**Одеський національний університет імені І.І.Мечникова**

**Кафедра соціальної і прикладної психології**

**Завдання для самостійної роботи на період КАРАНТИНУ**

**з дисципліни «СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧНИЙ ТРЕНІНГ»**

**для студентів 4 курсу зі спеціальності "Психологія"**

**Викладач: М.Е. Білова кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної і прикладної психології +38 093 998 67 96; p\_margarita@ukr.ntt**

На основі теоретичних знань та практичних навичок отриманих в курсі "Соціально-комунікативні технології", і особистого досвіду сформулювати відповіді на 5 питань з наступного списку (1 – 1,5 стор. друкованого тексту на кожне питання):

1. Роз’ясніть особливості вживання технік релаксації, саморегуляції і відновлення психолога після проведення СПТ. Наведіть приклади.
2. Розкрийте сутність основних принципів комплектування тренінгової групи: якісний і кількісний аспекти.
3. Розкрийте зміст ролей, які може грати ведучий групи, згідно підходу І.Ялома.
4. Розкрийте суть трьох різних стилів роботи ведучого групи.
5. Назвіть основні помилки ведучого при проведенні тренінгу і розкрийте їх сутність.
6. Розкажіть про основні методи профілактики «синдрому вигорання» тренера.
7. Опишіть основні техніки роботи з «важкими» учасниками.
8. Опішить сутність та наведіть приклади психотехнік, які вживаються для проблематизації групи.
9. Наведіть приклади, та поясніть особливості застосування психотехнік, які вживаються для формування зворотного зв'язку.
10. Опишіть особливості дитячої гри, що дозволяють використовувати її як психотерапевтичний засіб.
11. Назвіть і дайте характеристику основним видам ігор, застосовуваних у СПТ.
12. Роз’ясніть сутність застосування та наведіть приклади психотехнік, які вживаються на етапі знакомства в групі тренінгу.
13. Охарактеризуйте місце і роль психогімнастики в груповому психологічному тренінгу.
14. Розкрийте суть поняття «сугестивні методи впливу».
15. Назвіть обмеження при роботі з сугестивними техніками.
16. Опишіть умови, необхідні для успішного проведення медитації.
17. Охарактеризуйте техніку «активне фантазування».
18. Охарактеризуйте можливості застосування у тренінгу технік музичної, тілесної і арт-терапії.
19. Опишіть основні етапи роботи зі створення тренінгових технік. Наведіть приклади.
20. Опишіть вправи що сприяють згуртованості групи. Наведіть 5 -6 прикладів.
21. Наведіть 5 -6 прикладів вправ спрямованих на підвищення мотивації учасників до роботи тренінгової групи.
22. Розкрити суть поняття «соціальна перцепція у тренінгу».
23. Поясніть, чи слід аналізувати в групі негативні емоції, що виникають в учасників з приводу деяких вправ .
24. Поясніть значення «розігріваючих» психотехнік. Поясніть, у чому полягає діагностична функція розігріву.
25. Розкрийте суть поняття «зворотний зв'язок». Назвіть психологічні ефекти зворотного зв'язку.
26. Наведіть 5 -6 прикладів вправ, спрямованих на розвиток навиків соціальної перцепції в групі.
27. Наведіть 5 -6 прикладів вправ, спрямованих на активацію діяльності учасників.
28. Наведіть 5 -6 прикладів застосування психомалюнку у тренінгу. Опішить мету, види, форми проведення.
29. Поясніть сутність «подієвого» підходу щодо організації того, що відбувається у тренінгу.
30. Аргументуйте вибір тренінгової групи тієї чи іншої спрямованості в залежності від запиту клієнта. Наведіть приклади.

**Рекомендована література**

**Основна**

1. Белова М.Э. 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// Редакційно-видавничий Центр Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Одеса. – 2016. 115 стор.

4. Вачков И.В. Психологический тренінг: 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 практичес¬кой 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.: Про¬гресс, 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).

**Додаткова**

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 //Наука і освіта. Одеса, 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 //Наука і освіта.Одеса, 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, 2003.40с.
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 внутрішніхсправ : монографія: у 2 т. – Т. І : 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 психологи. \ 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. 3. 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. Психологиеские 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).

**13. Електронні інформаційні ресурси**

http://www.twirpx.com.ua

http://www.artconsult.com.ua

http://www.azps.ru