

**МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
АКАДЕМІЯ ДЕРЖАВНОЇ ПЕНІТЕНЦІАРНОЇ СЛУЖБИ**

Кафедра психології

ПОГОДЖЕНО:

Начальник кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент,
підполковник внутрішньої служби

_____ О.М. Мірошніченко

«___» _____ 2021 року

СИЛАБУС

навчального курсу «Технологія психологічного тренінгу»

спеціальність 053 «Психологія»

форма навчання: денна

РОЗРОБНИК:

професор кафедри,
доктор психологічних наук

Данильченко Т.В. _____

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри психології
Протокол № 5 від 31 травня 2021 р.

Кредити та кількість
годин:

3 кредити ECTS; години: 16 лекційних, 16
практичних та 58 самостійна робота.

Чернігів – 2021

Анотація курсу

У практичній роботі психолога по наданню психологічної допомоги конкретним людям в конкретних умовах їхнього життя і діяльності психологічний тренінг є практичним втілення теоретичних і практичних знань з різноманітних психологічних дисциплін, що вивчаються студентами у психологічному циклі. Уміння і навички тренінгової роботи в цілому презентують професійну гідність і психолога-практика, соціальну значущість його професії, і насамперед в умовах сьогодення, коли попит на психологічну допомогу значно підвищився і постає велика потреба в групових формах роботи. Тому цей курс має неабиякий сенс і вагу в становленні дійсно психолога-практика.

Саме тому даний курс ставить за мету сформувати у студента як цілісне уявлення про тренінгову діяльність, її основні форми і особливості, так і сприяти формуванню навичок проведення психологічних тренінгів різного спрямування. Крім того, практичний психолог має орієнтуватися в методах впливу на особистість в групі і на групу в цілому, здійснювати контрольований вплив в процесі тренінгу.

Ця дисципліна тісно переплітається з загальною і соціальною психологією, психодіагностикою, психокорекцією, етикою, філософією. При вивченні цієї дисципліни буде зроблено ставку на поєднання традиційних (звичних) форм роботи – лекція, обговорення питань семінару, а також використовуватиметься реальна робота з групами та виконання індивідуального завдання. Вивчаючи цей курс ви матимете можливість долучитись до тренінгової практики провідних психологів, поглибити свої навички в мистецтві впливу на групу.

Мета курсу

Мета навчальної дисципліни є підготовка кваліфікованих спеціалістів, які можуть здійснювати практичну тренінгову роботу з різними верствами населення; формування у здобувача вищої освіти цілісного уявлення про тренінгову діяльність, її основні форми і особливості, формування навичок ведення тренінгової групи. Студенти мають орієнтуватися в основних концепціях психологічного тренінгу, методах групового впливу на особистість, здійснювати контрольований вплив в процесі тренінгової роботи; володіти методами та прийомами підготовки, організації та проведення тренінгів, знаннями про особливості роботи тренерів, види тренінгів, умови ефективної роботи тренінгової групи.

Організація навчання

Тематичний план

№	Назва теми	Всього годин	Лекції	Семінари	Практичні заняття	Самостійна робота
Розділ 1. Теоретико-методологічні основи тренінгу. Учасники тренінгу						
1	Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології	11	2	-	-	9
2	Психологічні особливості тренінгової групи	13	2	-	2	9
3	Ведучий тренінгової групи	13	2	-	2	9
Всього за розділ 1		37	6	-	4	27
Розділ 2. Практична реалізація тренінгового процесу						
4	Основні етапи соціально-психологічного тренінгу	11	2	-	2	7
5	Основні тренінгові методи	16	4	-	4	8
6	Етапи підготовки тренінгу	14	2	-	4	8
7	Структура тренінгової програми	12	2	-	2	8
Всього за розділ 2		53	10	-	12	31
Всього годин за курсом		90	16	-	16	58

Завдання до практичних занять

Підготовка до практичного заняття передбачає підготовку матеріалів необхідних для успішного виконання практичних завдань. Отже, ваші бали залежать від вашої попередньої підготовки. Оцінюється ваша активність під час заняття.

В ході проведення практичних занять студенти мають підготувати **програму тренінгу** (тематика на вибір), програму **двох** занять, провести **два** тренінгових заняття, проаналізувати заняття інших студентів та підготувати **звіт** за схемою.

Тема 2. Психологічні особливості тренінгової групи

Підготувати вправи для проведення в групі. Визначити критерії застосування та доцільний етап актуалізації саме цієї вправи.

