

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи

## **ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ:**

*навчальний посібник*

Кам'янець-Подільський

2023

**УДК 159.98**

**ББК 88.4**

**Д44**

*Друкується за ухвалою Вченої ради факультету спеціальної освіти, психології і соціальної роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка від 25.04.2023 р., протокол №5.*

**Рецензенти:**

**Логвіна О.А.** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;

**Михальська С.А.** – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;

**Руденок А.І.** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології Хмельницького національного університету.

**Дідик Н.М.**

**Д44 Тренінг особистісного зростання:** навчальний посібник / уклад. Н.М. Дідик. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2023. 106 с.

У навчальному посібнику подано навчальні та методичні основи викладання освітнього компонента «Тренінг особистісного зростання». У посібнику подано робочу програму, в розгорнутому вигляді відображається зміст лабораторних занять, рекомендації до самостійної роботи, основна та додаткова література до освітнього компонента «Тренінг особистісного зростання». Цей посібник рекомендовано для професійної підготовки здобувачів вищої освіти спеціальностей 232 Соціальне забезпечення, 053 Психологія, 016 Спеціальна освіта першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

**ББК 88.4**  
**УДК 159.98**

© Дідик Н.М., 2023

## **ЗМІСТ**

<b>Передмова.....</b>	<b>4</b>
<b>Робоча програма тренінгу особистісного зростання .....</b>	<b>6</b>
<b>Організаційні основи тренінгу особистісного зростання.....</b>	<b>15</b>
<b>Програма тренінгу особистісного зростання.....</b>	<b>17</b>
<b>Лабораторні заняття з тренінгу особистісного зростання.....</b>	<b>21</b>
<b>Список джерел та літератури.....</b>	<b>103</b>

## ПЕРЕДМОВА

В умовах сучасної гуманізації суспільства гармонійний розвиток особистості, її потенційних можливостей є актуальною проблемою. Теперішнє суспільство вимагає активних, діяльних людей, здатних реалізувати свій особистісний потенціал, власні здібності, будувати гармонійні відносини з собою та оточуючими, прагнути до самовдосконалення і самотворення, бути активним суб'єктом свого життя, творцем власної долі, особистісно зрілою людиною.

Особистісна зрілість – динамічний феномен, що розвивається під впливом суб'єктивних і об'єктивних факторів. Тому важливе значення для розвитку особистісної зрілості має суб'єктна позиція людини і створення оптимального середовища. У національній доктрині розвитку освіти зазначається, що метою державної освітньої політики є створення умов для розвитку особистості і творчої самореалізації кожного громадянина України. Важливе значення проблема розвитку особистісної зрілості займає в умовах навчання у закладі вищої освіти.

Перші дослідження особистісної зрілості здійснено у гуманістичній психології: А. Маслоу («самоактуалізована особистість»), К. Роджерс («повноцінно функціонуюча особистість»), Е. Фром («людина плідного характеру»); у диспозиційній теорії Г. Олпорта («зріла особистість»); в аналітичній психології К. Юнга («цілісна особистість»).

Феномен особистісної зрілості вивчався і в українській психології (М. Й. Боришевський, Ю. З. Гільбух та ін.). Останні дослідження цієї проблеми описано у працях таких науковців: С. П. Архипова, С. Л. Братченко, О. А. Дмитрієва, О. В. Завгородня, Л. В. Засекіна, О. А. Лукасевич, М. Р. Миронова, Л. П. Овсянецька, С. С. Пальчевський, Л. В. Потапчук, О. В. Темрук, Т. М. Титаренко, І. Я. Шемелюк, О. С. Штепа та ін. Більшість дослідників феномена особистісної зрілості зауважують, що зріла особистість є активним суб'єктом життя, реалістично сприймає дійсність і себе, креативна, відповідальна, самостійна, прагне до пошуку сенсу життя і самореалізації.

Особливої актуальності особистісна зрілість набуває у професійній підготовці майбутніх психологів, соціальних працівників та фахівців спеціальної освіти. Про це зауважили у своїх дослідженнях Н. О. Антонова, Г. Б. Бердник, І. М. Кирилюк, О. О. Кондрашихіна,

І. А. Мартинюк, О. О. Міненко, Л. В. Мова, Т. Б. Партико, Л. А. Пастушенко, Н. І. Пов'якель, Р. Попелюшко, О. О. Прокоф'єва, Л. І. Рибачук, І. С. Солійчук, Я. Чаплак, Н. В. Чепелєва, О. М. Чернописький, Л. Шекеряк, О. С. Штепа та ін. Розвиток особистісної зрілості цих фахівців є важливим, оскільки завдання, методи і зміст їх майбутньої професійної діяльності визначаються його особистістю. Вони працюють з людьми та покликані надавати психологічну, соціальну та спеціальну педагогічну підтримку, допомагають людям, які опинилися у складних життєвих обставинах, тому належать до професій «допомагаючого» типу. Саме тому особистісний компонент професійної підготовки є для них досить важливий. Це ставить підвищені вимоги до особистості цих спеціалістів, потребує високого рівня їх особистісної зрілості. Тому більшість дослідників головним компонентом психологічної готовності до їх професійної діяльності називають особистісну зрілість, як сформовану багатовимірну структуру, що є виявом особистісного потенціалу та критерієм особистісного зростання індивіда.

