0 см, знизу – 2,0 см. *Times New Roman*, 14. Абзац 1,25 см.

Реферат повинен мати титульний аркуш (співпадає з оформленням титульного аркуша до контрольної роботи), зміст, список використаної літератури, який розміщується на останній сторінці рукопису реферату.

На останній сторінці рукопису реферату ставиться підпис його автора і дата закінчення роботи.

Критерії оцінки реферату

Реферати в рамках навчального процесу у ВНЗ оцінюються за наступними головними критеріями:

- уміння підібрати наукову літературу по темі;
- інформаційна насиченість, новизна, оригінальність викладу питань;
- простота і дохідливість викладу;
- структурна організованість, логічність, граматична правильність і стилістична виразність;
- переконливість, аргументованість, практична значущість і теоретична обґрунтованість пропозицій і висновків, зроблених в рефераті.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

Оформлення та структура контрольної роботи:

Робота надається в рукописному чи друкованому варіанті. Обсяг не менше 10 стор. друкованого тексту.

Формат паперу – А4, кегль – 14, міжрядковий інтервал – 1,5. Поля: ліворуч – 3 см, праворуч – 1,5 см, зверху – 2,0 см, знизу – 2,0 см.. *Times New Roman*, 14. Абзац 1,25 см.

На першій сторінці вказується назва навчального закладу, факультету; кафедри; предмету, з якого написана контрольна; курс, група; прізвище, ім'я і по батькові студента.

Головний зміст роботи, що включає 5 питань, подається у реферативному, тезовому викладі.

Наприкінці контрольної роботи наводиться список використаної літератури, ставиться особистий підпис студента і дата виконання.

Література в списку має включати всі джерела, які використовуються при підготовці контрольної роботи. Списку літератури слід надати правильний бібліографічний опис.

Критерії оцінки контрольної роботи

До контрольних робіт пред'являються наступні вимоги:

- Самостійність розробки відповідей на основі поглибленого вивчення першоджерел і літератури.
- Чіткість і послідовність викладення матеріалу відповідно до плану; кожне питання має бути виділено окремо.
- Правильність оформлення наведених у роботі цитат і виносок.
- Наявність узагальнень і висновків по кожному питанню, зроблених на основі вивчення літератури.
- Наявність і правильне оформлення списку літератури (з точними бібліографічними даними), яку студент вивчив і використав при написанні контрольної роботи.

Номер варіанта контрольної роботи студент вибирає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки. Наприклад, якщо остання цифра номера — 0, вибирається варіант 10; якщо остання цифра номера — 1, вибирається варіант 1 і т. д.

Варіанти контрольних робіт

Варіант 1

1. Види тренінгових груп.
2. Поняття про тайм-менеджмент у психологічному тренінгу.
3. Психодрама в психологічному тренінгу.
4. Методи психодіагностики учасників психологічного тренінгу.
5. Способи аналізу результатів роботи в психологічному тренінгу.

Варіант 2

1. Специфічні риси тренінгу.
2. Концептуальні підходи в психологічному тренінгу.
3. Групова дискусія. Мета, види, форми проведення.
4. Теоретична основа тренінгової програми.
5. Трансактний аналіз у психологічному тренінгу.

Варіант 3

1. Види тренінгової взаємодії.
2. Форми роботи в психологічному тренінгу.
3. Діалоги в психологічному тренінгу.
4. Вправи в психологічному тренінгу та правила їх проведення.
5. Обговорення результатів психологічного тренінгу в професійній організації.

Варіант 4

1. Поняття про тренінг особистісного зростання.
2. Поняття про супервізії в психологічному тренінгу.
3. Психодинамічний підхід у психологічному тренінгу.
4. Психогімнастика в психологічному тренінгу. Мета, види, форми проведення.

5. Техніка активного слухання.

Варіант 5

1. Фасилітаційний підхід у психологічному тренінгу.
2. Поняття про груповий ефект та групову фігуру в психологічному тренінгу.
3. Розігрування ролевих ситуацій.
4. Психомалюнок. Мета, види, форми проведення.
5. Техніка емпатичного приєднання до учасника психологічного тренінгу.

Варіант 6

1. Поняття про де-брифінг в психологічному тренінгу як спосіб аналізу результатів роботи.
2. Презентація тренера в психологічному тренінгу.
3. Функції тренера і ко-тренера в психологічному тренінгу.
4. Етап встановлення контакту в психологічному тренінгу.
5. Тренінг асертивності.

Варіант 7

1. Поняття про шерінг.
2. Інтервенційний репертуар тренера в психологічному тренінгу.
3. Центроване і не центроване на тренерові керівництво психологічного тренінгу.
4. Психодіагностичний етап в психологічному тренінгу.
5. Тренінг комунікативних навичок.