1. Вправи-розминки
2. Танцювально-пісенні вправи
3. Вправи на розвиток «невербальної мови» спілкування
4. Вправи для творчої візуалізації

5. Вправи з групи «Психогімнастика»
6. Вправи з групи «Психодрама»
7. Вправи для вивчення міжособистісних стосунків
8. Вправи з елементу аутотренінгу та зміненого стану свідомості
9. Вправи з групи «Гештальттерапія»
10. Вправи по типу «Асоціації»
11. Вправи по типу «Ранжування»
12. Вправи на вимір психологічної дистанції
13. Художньо-творчі вправи
14. Вправи на розвиток соціальної впевненості
15. Вправи на розвиток позитивного мислення
16. Вправи на міжгрупову взаємодію

Тема 3. Ведучий тренінгової групи

На основі аналізу літератури виділити найбільш важливі, на вашу думку, особистісні властивості ведучого тренінгової групи. Проаналізувати власні якості відносно цього переліку. Чого вам не вистачає? На що потрібно звернути особливу увагу?

Виділити провідні навички тренінгової діяльності. Оцінити репертуар власної поведінки. На які навички потрібно звернути особливу увагу?

Тема 4. Основні етапи соціально-психологічного тренінгу та Тема 5. Основні тренінгові методи

Підготувати та провести два тренінгових заняття за вибором курсанта.

Тематичні тренінги в роботі з міжособистісними стосунками:

- Тренінг партнерського спілкування (Н.Ю.Хрящева, С.И.Макшанов, О.В.Сидоренко, 2004)
- Тренінг вирішення конфліктів (В.А.Чикер, 2007)
- Тренінг управління агресією (Т.Н.Курбатова, 2007)
- Тренінг впливу та протидії впливу (О.В.Сидоренко, 2006)
- Тренінг ефективної взаємодії керівників і підлеглих

Тематичні тренінги в роботі з біфокальними (дитячо-батьківськими) групами, дітьми та підлітками:

- Тренінг ефективної взаємодії дітей та батьків (Т.В.Склярова, 2007)
- Тренінг ефективної взаємодії з дітьми (Е.К.Лютова, Г.Б.Монина, 2007)
- Психологічний тренінг з підлітками (А.Г.Лідерс, 2001)
- Тренінг розширення рольового репертуару підлітка (А.А.Березніков, 2007)
- Тренінг розвитку згуртованості шкільного колективу (Т.Б.Горшечнікова, 2007)

Тренінги особистісного росту і саморозвитку особистості:

- Тренінг креативності (Н.Ю.Хрящева, С.И.Макшанов, О.В.Сидоренко, 2004).
- Сенситивний тренінг (Н.Ю.Хрящева, 2003)

- Тренінг розвитку творчого мислення (О.И.Каяшева, 2009)
- Тренінг позитивних емоцій (О. Ромек, 2003)
- Тренінг ефективної саморегуляції
- Тренінг мотивації досягнень
- Тренінг лідерства (Н.Е.Водопьянова, 2007)
- Тренінг публічного виступу (Л.Г.Почебут, 2007)
- Тренінг професійних якостей психолога

Нова зустріч починається з рефлексії попереднього заняття, обговорення домашнього завдання. На заключному етапі тренінгу відбувається підсумкова рефлексія роботи групи, використовуються можливості зворотного зв'язку про проведений тренінг та його результативність для кожного учасника.

Проведення тренінгових занять оцінюється в 4 бали кожне. До іспиту особи, що не провели тренінгові заняття, не допускаються.

Після проведення курсантом заняття всі інші курсанти надають письмовий звіт за такою схемою:

1. Тема заняття і час проведення.
2. Склад учасників заняття
3. План заняття (вправи, що проводяться)

Заплановано:

Реально проведене:

4. Найбільш вдалі вправи та психотехніки
5. Невдалі вправи та психотехніки
6. Цікаві випадки на занятті
7. Особливості поведінки учасників
8. Помилки, що потрібно врахувати
9. Важливі досягнення, методичні знахідки

Тема 6. Етапи підготовки тренінгу та **Тема 7.** Структура тренінгової програми

Розробка програми тренінгового заняття (5-7 сторінок)

В програмі повинні бути прописані мета, цілі кожного заняття, основні етапи тренінгу (етап створення працездатності, етап орієнтації, етап змін, завершальний етап). Тему студенти мають обрати із запропонованої проблематики. Студент обирає тип тренінгу та вікову категорію учасників. Потрібно звертати увагу на фокусування на досягнення поставленої мети тренінгового заняття.

