

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ПЕРЕДМОВА | 6 |
| Заняття 1. “Я – індивідуальність” | 9 |
| Заняття 2. “Ми всі різні” | 10 |
| Заняття 3. “Мої уподобання” | 12 |
| Заняття 4. “Чужа душа – темний ліс” | 14 |
| Заняття 5. “Я та інші” | 17 |
| Заняття 6. “Хіба можна себе не любити?” | 19 |
| Заняття 7. “Я-реальне” | 24 |
| Заняття 8. “Я-ідеальне” | 27 |
| Заняття 9. “Я-соціальне” | 30 |
| Заняття 10. “Я-дзеркальне” | 33 |
| Заняття 11. “Право на недосконалість” | 36 |
| Заняття 12. “Усіх, перед ким завинив – усіх вибачаю...” | 38 |
| Заняття 13. “Дозвольте висловитись!” | 40 |
| Заняття 14. “Я вас слухаю...” | 45 |
| Заняття 15. “Горе від розуму” | 50 |
| Заняття 16. “Само собою зрозуміло” | 53 |
| Заняття 17. “Відверто кажучи” | 56 |
| Заняття 18. “Зрозумійте мене правильно!” | 58 |
| Заняття 19. “Без слів ” | 64 |
| Заняття 20. “Асертивність” | 66 |
| Заняття 21. “Дозвольте вам не дозволити” | 71 |
| Заняття 22. “Етика відмови” | 75 |
| Заняття 23. “Мистецтво не сперечатись” | 77 |
| Заняття 24. “Що таке емпатія?” | 82 |
| Заняття 25. “Поділися почуттям своїм” | 86 |

| | |
|--|-----|
| Заняття 26. “Дві сторони медалі” | 89 |
| Заняття 27. “Табу на почуття” | 91 |
| Заняття 28. “Обережно – я злий!” | 94 |
| Заняття 29. “Вийшов з себе – вчасно повернись!” | 97 |
| Заняття 30. “Я образилась раз і назавжди...” | 102 |
| Заняття 31. “Ціна образи” | 104 |
| Заняття 32. “Я не боягуз, але боюсь...” | 108 |
| Заняття 33. “Тривога: страх помилки” | 113 |
| Заняття 34. “А що вони про мене подумають?” | 115 |
| Заняття 35. “Хто хазяїн моїх почуттів?” | 118 |
| Заняття 36. “Цінності великі та маленькі” | 123 |
| Заняття 37. “Зроби сам” | 128 |
| Заняття 38. “Сила звички” | 131 |
| Заняття 39. “Сім раз одмір... – Але не більше” | 134 |
| Заняття 40. “Звідки беруться проблеми?” | 138 |
| Заняття 41. “Що робити зі стресами?” | 142 |
| Заняття 42. “У злагоді з самим собою” | 148 |
| Заняття 43. “Сила волі” | 152 |
| Заняття 44. “Швидка самодопомога” | 158 |
| Заняття 45. “Перетворюємо перешкоду на мету” | 163 |
| Заняття 46. “Спогади про майбутнє” | 167 |
| Психодіагностичний інструментарій | 170 |
| <i>Методика дослідження соціально-психологічної адаптації</i> | 170 |
| <i>Багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність”</i> | 181 |
| <i>Опитувальник “Соціальна адаптованість”</i> | 192 |
| <i>Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості</i> | 193 |
| <i>Діагностика інтерактивної спрямованості особистості</i> | 194 |
| <i>Діагностика емоційної спрямованості особистості</i> | 201 |
| <i>Методика діагностики емоційної зрілості</i> | 204 |

| | |
|---|-----|
| <i>Діагностика соціальної емпатійності</i> | 207 |
| <i>Методика самооцінки вольового потенціалу особистості</i> | 210 |
| <i>Діагностика соціальної креативності особистості</i> | 212 |
| <i>Діагностика творчого потенціалу та креативності</i> | 214 |
| Література | 218 |

ПЕРЕДМОВА

Особистість як динамічна система перебуває у стані безперервного розвитку, у процесі якого поступово все більш провідного значення набувають її внутрішні важелі активності.

Пошуки власного “Я” на соціальному та особистому рівні є фундаментальною потребою особистості, що веде її шляхом самопізнання. Мотивація саморозвитку та самовдосконалення є обов’язковою складовою самоефективності особистості як здатності “бачити” життєві перепони у “правильній” перспективі.

На сьогодні реалізація цільових тренінгових програм є підтвердженою досвідом ефективною практикою вирішення різноманітних завдань. В основу тренінгу з розвитку само-ефективності покладено концептуальні уявлення гуманістичної психології щодо єдності актуального та потенційного в особистості.

Головною метою та інструментом реалізації розвивальної спрямованості тренінгу є сприяння формуванню почуття “соціальної кон’юнктури” – здатності особистості орієнтуватись та ефективно функціонувати у динамічному контексті сучасного соціального середовища.

Ґрунтуючись на розумінні людини як джерела невичерпних можливостей, тренінг орієнтований на активацію внутрішніх ресурсів саморозвитку людини в умовах спеціально організованого соціально-психологічного простору.