Варіант 8

1. Поняття про «велике коло» як спосіб аналізу результатів роботи в психологічному тренінгу.
2. Стили керівництва в психологічному тренінгу.
3. Динаміка групової взаємодії.
4. СПТ на різних стадіях розвитку організації.
5. Тренінг переговорів.

Варіант 9

1. Організаційні і адміністративні умови проведення психологічного тренінгу.
2. Граючий тренер і тренер-супервізор.
3. Гуманістичний підхід у психологічному тренінгу.
4. Конфронтаційний етап у тренінгу.
5. Відеотренінг.

Варіант 10

1. Поведінковий підхід у психологічному тренінгу.
2. Завершальний етап у психологічному тренінгу.
3. Правила роботи тренінгової групи.
4. Поняття про «Мозковий штурм».
5. Тренінг підготовки персоналу.

ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

«Теоретичні основи психологічного тренінгу»

1. Соціально-психологічний тренінг: поняття, специфіка та роль у професійній підготовці психологів.
2. Історичні передумови виникнення і розвитку психологічного тренінгу. (А. Месмер, Д. Пратт, Дж. Морено, Е. Лазелл, А. Адлер, В. М. Бехтерев, М. А. Чалісов та ін.)
3. Співвідношення понять «групове психологічне навчання» і «групова психотерапія».
4. Виникнення перших тренінгових груп у процесі дослідження групової динаміки (К. Левін): цілі, основні положення, принципи організації.
5. Виникнення груп соціально-психологічного тренінгу (М. Форверг): цілі, основні положення, принципи організації.
6. Сучасні визначення поняття «соціально-психологічного тренінгу» (Г. Андреева, І. Вачков та ін.).
7. Переваги та недоліки групового методу психологічної роботи (К. Рудестам).
8. Порівняльна характеристика СПТ та інших методів групової психологічної роботи: основні параметри, що обумовлюють відмінності СПТ.
9. Основні концептуальні підходи до організації соціально-психологічного тренінгу: тренінги психоаналітичної, біхевіористичної, гуманістичної, когнітивної орієнтації та ін.
10. Основні форми, цілі, завдання СПТ.
11. Основні чинники, що обумовлюють ефективність групового тренінгу, особливості їхніх взаємозв'язків.
12. Класифікації тренінгових груп. Основні критерії класифікації тренінгових груп.
13. Основні види груп СПТ за різними критеріями. Взаємозв'язок між цілями групової роботи і видами тренінгових груп.

14. Типи терапевтичного впливу, що застосовуються в психоаналітичних групах.
15. Трансактний аналіз в соціально-психологічному тренінгу. Модель особистості та види трансакцій за Е. Берном. Поняття «контракту» та «дозволу».
16. Особливості роботи в групах СПТ, що використовують метод психосинтезу.
17. Специфічні особливості використання методу арт-терапії в групах СПТ.
18. Групи НЛП: основні принципи використання технік НЛП в СПТ.
19. Психодрама в соціально-психологічному тренінгу, її ключові поняття (спонтанність, ситуація, катарсис, інсайт) і елементи (сцена, протагоніст, ведучий, допоміжне «Я», публіка).
20. Основні методи соціально-психологічного тренінгу. Критерії класифікації методів СПТ.
21. Класифікації стадій розвитку тренінгової групи (С. Кратохвил, Ю. Большаков, С. Петрушин, К. Роджерс).
22. Метод дискусії в СПТ. Різновиди дискусійного методу.
23. Ігровий метод в соціально-психологічному тренінгу. Особливості ігрової діяльності за Б. Ельконіним, важливі з точки зору організації СПТ. Операційна і міжособистісна ігри.
24. Різновиди ігрового методу в соціально-психологічному тренінгу. Функції гри. Переваги та небезпеки інтерактивних ігор.
25. Методи, засновані на невербальній активності в соціально-психологічному тренінгу: функції, різновиди, особливості застосування.
26. Основні характеристики стадії псевдо-згуртованості. Основні завдання тренера, технічні прийоми.
27. Основні принципи реалізації тренінгових методів: принцип подієвості, принцип метафоризації, принцип транспективи. (І. Вачков).
28. Методи роботи з подіями минулого: метод регресії; метод обміну досвідом; метод імітації.