Загальний час тренінгової програми може варіювати від 10 до 20 годин. Потрібно врахувати перерви. Якщо передбачається 8-10-годинне заняття, то обов'язково врахувати перерву на обід (1 год.), якщо 4-годинне – 30 хв. Кава-брейк – 5-10 хв. Врахувати тривалість занять залежно від вікового складу групи та способу її організації. Занять може бути не менше трьох і не більше 10.

При написанні програми потрібно розрахувати час проведення вправ, враховуючи кількість учасників в групі. Програма тренінгу повинна відповідати основним вимогам, що пред'являються до СПТ. Повинна бути дотримана поетапна організація як всього тренінгу в цілому, так і кожного заняття зокрема. Необхідно позначити мету й основні задачі, правила поведінки учасників, групу осіб, на яких розрахований тренінг (стать, вік, професія, кількість людей тощо). Вправи повинні бути підібрані у відповідності до мети тренінгу, до етапу, на якому знаходиться група, до досвіду участі в подібних формах навчання, до особливостей групи і т.д.

У послідовності вправ повинні бути враховані: цілі вправи, форма проведення (активний рух, взаємодія, бесіда, малюнок, письмова форма тощо), складність виконання, емоційне навантаження, кількість активних учасників.

Якщо необхідний певний інвентар, його потрібно вказати.

Саму програму можна оформити у вигляді таблиці.

№	Назва	Мета	Інструкція	Зворотний зв'язок	Час
1	Інтерв'ю	Знайомство з групою	Всі сідають в пари. Протягом 6 хв. Беруть у один одного інтерв'ю. Тема: «Ти хто такий?» Потім повертаються в загальне коло і розповідають всім те, що дізналися про свого співрозмовника	Чи все вірно про Вас розповіли? Які почуття Ви відчували, коли про Вас розповідали?	25 хв.
...					
38	Лекція	Вивчення поняття асертивність	Прослухати лекцію, записати корисну інформацію	Чи все зрозуміло? Які є питання?	20 хв.

Найчастіше при організації тренінгу використовується схема С.Кіркпатрика.

Фаза 1. Отримання практичного досвіду. Обираються важливі практичні проблеми, конкретні ситуації. Ця інформація вимагає оцінки з боку тренера. Методи: задавання питань, аналіз контекстних ситуацій, групове вирішення проблем, розгляд конкретних ситуацій, рольові ігри, робота в малих групах

Фаза 2. Осмислення досвіду. Аналіз наявного практичного досвіду та інформації, отриманого в першій фазі навчання. Методи: аналіз отриманої інформації, обговорення в малих групах та загально-групові дискусії, індивідуальні висловлювання учасників, звіт про роботу малих груп.

Фаза 3. Узагальнення досвіду. Підводяться підсумки дискусій, інтерпретуються результати отримані в другій фазі, відбувається кристалізація нових знань. Методи: узагальнюючі групові дискусії,

підсумковий огляд або міні-лекція.

Фаза 4. Практичне використання нових знань. Вони закріплюються в ході виконання практичних завдань; встановлюються нові зв'язки та вимоги робочих ситуацій. Методи: складання плану дій, дискусії, практичне напрацювання нових навичок.

Ключовим принципом тренінгу є поетапність – поетапність розвитку групи та поступовості розуміння учасників самих себе, своїх проблем, взаємин, стереотипів, настанов. Принцип поетапності передбачає, що кожна наступна зустріч логічно витікає з попередньої та є в змістовному плані основою для наступної.

Вимоги до програми:

- 1) Визначення назви тренінгу.
- 2) Визначення цілей тренінгу.
- 3) Визначення задач тренінгу, що конкретизують ціль тренінгу.
- 4) Визначення етапів тренінгу.

В програмі може бути вказана:

- оснащеність приміщення (матеріали для кожного заняття);
- вимоги до приміщення;
- порядок проведення організаційного етапу.

В програмі необхідно вказати:

- тривалість тренінгу в годинах;
- кількість зустрічей та тривалість кожної зустрічі;
- періодичність зустрічей;
- кількість учасників.

Завдання для самостійної роботи

Ряд питань навчальної дисципліни виносяться на самостійне опрацювання. Виконання самостійної роботи оцінюється окремо та є невід'ємною складовою успішного проходження курсу. Для виконання завдань самостійної роботи вам необхідно зробити конспект нижчезазначених питань. Кожне питання має бути ґрунтовно висвітлене в обсязі не менше двох сторінок рукописного тексту.