Досягнення зазначеної мети забезпечується послідовним розв’язанням наступних пріоритетних завдань:

- самодослідження та саморефлексія особистісних проблемних зон;
- активація внутрішнього потенціалу і мотивації саморозвитку особистості;
- спрямування Я-зусиль особистості на розвиток самоефективності;
- відпрацювання навичок конструктивної міжособистісної взаємодії;
- формування позитивного образу “Я” на основі самоприйняття.

Розвивальний ефект тренінгу досягається застосуванням в якості психологічного інструментарію проєктивних технік, рольових ігор та інсценувань, конфронтаційних вправ, психодіагностичного тестування, самодослідження рівня особистісної асиміляції знань.

У тренінговій програмі також застосовуються такі психотехнічні засоби: аналіз ситуацій, техніка «репетиції поведінки» (моделювання ефективної поведінки), проєктивне малювання, елементи психогімнастики, психодрами, тілесної терапії, завдання на самопізнання та саморефлексію.

Психотехнічні вправи, які застосовуються у тренінговій програмі, умовно поділяються на:

- 1) *емоційно-напружені* (з елементами конфронтації);
- 2) *фасилітаційні* (ігрові психологічні ситуації, орієнтовані на відпрацювання навичок саморегуляції);
- 3) *емоційно-нейтральні* (аналіз психологічного змісту притч, афоризмів, цитат).

Структура кожного тренінгового заняття складається з традиційних для групової роботи смислових блоків:

1. *Вітання*, метою якого є створення атмосфери довіри в групі та налаштування на спільну роботу.

2. *Оголошення теми заняття*, важливим акцентом якого є мотивація на “активну присутність” через формулювання спільних актуальних завдань та визначення шляхів їх досягнення.

3. *Робота за темою заняття*, основний зміст якого являє собою сукупність психотехнічних вправ, підібраних відповідно до теми заняття та його завдань.

4. *Підведення підсумків заняття*, що передбачає визначення досягнутих “спільних” та “індивідуальних” результатів.

Об’єктивація покладеної в основу структури тренінгу психотехнології дозволяє очікувати на такі результати:

- ✓ розвиток “культури” експресивності особистості;
- ✓ оволодіння навичками керування психоемоційним станом;
- ✓ підвищення рівня соціального інтелекту та інтуїції;
- ✓ розширення простору самоефективності особистості на підставі асиміляції нових знань.

У якості показників самоефективності (“ефективного особистісного функціонування”) можна розглядати наявність в учасників тренінгу наступних сформованих компетенцій та вмінь:

- ✓ вміння здійснювати самостійний вибір і приймати рішення;
- ✓ готовність брати відповідальність за свій вибір і рішення;
- ✓ здатність до критичного самоаналізу і саморефлексії;
- ✓ здатність до усвідомлення цінності й унікальності індивідуальності кожної людини;
- ✓ вміння будувати конструктивні стосунки з оточуючими;
- ✓ асертивність – вміння впевнено відстоювати власну позицію в проблемних ситуаціях, не вдаючись ані до маніпуляцій, ані до агресивних дій;
- ✓ здатність зрозуміти іншу людину в контексті вимог конкретної ситуації;
- ✓ вміння приймати й надавати позитивний зворотний зв'язок у ситуаціях міжособистісної взаємодії;
- ✓ вміння опановувати негативні переживання і стреси, керувати власним психоемоційним станом;
- ✓ вміння аналізувати причини та наслідки власних реакцій і вчинків, а також реакцій і вчинків інших;
- ✓ вміння використовувати досвід міжособистісного спілкування як ресурс самовдосконалення.

Тим самим, розвивальний потенціал тренінгу реалізується через активацію мотивації самопізнання, актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості, підвищення соціальної компетентності, розвиток впевненості у самоефективності, формування позитивної самооцінки, набуття досвіду конструктивного розв'язання проблем та оволодіння навичками ефективної міжособистісної взаємодії.

Заняття 1. “Я – ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ”

*Ніщо не може бути ближчим тобі, ніж ти сам;
але як ти зможеш пізнавати інших,
якщо не знаєш себе самого.
Східна мудрість*



Мета заняття:

- Актуалізація знань про власну індивідуальність.
- Робота з усвідомлення унікальності та цінності власного “Я”.

Хід заняття:

Вправа “Що в імені тобі моєму?”

Інструкція: “Зараз кожен з нас має нагоду представитися присутнім у дещо незвичний спосіб – треба назвати своє ім’я та перерахувати свої риси характеру та особистісні якості, що починаються з букв власного імені. Наприклад: Ольга – охайна, люб’язна, гордовита, активна; Влад – ввічливий, ледачий, альтруїст, добрий”.

Вправа “Хто Я?”

