

Міністерство освіти і науки України
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова

ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНЕ
ЗРОСТАННЯ:
ПСИХОЛОГІЧНІ ТРЕНІНГИ

Навчально-методичний посібник

Київ – 2017

ББК 88.5я73
О 83
УДК 159.923

Рекомендовано до друку
Вченою радою НПУ
імені М.П.Драгоманова
(протокол №9 від 30 березня 2017 р.)

Рецензенти:

Приходько Ю. О. – доктор психологічних наук, професор;

Сафін О. Д. – доктор психологічних наук, професор;

Чернобровкін В. М. – доктор психологічних наук, професор.

Особистісно-професійне зростання: психологічні тренінги: навчально-методичний посібник / За ред. проф. Л.В.Долинської, проф. О.В.Темрук. – К.: Каравела, 2017. – 560 с.

У навчально-методичному посібнику представлено психологічні тренінги особистісного зростання для фахівців та осіб різного віку. Зокрема приділяється увага проблемам розвитку психічного здоров'я молодших школярів засобами казкотерапії; зниження агресивних проявів у поведінці підлітків; розвитку позитивного мислення у ранньому юнацькому віці, емоційного інтелекту та уміння долати складні життєві ситуації – у період зрілої юності. Вирішується питання профілактики та подолання негативних проявів кризи середнього віку, формування толерантності жінок як умови психологічної готовності до материнства, подолання стресових ситуацій та вирішення психологічних проблем онкологічних хворих. Приділяється увага проблемам особистісно-професійної підготовки майбутнього фахівця: становлення його професійного самовизначення, розвитку особистісно-професійної зрілості, формування потреби у здоровому способі життя.

Посібник адресований студентам педагогічних, психологічних та інших спеціальностей, може використовуватися аспірантами, викладачами вищих навчальних закладів, педагогами та практичними психологами.

ISBN 978-996-2229-92-9

© Л.В.Долинська, О.В.Темрук. та ін., 2017

© Видавництво «Каравела», 2017

ЗМІСТ

<i>Передмова</i>	4
<i>Долинська Л.В., Василевська О.І.</i> Розвиток психічного здоров'я молодших школярів засобами казкотерапії.....	6
<i>Білінська О.О., Ширяєва Л.М.</i> Зниження агресивних проявів у поведінці підлітків.....	51
<i>Лисянська Т.М., Уліцька Г.С.</i> Розвиток позитивного мислення у ранньому юнацькому віці.....	95
<i>Темрук О.В., Колісник Л.О.</i> Розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці.....	119
<i>Лисянська Т.М., Сивогракова З.А.</i> Подолання складних життєвих ситуацій у юнацькому віці.....	143
<i>Строяновська О.В., Лясковська І.Л.</i> Профілактика та подолання негативних проявів кризи середнього віку.....	189
<i>Долинська Л.В., Гриньова О.М.</i> Становлення професійного самовизначення майбутніх фахівців подвійних спеціальностей.....	256
<i>Долинська Л.В., Темрук О.В.</i> Розвиток особистісно-професійної зрілості майбутніх фахівців.....	312
<i>Строяновська О.В., Омельченко Ю.О.</i> Формування потреби у здоровому способі життя у майбутніх учителів.....	366
<i>Строяновська О.В., Канюка С.І.</i> Формування толерантності жінок як умови психологічної готовності до материнства.....	451
<i>Строяновська О.В.</i> Подолання стресових ситуацій та вирішення психологічних проблем онкологічних хворих.....	480

ПЕРЕДМОВА

Розбудова демократичного суспільства в Україні ставить своїм першочерговим завданням формування гармонійної особистості людини, а відтак пошук шляхів оптимізації цього процесу, практичну спрямованість освіти, застосування методів і засобів, які дозволяють забезпечити не лише формалізовано-інформаційну складову освіти, а й розвиток суб'єктності кожного. Значну роль у цьому процесі відіграють активні методи навчання, серед яких і форми групової роботи.