Тема 1. Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології

1. Загальна характеристика ефекту тренінгу, групової роботи та розвитку
2. Можливі критерії для виділення різновидів тренінгу
3. Головні труднощі та етичні проблеми тренінгу

Тема 2. Психологічні особливості тренінгової групи

1. Головні концепції та прийоми групової роботи в різних підходах до надання психологічної допомоги (необіхевіоризм, когнітивізм, екзистенціоналізм, гуманістичний підхід)
2. «Технологія» групової роботи в різних психологічних традиціях
3. Типи проблем, релевантних різновидам
4. Головні джерела емпіричних даних в тренінгу

Тема 3. Ведучий тренінгової групи

1. Головні вимоги до особистості ведучого СПТ в різних підходах до надання психологічної допомоги
2. Роль особистісних особливостей тренера в проведенні групової роботи

Тема 4. Основні етапи соціально-психологічного тренінгу

1. Невербальні комунікації в системі психологічного тренінгу
2. Зворотний зв'язок як важливий чинник СПТ
3. Динаміка СПТ
4. Співвідношення діагностики та методів впливу

Тема 5. Основні тренінгові методи

1. Дидактичні і творчі ігри як один з прийомів психологічного тренінгу
2. Методи групової роботи в НЛП
3. Бібліотерапія в психологічній роботі труднощів спілкування
4. Тілесно-орієнтований підхід в СПТ
5. Характер та роль домашнього завдання в різних підходах до надання психологічної допомоги
6. Методи і техніки арт-терапії в тренінгу
7. Медитативні техніки в тренінгу
8. Техніки фототерапії на тренінгу

Тема 6. Етапи підготовки тренінгу

1. Тренінг для різного контингенту учасників (керівники, вчителів, школярі тощо)
2. Методи виходу з конфліктної ситуації

Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання виконуються у двох формах: а) підготовка програми психологічного тренінгу за схемою (дається на лекційному занятті); б) підготовка програми двох тренінгових занять за вищенаведеною схемою.

Порядок оцінювання

Оцінювання ваших досягнень відбувається за системою відображеною в Таблиці 1

Таблиця 1

№	Назва теми	Всього балів	Форма заняття та		
			Лекції (ведення конспекту)	Семінари (конспектування, питань, виступ, доповнення)	Практичні заняття (програма, 2 заняття, звіт, проведення 2 занять)
Розділ 1. Теоретико-методологічні основи тренінгу. Учасники тренінгу					
1	Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології	1	1	-	-
2	Психологічні особливості тренінгової групи	8	1	-	7
3	Ведучий тренінгової групи	8	1	-	7
Розділ 2. Практична реалізація тренінгового процесу					
4	Основні етапи соціально-психологічного тренінгу	10	1	-	(заняття 1) 9
5	Основні тренінгові методи	10	2	-	(програма) 8
6	Етапи підготовки тренінгу	10	1	-	(заняття 2) 9
7	Структура тренінгової програми	8	1	-	(звіт) 7
Індивідуальна робота		5	5		
Разом		60	8		47
Залік		40			
Всього		100 балів			

За ведення конспекту лекцій нараховується 1 бал за кожну тему, що повністю відображена у вашому конспекті. Таким чином, за роботу на лекціях ви можете отримати до 8 балів. Нагадуємо, що під час лекцій та інших занять не припустимо відволікатись на розмови, користуватись мобільними телефонами та іншими гаджетами, порушувати дисципліну в будь-який інший спосіб. Запізнення на лекцію так само не припустимі, викладач залишає за собою право не допустити до заняття студента, що порушує дисципліну або запізнюється. Поважайте працю викладача, ваших товаришів по навчанню та себе – дотримуйтесь дисципліни під час освітнього процесу. Ці ж самі правила поведінки поширюються й на інші форми занять (семінари, практичні). Користування гаджетами для доступу до мережі Інтернет припустиме лише під час семінарських/практичних занять за вказівкою чи дозволом викладача. Пропущені лекції слід відпрацювати переписавши конспект та продемонструвавши його викладачу, при цьому слід бути готовим відповісти на його питання за змістом лекції.

Невиконання завдань знижує ваш бал пропорційно відсотку й рівнів складності завдань, з якими ви не впорались. Ваша присутність без підготовки та нездатність впоратись із завданнями оцінюється 0 балів. Відпрацювання пропущених чи оцінених у 0 балів занять відбувається за умови попереднього ознайомлення з матеріалами для підготовки до практичного заняття та виконання завдань запропонованих викладачем (увага – завдання можуть відрізнитись від тих, що виконували ваші одногрупники).