29. Методи роботи з подіями, що відбуваються на тренінгу: метод концентрації присутності; метод групової рефлексії; метод побудови диспозицій.
30. Тренінгові методи роботи з подіями, що конструюються: метод символічного самовираження; метод групового вирішення проблем; метод операціоналізації.
31. Групова динаміка і її роль в процесі тренінгової роботи.
32. Умови зміни особистості учасника в процесі соціально-психологічного тренінгу. Модель конструктивної зміни поведінки за Л. М. Мітіною.
33. Елементи групової динаміки: стадії роботи групи, цілі і норми.
34. Фази розвитку групи як елемент групової динаміки.
35. Статусна структура групи. Типи ролей учасників групи.
36. Ролеві позиції в групі тренінгу. Соціальна та ігрова роль.
37. Групова згуртованість як динамічний аспект тренінгової групи.
38. Переваги і недоліки згуртованої групи в умовах тренінгу.
39. Основні чинники групової згуртованості в групі СПТ. Причини зниження групової згуртованості.
40. Самопрезентація тренера, визначення потреб тренінгової групи. Поняття про «сеттінг».
41. Механізм зміни особистості в груповому тренінгу (процеси інтеграції і дезінтеграції). Три групи ефектів СПТ за Л. Петровською.
42. Групові норми в СПТ. Основні цілі введення правил роботи в тренінгу.
43. Характеристика особистості групового тренера. Основні вимоги до ведучого групи СПТ. (А. Г. Грецов, О. В. Сидоренко).
44. Керівник тренінгової групи : ролі і функції.
45. Ролі ведучого тренінгової групи. (І. Ялом, Л. А. Петровська, С. Кратохвілл, Т. С. Яценко, І. В. Вачков, С. В. Петрушин та інші).
46. Функції керівника. Найбільш поширені помилки ведучого групи СПТ.
47. Цикл самонавчання у тренінгу. Асиміляція тренінгового досвіду: особливості безпеки.

48. Основні стадії розвитку тренінгової групи та основні задачі тренера на кожній стадії.
49. Техніки вербального і невербального спілкування психолога з групою в СПТ. Техніки емпатичного приєднання до учасника СПТ.
50. Методи психодіагностики учасників СПТ: мета, особливості вживання.
51. Правові і етичні норми проведення СПТ.
52. Правила розробки тренінгових програм. Дев'ятикрокова модель розробки програми за І. Вачковим.
53. Вимоги до освіти і професійної підготовки тренера СПТ.
54. Психокорекційні техніки в СПТ: когнітивний, емоційний, поведінковий аспекти.
55. Класифікації засобів впливу що вживаються в СПТ. Особливості застосування техніки активного слухання.
56. Робоча стадія тренінгу. Основні характеристики робочої стадії в розвитку тренінгової групи і завдання ведучого на цьому етапі.
57. Стадія завершення – сепарації. Особливості стадії сепарації. Техніка роботи на стадії завершення тренінгу.
58. Психокорекційні техніки в СПТ: когнітивний, емоційний, поведінковий аспекти.
- 59.** Перехідна стадія тренінгу – конфлікт (криза). Особливості стадії конфлікту та завдання тренера.
- 60.** Стадія знайомства у тренінгу. Особливості взаємодії та завдання тренера.
61. Роз'ясніть особливості вживання технік релаксації, саморегуляції і відновлення психолога після проведення СПТ. Наведіть приклади.
62. Розкрийте сутність основних принципів комплектування тренінгової групи: якісний і кількісний аспекти.
63. Розкрийте зміст ролей, які може грати ведучий групи, згідно з підходом І. Ялома.
64. Розкрийте суть трьох різних стилів роботи ведучого групи.

65. Назвіть основні помилки ведучого при проведенні тренінгу і розкрийте їх сутність.
66. Розкажіть про основні методи профілактики «синдрому вигорання» тренера.
67. Опишіть основні техніки роботи з «важкими» учасниками.
68. Опишіть сутність та наведіть приклади психотехнік, які вживаються для проблематизації групи.
69. Наведіть приклади, та поясніть особливості застосування психотехнік, які вживаються для формування зворотного зв'язку.
70. Опишіть особливості дитячої гри, що дозволяють використовувати її як психотерапевтичний засіб.
71. Назвіть і дайте характеристику основним видам ігор, застосовуваних у СПТ.
72. Роз'ясніть сутність застосування та наведіть приклади психотехнік, які вживаються на етапі знакомства в групі тренінгу.
73. Охарактеризуйте місце і роль психогімнастики в груповому психологічному тренінгу.
74. Розкрийте суть поняття «сугестивні методи впливу».
75. Назвіть обмеження при роботі з сугестивними техніками.
76. Опишіть умови, необхідні для успішного проведення медитації.
77. Охарактеризуйте техніку «активне фантазування».
78. Охарактеризуйте можливості застосування у тренінгу технік музичної, тілесної і арт-терапії.
79. Опишіть основні етапи роботи зі створення тренінгових технік. Наведіть приклади.
80. Опишіть вправи, що сприяють згуртованості групи. Наведіть 5-6 прикладів.
81. Наведіть 5-6 прикладів вправ, спрямованих на підвищення мотивації учасників до роботи тренінгової групи.
82. Розкрити суть поняття «соціальна перцепція у тренінгу».

