

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ О.О. БОГОМОЛЬЦЯ
Кафедра загальної і медичної психології

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПСИХОТРЕНІНГУ»

Освітній рівень другий рівень вищої освіти - магістр

Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»

Спеціальність 225 «Медична психологія»

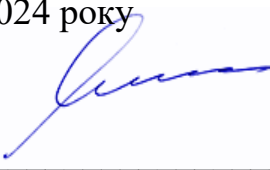
Автори:

Доцентка закладу вищої освіти
кафедри загальної і медичної психології,
кандидатка психол. наук, доцентка

Литвинова Л.В.

Затверджено на засіданні кафедри

Протокол № 2 від «12» вересня 2024 року

Завідувач кафедри, професор  Матяш М.М.

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПСИХОТРЕНІНГУ»

**Лекція 1. Історичні передумови становлення психологічного тренінгу.
(лекційне заняття – 2 години)**

План лекції.

1. Історичні передумови становлення психологічного тренінгу як групової форми психокорекційної роботи.
2. Поняття "Тренінг" в психологічній та психокорекційній практиці. Спільне та відмінне в тренінгу і груповій психокорекції та груповій психотерапії.
3. Тренінг як один з методів активного навчання. Тренінг як засіб особистісного розвитку й зростання. Тренінг як спосіб діагностики, самопізнання та перепрограмування моделей поведінки людини. Тренінг як засіб цілеспрямованої зміни групи або організації. Тренінгова група як модель людської спільноти.
4. Праобразы тренінгових груп у людській культурі. Передісторія виникнення тренінгу: ритуали підвищення і зміни статусу у традиційному суспільстві, релігійні церемонії і месмеризм.
5. Становлення групових форм роботи у психотерапії (навчання, корекція поведінки і надання підтримки – Я. Морено, Дж. Пратт, К. Левін).
6. Переваги групової форми психологічної роботи.

Ключові поняття: поняття "тренінг", тренінг як один з методів активного навчання, психокорекційної та групової роботи, лабораторія тренінгу як модель функціонування людської спільноти, групова взаємодія, групова динаміка, навчання, корекція поведінки, надання підтримки в груповій роботі.

Лекція 2. Психологічні особливості тренінгової групи. (лекційне заняття – 2 години).

1. Відбір учасників, підготовчий етап тренінгу та співбесіди.
2. Основні принципи і правила тренінгової роботи: добровільність участі, рівноправність, активність, конфіденційність, дослідницька позиція. Специфічні групові правила тренінгової роботи.
3. Організаційні засади проведення психотренінгу, матеріально-технічне забезпечення. Особливості застосування психотренінгу у клінічній практиці.
4. Мета тренінгової групи. Переваги групової форми психологічної роботи.
5. Групові норми. Рольові позиції в групі.
6. Поняття про групову згуртованість. Згуртованість і конкуренція у групі, фракціонування.
7. Психологічний опір у тренінгу. Лідерство і його типи.
8. Гомогенність і гетерогенність тренінгових груп.
9. Якісний кількісний склад тренінгових груп.

Ключові поняття: принципи і правила тренінгової роботи, організаційні засади проведення психотренінгу, матеріально-технічне забезпечення, психотренінг у клінічній практиці, мета тренінгової групи, групові норми, психологічний опір у тренінгу, лідерство і його типи.

Лекція 3. Види психокорекційних та тренінгових груп. (лекційне заняття – 2 години).

1. Психокорекційні групи і групи особистісного зростання: Т-групи (Е.Дюркгейм, Дж.Моренно і К.Левін, Н.Лебедєва, О.Палей); групи зустрічей (Х.Міккін).

2. Тренінги Арт-терапії (В.Апплетон, М.Вілсон, І.Джакаб, Е.Келиш, А.Копитіна, Р.Мартін, Ш.Мак-Іфф, Г.Хульбут).
3. Тренінги нейролінгвістичного програмування (НЛП) (методу Р. Бендлер, Д.Гріндер); тренінги впевненості (А.Солтера, Р.Альберті, М.Еммонса, Дж.Вольпе); організаційно - ділові ігри (Г.П. Щедровицький).
4. Гештальт-групи (М.Вертгеймер, К.Кофкку. Ф.Перлз, Р.Хефферлін, П.Гудмен). Групи, що використовують психодраму, символдраму, психосинтез, трансактний аналіз.
5. Тренінги з використанням тілесно-орієнтованої терапії (О.Лоуен, В.Нікітін); групи танцювальної терапії.
6. Групи тренінгів умінь: групи тренінгу партнерського спілкування, техніки ділового спілкування, тренінги сенситивності, тренінги вирішення конфліктів, переговорів, Тренінги фасилітації і медіації.
7. Тренінги стресостійкості, формування команд, тренінги креативності.
8. Навчальні та професійно-орієнтовані тренінги.