Самостійна робота оцінюється викладачем з розрахунку 1 бал за повністю висвітлене в конспекті питання з вищенаведеного списку. Виконане завдання для самостійної роботи ви можете представити або на семінарі, або викладачеві у вказаний час.

Протягом вивчення курсу ви маєте підготувати **програму тренінгу** (тематика на вибір, оцінюється в 8 балів), програму **двох** занять (кожне оцінюється в 2 бали), провести **два** тренінгових заняття (кожне оцінюється в 7 балів), проаналізувати заняття інших студентів та підготувати **звіт** (7 балів). Результати своєї роботи ви можете представити або на практичному занятті, або викладачеві у вказаний час.

Підсумковий контроль з дисципліни відбувається у вигляді іспиту, на якому ви можете отримати до 40 балів в залежності від повноти та обґрунтованості ваших відповідей. На іспиті викладач задає вам 4 питання з переліку наведеного нижче (три в білеті, одне додаткове), кожна відповідь дає вам до 10 балів. Якщо під час проходження курсу ви набрали 60 балів, то маєте право не здавати іспит, задовольнившись підсумковою оцінкою відповідно до кількості набраних балів. Схема переведення балів у підсумкову оцінку наведена в Таблиці 2.

Таблиця 2

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
75-81	C	
64-74	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Питання до іспиту

1. Поняття психологічного тренінгу
2. Класифікація і основні види тренінгових груп
3. Особливості тренінгової роботи в різних психологічних підходах
4. Особливості організації психологічного тренінгу
5. Загальна характеристика ефекту тренінгу, групової роботи та розвитку
6. Можливі критерії для виділення різновидів тренінгу
7. Головні труднощі та етичні проблеми тренінгу
8. Переваги і недоліки групової форми роботи
9. Принципи соціально-психологічного тренінгу
10. Принципи роботи групи
11. Головні правила роботи групи
12. Головні концепції та прийоми групової роботи в різних підходах до надання психологічної допомоги
13. Головні джерела емпіричних даних в тренінгу
14. Роль особистісних особливостей тренера в проведенні групової роботи
15. Невербальні комунікації в системі психологічного тренінгу
16. Зворотний зв'язок як важливий чинник СПТ
17. Тренінг сенситивності як метод СПТ
18. Тренінг ефективного спілкування. Основні техніки роботи
19. Тренінг подолання конфліктних ситуацій
20. Тренінг розвитку професійних навичок: мета, задачі сфера використання
21. Особливі характеристики тренінгу особистісного росту
22. Тренінг креативності: психогімнастичні вправи, спрямовані на створення працездатності
23. Ігрові методи, їх класифікація
24. Характеристика основних тренінгових форм: індивідуальна, парна, мала і велика група, «карусель»
25. Психогімнастика в тренінгу
26. Рольова гра як метод психологічного тренінгу
27. Групові дискусії як метод психологічного тренінгу
28. Метафори і ритуали в тренінгу
29. Методи тілесно-орієнтованої психотерапії в тренінгу
30. Методи ситуаційного аналізу (кейс-стади), аналіз конкретних ситуацій (АКС)
31. Дидактичні і творчі ігри як один з прийомів психологічного тренінгу
32. Методи групової роботи в НЛП
33. Бібліотерапія в психологічній роботі труднощів спілкування
34. Характер та роль домашнього завдання в різних підходах до надання психологічної допомоги
35. Методи і техніки арт-терапії в тренінгу
36. Медитативні техніки в тренінгу
37. Техніки фототерапії на тренінгу

38. Основні стадії розвитку групи
39. Чотирихмірна модель ведення групи
40. Основні етапи тренінгового заняття
41. Методи виходу з конфліктної ситуації
42. Особливості особистості ведучого групи
43. Діяльність ведучого, спрямована на групу в цілому
44. Діяльність ведучого, спрямована на конкретного учасника групи
45. Стадії зміни поведінки учасника тренінгу (підготовка, усвідомлення, переоцінка, дія)
46. «Проблемні» учасники тренінгу, методи роботи з ними
47. Схема розроблення програми тренінгу
48. Особливості використання тренінгових форм в роботі з немотивованими учасниками
49. Особливості використання тренінгових форм роботи з дорослими
50. Тренінг для різного контингенту учасників (керівники, вчителів, школярі тощо)
51. Оцінка ефективності тренінгової роботи
52. Тренінг партнерського спілкування
53. Тренінг вирішення конфліктів (В.А.Чикер)
54. Тренінг управління агресією (Т.Н.Курбатова)
55. Тренінг впливу та протидії впливу (О.В.Сидоренко)
56. Тренінг ефективної взаємодії керівників і підлеглих
57. Тренінг ефективної взаємодії дітей та батьків (Т.В.Склярова)
58. Тренінг ефективної взаємодії з дітьми (Е.К.Лютлова, Г.Б.Моніна)
59. Психологічний тренінг з підлітками (А.Г.Лідерс)
60. Тренінг розширення рольового репертуара підлітка (А.А.Березніков)
61. Тренінг розвитку згуртованості шкільного колективу (Т.Б.Горшечнікова)
62. Тренінг креативності (Н.Ю.Хрящева, С.І.Макшанов, О.В.Сидоренко).
63. Сенситивний тренінг (Н.Ю.Хрящева)
64. Тренінг розвитку творчого мислення (О.И.Каяшева)
65. Тренінг позитивних емоцій (О. Ромек)
66. Тренінг ефективної саморегуляції
67. Тренінг мотивації досягнень
68. Тренінг лідерства (Н.Е.Водопьянова).
69. Тренінг публічного виступу (Л.Г.Почебут).
70. Тренінг професійних якостей психолога