Методи групової роботи, представлені в сучасних психологічних дослідженнях, відзначаються широкою різноманітністю конкретних методичних підходів, обумовлених різними теоретичними орієнтаціями. Принципи, яких дотримуються представники різних напрямків групового руху, часто відрізняються чи навіть суперечать один одному. Проте, можна говорити про наявність ключової і провідної ідеї, яка об'єднує майже всі наявні в практичній психології підходи: прагнення актуалізувати особистісне зростання шляхом зняття обмежень, комплексів, вивільнення особистісного потенціалу, змінення, трансформація людського Я на основі нового досвіду.

Для позначення різноманітних форм психологічної роботи використовується достатньо широке коло термінів: тренінг, психологічний тренінг, соціально-психологічний тренінг, активне соціально-психологічне навчання, групова психотерапія, психокорекційні групи, групи досвіду, практичні експериментальні лабораторії та ін. Найчастіше різноманітні форми групової роботи позначають поняттями „тренінг”, „тренінгові групи”. До тренінгових груп відносять всі спеціально створені малі групи, учасники яких (психічно здорові люди) при сприянні ведучого-психолога включаються у своєрідний досвід інтенсивного спілкування, орієнтованого на надання допомоги кожному у розв'язанні різноманітних психологічних проблем, розвитку самосвідомості та самовдосконалення.

Тренінг як комплекс активних методів соціально-психологічної підготовки не зводиться до навчання, оскільки когнітивний компонент не завжди є у ньому основним. Найбільш цінним для учасників тренінгу є отримання емоційного досвіду, хоча зв'язок з розвивальним навчанням (в широкому його розумінні) очевидний. При цьому у тренінгу можуть застосовуватися психотерапевтичні корекційні і розвивальні методи, що часто не дозволяє однозначно визначити форму групової роботи.

Специфічними ознаками тренінгів є: дотримання ряду принципів групової роботи; спрямованість на психологічну допомогу учасника групи в саморозвитку, при цьому допомога надається не ведучим, а здебільшого членами групи; наявність більш-менш постійної групи (7-15 осіб), яка працює впродовж кількох днів (групи-марафони), або періодично збирається на зустрічі; певна просторова організація; акцент на взаємовідносинах між учасниками групи, які розвиваються і аналізуються в ситуації „тут і тепер”;

застосування активних методів групової роботи; об'єктивація суб'єктивних почуттів і емоцій учасників групи відповідно один одного і того, що відбувається в групі; вербалізована рефлексія; атмосфера розкнутості, клімат психологічної безпеки.

Кожен тренінг як форма практичної психологічної роботи завжди відображає своїм змістом певну парадигму того напрямку, поглядів якого дотримується психолог, що проводить тренінгові заняття. Проте, не дивлячись на розмаїття напрямків, підходів і методик, спільним є актуалізація природного потенціалу людини; акцент на розв'язанні проблем психологічного впливу в контексті групи; діалогічна інтерпретація процесів навчання і виховання; установка на самонавчання і самовиховання; виокремлення і акцентування емоційної складової як суттєвої компоненти психологічного впливу.

В пропонованому збірнику тренінгових програм представлені авторські розробки, ефективність яких доведена дисертаційними дослідженнями та є впровадженими в практику. Кожна програма супроводжується теоретичним обґрунтуванням обраних шляхів, методів і засобів розвитку чи корекції базового феномену психологічного впливу, а також переліком основної психологічної літератури, яка допоможе розширити знання з даної психологічної проблеми.

Програми психологічних тренінгів, що містяться у навчально-методичному посібнику, дозволять студентам та фахівцям в галузі психології узагальнити теоретичні й практичні знання з групової роботи (з розвитку психічного здоров'я молодших школярів засобами казкотерапії, зниження агресивних проявів у поведінці підлітків, розвитку позитивного мислення та емоційного інтелекту в юнацькому віці, профілактики та подолання негативних проявів кризи середнього віку, становлення професійного самовизначення майбутніх фахівців подвійних спеціальностей, розвитку особистісно-професійної зрілості та формування потреби у здоровому способі життя у майбутніх учителів, толерантності жінок як умови психологічної готовності до материнства, подолання стресових ситуацій та вирішення психологічних проблем онкологічних хворих), та навчитися використовувати їх на практиці з метою ефективної реалізації своїх можливостей, підвищення фахової кваліфікації та надання психологічної допомоги з відповідної проблеми учасникам групи.