Ключові поняття: психокорекційні групи і групи особистісного зростання, тренінги Арт-терапії, тренінги НЛП, гештальт-групи, тренінги з використанням тілесно-орієнтованої терапії, групи тренінгів умінь, тренінги стресостійкості, формування команд, навчальні та професійно-орієнтовані тренінги.

Лекція 4. Організація та проведення тренінгу. Психотехнічний та ігровий інструментарій для тренінгу. (лекційне заняття – 2 години).

1. Структурні компоненти проведення тренінгу. Етапи тренінгової програми: початок тренінгу, знайомство, основна частина та завершальний етап проведення тренінгу та їх змістовна характеристика.

2. Основна частина проведення тренінгу. Написання сценарію, розклад вправ, розподіл активності в тренінговому процесі. Керівництво роботою учасників тренінгу, стимулювання активності учасників.
3. Теоретичні та практичні способи реалізації завдань тренінгової роботи. Музикальна, рухова та навчальна частина тренінгу як засіб досягнення цілей тренінгу.
4. Гра: атрибути і значення. Ігрові процедури на тренінгових заняттях.
5. Характеристика ігрових методів тренінгової роботи. Групові акції (колективне малювання, психодраматичні техніки, психогімнастика, тілесно-орієнтовані вправи тощо).
6. Підбиття підсумків, театралізовані ритуали завершення тренінгу.
7. Оцінка ефективності проведення тренінгу. Оцінювання ефективності тренінгу за допомогою опитування учасників.

Ключові поняття: структурні компоненти проведення тренінгу, етапи тренінгової програми, способи реалізації завдань тренінгової роботи, використання ігрових методів тренінгової роботи, оцінка ефективності проведення тренінгу.

**Лекція 5. Психологічні особливості ведучого тренінгової групи.
(лекційне заняття – 2 години).**

1. Роль тренера групи. Артистизм та харизма тренера.
2. Типи тренерської поведінки. Стилi керівництва групою.
3. Характеристика особистості тренера. Очікування учасників тренінгу щодо роботи ведучого групи.
4. Комунікативна, особистісна, соціально-психологічна та інші види компетентностей в роботі тренера. Ефективні навички спілкування та подання матеріалу.

5. Підготовка ведучих тренінгових груп. Роль ведучого психологічного тренінгу у формуванні зони найближчого розвитку учасників та забезпечення успішності тренінгу.
6. Очікування учасників щодо роботи тренера. Забезпечення потреб учасників у поясненні та зворотному зв'язку.
7. Оцінювання роботи учасників і стимуляція їхньої активності. Виконання тренером функцій експерта, диригента, каталізатора розвитку подій.

Ключові поняття: роль тренера групи, стилі керівництва групою, характеристика особистості тренера та набір компетентностей у роботі тренера, забезпечення потреб учасників у поясненні та зворотному зв'язку, особистісні ролі та функції тренера в груповій взаємодії.

Рекомендована література:

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. НУЦЗУ. Київ. 2019. 251 с.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
3. Івашньова С. В. Як підготувати та провести ефективний тренінг : практичний poradnik. Харків: «Ранок». 2019. 80 с
4. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич : 2015. 75 с.
5. Лефтеров В.О., Форманюк Ю.В., Третьякова Т.М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2021. 44 с.
6. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: Навчальний посібник. К.: МАУП, 2004. 192 с.: іл. Бібліогр.: с. 180-184.
7. Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Технологія проведення тренінгів: метод. посіб. Львів : СПОЛОМ, 2021. 280 с.

8. Соціально-психологічний тренінг: теорія та практика // Соціально-психологічний тренінг: теорія та практика: навч. посіб. / Кульчицька А. В., Мудрик А.Б., Соловей-Лагода О.А., Федотова Т.В. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 168 с. 2.