Політика академічної доброчесності

Прослуховуючи цей курс, Ви погодились виконувати положення принципів академічної доброчесності:

- складати всі проміжні та фінальні завдання самостійно без допомоги сторонніх осіб;
- надавати для оцінювання лише результати власної роботи;

- не вдаватися до кроків, що можуть нечесно покращити ваші результати чи погіршити / покращити результати інших курсантів (студентів, слухачів);
- не публікувати відповіді на питання, що використовуються в рамках курсу для оцінювання знань курсантів (студентів, слухачів).

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

Основна:

Основна:

1. Афанасьєва Н.С., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: Навч. пос. К., 2016. 252 с.
2. Балахтар В.В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція: навч.-метод. посібник. Вижниця: Черемош, 2015. 432 с.
3. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика: Учеб. пособ. К.: Укртехпрес, 1997.
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М.: Издательство Ось-89, 2005. 224 с.
5. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М.: Эксмо, 2007.
6. Вівчарик Т.П., Дмитренко А.К. Методи діагностики та формування у молодих жінок установок на самореалізацію. Чернівці, 1999.
7. Вітенко І.С., Борисюк А.С., Вітенко Т.І. Соціально-психологічний тренінг. К.: Видавництво 21, 2008. 124 с.
8. Демський В. В. Соціально-психологічний тренінг професійної рефлексії офіцерів-прикордонників як умова розвитку мотивації до професійної діяльності. // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні та психологічні науки. 2013. № 1. С. 385-392.
9. Карпенко Є. Основи психотренінгу: Навч. пос. Драгобич: Львівський державний університет внутрішніх справ, Просвіт, 2015. 78 с.
10. Кострікін О. В. Формування та розвиток професійних якостей особистості майбутніх керівників засобами тренінгу в навчально-виховному процесі ВНЗ// Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 268-278.
11. Кучеренко С.М. Кучеренко Н.І., Приходько І.І. Засади психологічного забезпечення службово-бойової підготовки майбутніх офіцерів технічного профілю Національної гвардії України. Х.: НАНГУ, 2018.
12. 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.
13. Максименко С.Д., Прокоф'єв О.О., Царькова О.В., Кочурова О.В. Практикум із групової психокорекції: підручник. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
14. Макшанов С.И. Психология тренинга. СПб.: Речь, 1997.
15. Маросанов Г.И. Социально-психологический тренинг. М., 1998.
16. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу: Навч. пос. К.: МАУП, 2004. 192.
17. Мороз Л.І. Основи професійно-психологічного тренінгу: Навч.посіб. К.: ПАЛИВОДА, 2004.
18. Никоненко Ю.П. Основи психологічної просвіти та профілактики. К.: КНТ, 2018. 192 с.
19. Пахальян В. Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2006. 224 с.

20. Перепелюк Т.Д., Ільченко І.С. Організація і методика соціально-психологічних тренінгів: навч. підручник. Умань: видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2014. 255 с.
21. Подолання негативних наслідків належності до неефективних субкультур: соціально-психологічний тренінг. Методичні рекомендації. /За ред. В.О.Васютинського. К.: Міленіум, 2016. 58 с.
22. Подшивалкіна В.І, Дементьева К.Г. Соціально-психологічний практикум. К.: КНТ, 2015. 104 с.
23. Психогимнастика в тренінге: 220 упражнених для розвитку способностей / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2000. 256 с.
24. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения: Уч. пос./ авт.-сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. 128 с.
25. Психологічна робота з особовим складом сил охорони правопорядку щодо виконання службово-бойових завдань під час організації та проведення міжнародних великомасштабних спортивно-масових заходів: навч. посіб./ МВС України; Акад. внутр. військ МВС України. Харків, 2013. 196с.
26. Стельмах Н.В., Іванова Т.М. Загальні основи тренінгової роботи. Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2019. 300 с.
27. Тарасова Т.Б. Психологічна просвіта. К.: Українська книга, 2018. 462 с.
28. Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главнік, Г. Бевз / За заг. ред. С.Д. Максименка. К.: Главнік, 2005.
29. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання: навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2014. 250 с.