83. Поясніть, чи слід аналізувати в групі негативні емоції, що виникають в учасників з приводу деяких вправ.
84. Поясніть значення «розігрівальних» психотехнік. Поясніть, у чому полягає діагностична функція розігріву.
85. Розкрийте суть поняття «зворотний зв'язок». Назвіть психологічні ефекти зворотного зв'язку.
86. Наведіть 5-6 прикладів вправ, спрямованих на розвиток навиків соціальної перцепції в групі.
87. Наведіть 5-6 прикладів вправ, спрямованих на активацію діяльності учасників.
88. Наведіть 5-6 прикладів застосування психомалюнку у тренінгу. Опишіть мету, види, форми проведення.
89. Поясніть сутність «подієвого» підходу щодо організації того, що відбувається у тренінгу.
90. Аргументуйте вибір тренінгової групи тієї чи іншої спрямованості в залежності від запиту клієнта. Наведіть приклади.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

«Теоретичні основи психологічного тренінгу»

1. Белова М. . Система тренинговых занятий как способ коррекции уровня стрессоустойчивости сотрудников негосударственных предприятий безопасности / М. Э. Белова // Наука і освіта. Одеса, 2008. - № 8-9. С. 14 – 18.
2. Белова М. Э. Активные методы обучения основам организации СПТ / М. Э. Белова // Вісник Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова. Психологія т. 19, випуск 32, – 2014.
3. Білова М. Е. Навчально-методичний посібник з спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг» / М.Е. Білова. –Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. Одеса. – 2016. 115 с.

4. Вачков И. В. Психологический тренинг: методология и методика проведения / И. В. Вачков . – М. : Эксмо, 2010. – 560 с.
5. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учеб. пособие. М. : Ось-89, 2005. 256 с.
6. Вачков И. В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И. В. Вачков. – М. : Эксмо, 2007. – 416 с.
7. Жуков Ю. М. Коммуникативный тренинг. М. : Гардарики, 2003. 254 с.
8. Жуков Ю. М., Мастеров Б. М. Групповой тренинг // Методы практической социальной психологии: Диагностика. Консультирование. Тренинг: Учеб. пособие для вузов / под ред. Ю. М. Жукова. М. : Аспект Пресс, 2004. С. 97-179.
9. Макаров Ю. В. Социально-психологический тренинг как социогуманитарная коммуникативная технология // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. - 2012. - В. № 145. /<http://cyberleninka.ru/>
10. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. М. : Когито-Центр, 2001. 249 с.
11. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М. : Прогресс, Универс, 1994. 479 с.
12. Рудестам К. Групповая психотерапия: Психокоррекционные группы: теория и практика. М. : Прогресс, Универс, 1993. 367 с.
13. Сандлер Дж. Пациент и психоаналитик: основы психоаналит. процесса. М. : Смысл, 1995. 192 с. (Психология для студента).
14. Сидоренко Е. В. Мотивационный тренинг: практ. рук. Е В. Сидоренко. СПб. : Речь, 2000. 233 с. (Психологический тренинг).
15. Сидоренко Е. В. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. СПб. : Речь, 2000. 346 с. (Психотерапия на практике).
16. Сидоренко Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию: Авт. концепция: Методы психол. влияния. Алгоритм противостояния манипуляции. Психол. тренажер. СПб. : Речь, 2001. 255 с. (Психологический тренинг).