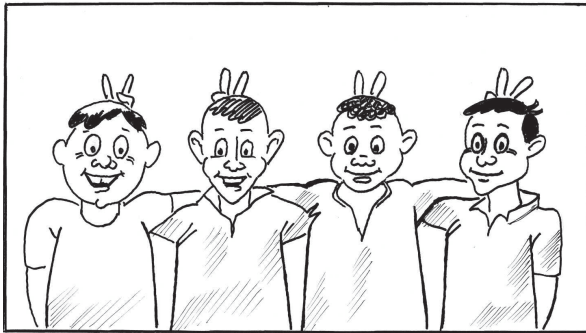
Кожному з присутніх пропонується дати 10 відповідей на одне й те саме запитання: “Хто Я?”, завершуючи 10 речень, що починаються зі слова “Я – ... (чоловік, будівник, егоїст, чесна людина тощо). Після цього слід проранжувати ці висловлювання таким чином, щоб те з поміж них, яке є найбільш важливою характеристикою власного “Я”, отримало перше місце у списку (№ 1), а те, яке є найменш суттєвим з поміж інших – відповідно, останнє місце (№ 10). Важливо звернути увагу на те, які думки про себе переважають: позитивні чи негативні? Той, хто бажає, може поділитися власними висловленнями щодо себе з іншими”.

 **Завершення заняття.**

Заняття 2. “МИ ВСІ РІЗНІ”

*Мир каждый видит в обличье ином,
И каждый прав – так много смысла в нем.*

И. Гете



Мета заняття:

- Усвідомлення цінності індивідуальності кожної людини.
- Відпрацювання “етики” оцінного судження.

Хід заняття:

Вправа “Посміхніться, вас знімають!”

Доброволець виходить за двері. Група має задумати одного з присутніх і “сфотографувати” його, тобто, скопіювати типовий вираз обличчя, звичну позу цієї людини й зафіксувати “на знімку”. До того ж, “оригінал” разом зі всіма також себе демонструє. Важливо, щоб всі “знімки” вийшли гарними – такими, щоб їх не соромно було показати. Коли доброволець повертається до всіх, присутні демонструють йому свої “фото”, а він має здогадатись, кого, власне, “сфотографували”.

Вправа “Дружній шарж”

Для початку, кожен з присутніх на невеликому аркуші паперу має розбірливо написати своє прізвище та ім'я. Всі папірці складаються у коробку і ретельно перетасовуються. Після цього кожний навмання витягає собі по одному папірцю. З цієї хвилини кожний стає “художником”, а людина, яка йому випадково “попалась” – “об’єктом” для дружнього шаржу. “Художник” має виділити і зафіксувати найхарактерніші риси “об’єкта” – можна їх навіть дещо перебільшити. Не хвилюйтесь, якщо ви в цій справі не професіонал. Просто намагайтесь, щоб шарж вийшов і смішний, і необразливий. Одним словом – дружній. Після того, як завершите малювання, напишіть у куточку свого художнього витвору невеликими літерами ім'я тієї людини, яку ви зобразили (для ідентифікації “об’єктів”).

Тепер можна влаштувати справжню виставку робіт. Спільним голосуванням приймається рішення про те, якою ця виставка буде – “відкритою” чи “анонімною”. У першому випадку “художники” по черзі представляють присутнім свої роботи; у другому – шаржі збираються разом і демонструються у довільній послідовності. Завдання “глядачів” – здогадатися, хто є “об’єктом” кожного продемонстрованого шаржу (автор роботи під час її презентації нікому нічого не підказує, мовчить). За підсумками “глядацьких симпатій” перемагає самий уважний і митецький “шаржист”.

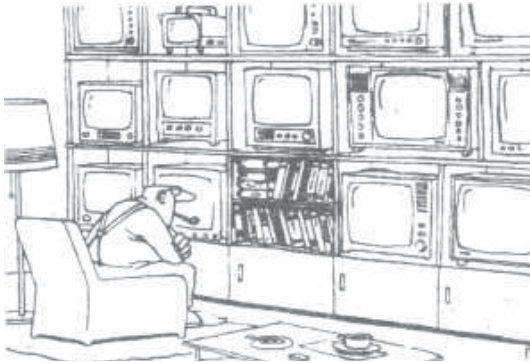
Завершення заняття.

Заняття 3. “МОЇ УПОДОБАННЯ”

*Важливо навчитись відрізняти те,
що потрібно, від того, що хочеться.*

Людина любить свої бажання, а не те, чого бажає.

Ф. Ніцше



Мета заняття:

- Відпрацювання навичок самопрезентації.
- Рефлексія та усвідомлення унікальності власного “Я”.

Хід заняття:

 *Робота з текстом*

“ЗУСТРІЧ ІЗ БОГОМ”

Притча

Один чоловік зустрівся на небесах із Богом. Бог показав йому весь пройдений ним життєвий шлях, де по слідах було видно, що Господь завжди йшов поряд з цим чоловіком. Але тут чоловік побачив, що на найважчому відрізку його життя лише одні сліди. Тоді він звернувся до Бога із докором:

– Боже мій, коли мені було найважче, ти мене покинув!

На що Бог йому відповів:

– Помиляєшся, це не твої сліди, бо тоді я ніс тебе на руках.