Додаткова:

30. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию. М.: Международная педагогическая академия, 1994. 237 с.
31. Александров А. А. Современная психотерапия. Курс лекций. СПб.: "Академический проект", 1997. 335 с.
32. Алиева М., Трошихина Е. Тренинг развития жизненных целей. СПб: Речь, 2002.
33. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2004. 271 с.
34. Антонова–Турченко О.Г. Як вижити серед конфліктів. К., 1991.
35. Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика. М.: "REFL-book", 1994. 314 с.
36. Берн Э. Трансактный анализ в группе. М.: Лабиринт, 1994. 176 с.
37. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. Практическое пособие по провед. тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников. М.: МПА, 1995.
38. Большаков В. Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб.: "Социально-психологический центр", 1996. 380 с.
39. Вачков И. В. Введение в тренинговые технологии // Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Л. М. Митиной. М.: Московский психолого-социальный институт, 1998. С. 66-78.
40. Вачков И. В. Психологический тренинг как средство развития профессионального самосознания педагогов // Школа здоровья. 1995. № 3. С. 73-84.
41. Высокинська-Гонсер Т. Поведение группового психотерапевта // Групповая психотерапия / Под ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера. М.: Медицина, 1990. С. 160-171.
42. Гарратт Т. Эффективный тренинг с помощью НЛП. СПб.: Питер, 2001.
43. Деркач А. А., Ситников А. П. Формирование и развитие профессионального мастерства руководящих кадров: социально-психологический тренинг и прикладные психотехнологии. Вып. 1-2. М.: Луч, 1993. 72 с.
44. Джейкобс Д., Дэвид П., Мейер Д. Супервизорство. Техника и методы корректирующих консультаций. СПб.: Б.С.К., 1997. 235 с.

45. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями. М.: Издательская группа "Прогресс", "Прогресс-Универс", 1995. 336 с.
46. Драб Я.М. Програма психологічної підготовки та рівні готовності персоналу підприємства до аварійних умов діяльності // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012. Вип. 3 // Режим доступу: www.nbu.gov.ua/e-journals/Vnadps/2012_3/12dymaud.pdf.
47. Емельянов Ю.Н. Обучение общению в учебно-тренировочной группе// Психологический журнал. 1987. Т.8 №2. С.81-87.
48. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение. Л.: Изд. ЛГУ, 1985. 166 с.
49. Захаров В. П. Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга: методические указания. ЛГТУ, 1990.
50. Захаров В. П., Хрящева Н. Ю. Социально-психологический тренинг. Учебное пособие. Л.: Изд-во ЛГУ, 1989.
51. Игры – обучение, тренинг, досуг... / Под ред. В. В. Петрусинского. М.: Новая школа, 1994. 368 с.
52. Инструменты развития бизнеса: тренинг и консалтинг / Сост. Л.М. Кроль, Е.А. Пуртова. М.: Независимая фирма "Класс", 2002.
53. Исурина Г.Л. Групповые методы психотерапии и психокоррекции // Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. Л.: Медицина. 1983. С. 231-254.
54. Келлерман П. Ф. Психодрама крупным планом. М.: Независимая фирма "Класс". 1998. 240 с.
55. Кларин М.В. Корпоративный тренинг от А до Я. М.: Дело, 2000.
56. Ковалев Г. А. Основные направления использования методов активного социального обучения в странах Запада // Психологический журнал. 1989. Т. 2. № 1. С. 127-136.
57. Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург: Изд. АРД ЛТД, 1997. 144 с.
58. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы. Теория и практика. М., 2000.
59. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Личностный рост: методы и техники. СПб.: Питер, 2001.
60. Коротаяева Е. В. Игровые модули общения: учебные материалы к тренингу. Екатеринбург, 1995. 31 с.
61. Коротаяева Е.. В. Хочу, могу, умею! Обучение, погруженное в общение. М.: КСП, Ин-т психологии РАН, 1997. 224 с.
62. Кристофер Э., Смит Л. Тренинг лидерства. СПб.: Питер, 2001.
63. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Психология малой группы: теоретические и прикладные аспекты. М.: Изд. МГУ, 1991. 207 с.
64. Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. О том, что в зеркалах: Очерки групповой психотерапии и тренинга. М.: Независимая фирма "Класс", 1999.
65. Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. Человек-оркестр: Микроструктура общения. М.: Независимая фирма "Класс", 1993.
66. Крофорд В. Три кита успеха. СПб.: Питер Паблишинг, 1997.
67. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено. М.: Издательская группа "Прогресс". "Универс", 1994. 352 с.
68. Леонтьев О.В. Приемы психологического воздействия на людей. Конспект лекций. СПб.: Питер, 2000.
69. Марасанов Г.И. Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге. Киров, 1995. 152 с.
70. Миккин Х. Цели, процессы и методы видеотренинга руководителей // Человек, общение и живая среда. Таллин, 1986. С. 7-27.