Допоміжна

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб. : Питер, 2005. 271 с. (Сер. «Эффективный тренинг»).
2. Белова М. Э. Опыт использования комплекса психодиагностических методик в системе профотбора сотрудников негосударственных предприятий безопасности / М. Э. Белова. – Одеса : Наука і освіта, 2005.- № 5-6. С. 168 – 170.
3. Белова М. Э. Система тренинговых занятий как способ коррекции уровня стрессоустойчивости сотрудников негосударственных предприятий безопасности / М. Э. Белова. – Одеса : Наука і освіта., 2008.- № 8-9.С. 14 – 18.
4. Вачков И. В., Дерябо С. Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. М. : Речь, 2004. 302 с.
5. Винокур В. А. Уловки в споре. СПб. : Речь, 2005. 142 с.
6. Дерманова И. Б., Сидоренко Е. В. Психологический практикум. Межличностные отношения: Методические рекомендации. СПб. : Речь, 2003. 40 с.
7. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е. А. Левановой. СПб. : Питер, 2006. 208 с. (Сер. «Практикум»),
8. Инструменты развития бизнеса: тренинг и консалтинг / Сост. Л. Кроль, Е. Пуртова. М. : Независимая фирма «Класс», 2001. 464 с. (Психология и бизнес).
9. Кипнис М. Тренинг коммуникации. М. : Ось-89, 2004. 128 с. (Действенный тренинг).
10. Кори Дж., Кори М., Колланэн П., Рассел Дж. М. Техники групповой психотерапии / Пер. с англ. А. Смирнова. СПб. : Питер, 2001. 320 с. (Сер. «Практикум по психотерапии»).
11. Лефтеров, В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : монографія: у 2 т. – Т. I : Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності / В. О. Лефтеров. – Донецьк : ДЮІ, 2007. – 247 с.

12. Лойшен Ш. Психологический тренинг умений. Школа В. Сатир / Пер. с англ. Н. В. Кулигина. СПб. : Питер, 2001. 160 с. (Сер. «Практикум по психотерапии»).
13. Моляко В. А. Психологические аспекты подготовки к труду и развитие способностей личности в условиях непрерывного обучения / В. А. Моляко, В. В. Рыбалка // Научно-технический прогресс и творческий потенциал человека; [отв. ред. Л. В. Сохань, Р. А. Ануфриева; кол. авт.]. – К. :Наукова думка, 1988. – С. 175-179.
14. Немиринский О. В. Личностный рост в терапевтической группе. М. : Смысл, 1999. 112 с.
15. Оганесян Н. Т. Методы активного социально-психологического обучения: тренинги, дискуссии, игры. М. : Ось-89, 2002. 176 с.
16. Пакуляк Г., Прокопович Є. Соціально-психологічний тренінг розвитку емпатійності як засіб соціалізації студентів гуманітарного фахового спрямування. - Вісник Київського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. Вип. 3, К., 2012. - С. 24-29.
17. Подшивалкина В. И. Социальные технологии: проблемы методологии и практики / Подшивалкина В. И. – Кишинев, 1997. – 352 с.
18. Практикум по социальной психологии / Под ред. И. С. Клециной. – СПб. : Питер, 2008. – 256с.
19. Прихожан А. М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. М. : ТЦ Сфера, 2001. 192 с. (Сер. «Практическая психология»).
20. Психогимнастика в тренинге / Под. ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб. : Речь, 256 с.
21. Смит М. Дж. Тренинг уверенности в себе / Пер. с англ. В. Путяты. СПб. : ООО «Речь», 2002. 244 с.
22. Суховершина К., Тихомирова Е., Скоромная Ю. Тренинг коммуникативной компетенции. М. : Академический проект; Трикста, 2006. 112 с. (Информ. технологии).

23. Уизерс Б. Управление конфликтом / Пер. с англ. З. Замчук. СПб. : Питер, 2004. 174 с. (Сер. «Эффективный тренинг»).
24. Філь О. В. Використання казкотерапевтичного тренінгу в професійній підготовці майбутніх соціальних педагогів / О. В. Філь // Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових статей. Педагогічні науки. — 2010. — № 2 (13). — С. 172–181.
25. Фопель К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе: Сб. упражнений / Пер. с нем. М. Янкова. М. : Генезис, 2003. 160 с. (Все о психологической группе).
26. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем. Е. Патяева, 2-е изд., стер. М. : Генезис, 2000. 256 с.
27. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. Л. Алексеевской, Л. Воскресенской, 2002. М. : Генезис, 2005. 336 с. (Все о психологической группе).
28. Хинш Р., Витманн С. Социальная компетенция. Харьков : Гуманит. центр, 2005. 192 с.
29. Цзен В., Пахомов Ю. Психотренинг: игры и упражнения. 2-е изд., доп. М. : Независимая фирма «Класс», 2001. 272 с. (Б-ка психологии и психотерапии. Вып. 67).

Інформаційні електронні ресурси

<http://www.twirpx.com.ua>

<http://www.artconsult.com.ua>

<http://www.azps.ru>

Навчальне видання

Білова Маргарита Едуардівна

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

В авторській редакції

Підп. до друку 13.05.2021. Формат 60x84/16

Ум. друк. арк. 1,98. Тираж 11 пр.

Зам. № 2264.

Видавець і виготовлювач

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

65082, Україна, м. Одеса, вул. Єлісаветинська, 12

Тел.: (048) 723 28 39, E-mail:druk@onu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011 р.