71. Михеева С.А. Тренинг личностного роста как элемент досугового вечера для молодежи. Казань, 1999.
72. Немиринский О. В. Терапевтическая роль групповой динамики // Московский психотерапевтический журнал. 1993. № 3. С. 5-25.
73. Петровская Л. Л. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. М.: Изд. МГУ, 1989. 216 с.
74. Петровская Л.А. Теоретические и методические вопросы социально-психологического тренинга. М., 1982.
75. Петрушин С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе. М.: Деловая книга, 2000.
76. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под ред. А.А.Крылов. СПб.: Питер., 2000.
77. Прутченков А. С. Трудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии занятий социально-психологических тренингов. М.: Российское педагогическое агентство, 1995. 140 с.
78. Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д.Карвасарский и др. СПб.: Минск, 1999.
79. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга. СПб.: Издательство «Речь», 2007. 224 с.
80. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 1993. 368 с.
81. Сидоренко Е.В. Психодраматический и недирективный подход в групповой работе с людьми. Методические описания и комментарии. СПб., 1992.
82. Сидоренко Е. Мотивационный тренинг. СПб.: Речь, 2001.
77. Сидоренко Е. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. СПб.: Речь, 2006. 208 с.
78. Стюарт Дж. Тренинг организационных изменений. СПб.: Питер, 2001.
79. Торн К., Маккей Д. Тренинг. Настольная книга тренера. СПб.: Питер, 2001.
80. Тренинг профессиональной идентичности: Руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов/ Авт.-сост. Л.Б. Шнейдер. М.: Изд-во Московского психосоциального института, 2004. 208 с.
81. Харари К., Вейнтрауб Г. 30-ти дневный курс развития интуиции и творческих способностей. К.: София, 1996.
82. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Сост. В.Ю. Баскаков. М.: НПО "Психотехника", 1992. 108 с.
83. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М.: Независимая фирма "Класс", 1999.
84. Цукерман Г. А.. Мистеров Б. М. Психология саморазвития. М.: Интерпракс, 1995.
85. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. СПб.: Речь, 2003.
86. Яценко Т. С. Социально-психологическое обучение в подготовке учителей. К., 1987.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <https://stud.com.ua>
2. <https://pidruchniki.com>
3. <http://vuzlib.com/content/category>
4. <http://www.nbu.gov.ua/>
5. <http://lib.kture.kharkov.ua/>
6. <http://www.psy-science.com.ua/PsInsUa.html>
7. http://www.social-science.com.ua/jornal_content/
8. http://chitalka.info/ps_26/index.html
9. Національна бібліотека України імені В.В. Вернадського <http://www.nbu.gov.ua/>
10. Державна науково-педагогічна бібліотека України ім. В. О. Сухомлинського www.dnpb.gov.ua/
11. Бібліотека українських підручників <http://pidruchniki.ws/>

12. Библиотека Гумер <http://www.gumer.info/>
13. Серия «мастера психологии» <http://aboutyourself.ru/obshpsy/mastera-psixologii.html>
14. Журнал «Психологический журнал» <http://elibrary.ru/issues.asp?id=7972>
15. Журнал «Вопросы психологии» <http://www.voppsy.ru/>
16. Журнал «Психологические исследования» <http://psystudy.ru/>
17. Журнал «Психологическая наука и образование» <http://psyedu.ru>
18. Психологічний словник <http://psi.webzone.ru/>
19. Словник психологічних термінів <http://psychology.proektsb.ru/>
20. Бібліотека Інституту Психотерапії та Клінічної Психології
<http://www.psyinst.ru/library.php>