Розвиток особистісної зрілості відбувається з допомогою внутрішніх чинників та соціальних факторів. Важливим освітнім фактором розвитку особистісної зрілості є відповідні освітні компоненти професійної підготовки під час навчання у закладі вищої освіти. Одним з них є «Тренінг особистісного зростання».

Освітній компонент «Тренінг особистісного зростання» спрямований на набуття знань здобувачами вищої освіти про особливості відновлення психічного стану та соціального досвіду особистості, встановлення соціальних зв'язків, норм поведінки, спілкування, емоційної стабільності, активного соціального життя, поновлення соціального статусу, відновлення психічного здоров'я особистості. Саме тому освітній компонент «Тренінг особистісного зростання» є досить важливим для майбутніх соціальних працівників, психологів, фахівців спеціальної освіти.

## РОБОЧА ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

**1. Мета вивчення освітнього компоненту «Тренінг особистісного зростання»** є формування в учасників компетенцій, необхідних для мобілізації внутрішніх резервів психіки для особистісного розвитку, вироблення навичок впевненої поведінки, розвиток особистості, що сприяє особистісному зростанню і максимальному використанню свого потенціалу в житті та у професійній діяльності.

### **Завдання курсу:**

- 1) розвиток професійно значущих характеристик особистісної зрілості у майбутніх фахівців соціальної сфери;
- 2) гармонізація особистості майбутнього спеціаліста;
- 3) подолання внутрішніх перешкод, що заважають ефективному особистісно-професійному зростанню;
- 4) використання внутрішніх ресурсів для набуття особистісно-професійної зрілості;
- 5) розвитку спонтанності й розкриттю професійного потенціалу майбутнього соціального працівника;
- 6) формування мотивації до особистісно-професійного зростання.

### **2. Обсяг дисципліни**

<b>Найменування показників</b>	<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>
	<b>денна форма здобуття вищої освіти</b>
Рік навчання	3
Семестр вивчення	6
Кількість кредитів ЄКТС	4
Загальний обсяг годин	120
Кількість годин навчальних занять	40

Лекційні заняття	-
Практичні заняття	-
Семінарські заняття	-
Лабораторні заняття	40
Самостійна та індивідуальна робота	80
Форма підсумкового контролю	Залік -

**3. Статус дисципліни** обов'язкова дисципліна професійної підготовки.

**4. Передумови для вивчення дисципліни:** вступ до спеціальності, психологія, тренінгові студії: тренінг комунікативної компетентності в соціальній сфері (залежать від навчальної програми конкретного фахівця).

**5. Програмні компетентності навчання** – залежать від ОПП відповідного фахівця.

Наприклад, для спеціальності 232 Соціальне забезпечення:

**Загальні компетентності:**

ЗК 10 Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК 11 Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 13 Здатність до міжособистісної взаємодії

ЗК 15 Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків

**Спеціальні (фахові) компетентності:**

СК 13 Здатність дотримуватися етичних принципів та стандартів у професійній діяльності

СК 14 Здатність до генерування нових ідей та креативності у професійній сфері.

СК 20 Здатність до розуміння різних підходів та вивчення особистості, індивідуально-психологічної структури особистості та її вплив на організацію професійної діяльності.

Вивчення освітнього компоненту «Тренінг особистісного зростання» передбачає отримання здобувачами вищої освіти таких **знань:**

- професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх фахівців соціальної сфери;
- вимог до особистості та професійної діяльності майбутніх фахівців соціальної сфери;
- методів ефективного саморозвитку та особистісного зростання;
- способів ефективної мобілізації внутрішніх резервів психіки.

Вивчення освітнього компоненту «Тренінг особистісного зростання» передбачає отримання здобувачами вищої освіти таких **умінь:**

- здійснювати корекцію самооцінки;
- розвивати уміння та потребу в самопізнанні;
- формувати життєві плани та корегувати ціннісні орієнтації;
- виробляти емоційну стійкість у складних життєвих ситуаціях;
- розвивати уміння переборювати життєві труднощі.
- гармонізувати особистість майбутнього спеціаліста;
- долати внутрішні перешкоди, що заважають ефективному особистісно-професійному зростанню;
- використовувати внутрішні ресурси для набуття особистісно-професійної зрілості;
- розвивати спонтанність та розкривати професійний потенціал майбутнього фахівця;
- формувати мотивацію до особистісно-професійного зростання.

**6. Програмні результати навчання з дисципліни залежать від ОПП відповідного фахівця.**

Наприклад, для спеціальності 232 Соціальне забезпечення:

ПРН 19 Ефективно працювати як індивідуально, так і у складі міждисциплінарної команди фахівців.

ПРН 20 Демонструвати уміння креативно вирішувати проблеми та приймати інноваційні рішення, мислити та застосовувати творчі здібності до формування принципово нових ідей



ПРН 22 На основі аналізу чинників та специфіки соціально-економічних, культурних та політичних змін у суспільстві вміти приймати професійні рішення щодо корегування впливу змін на поведінку людини.

7. Засоби діагностики результатів навчання: залік, індивідуальні та групові завдання, щоденник особистісного зростання.

### 8. Програма навчальної дисципліни

#### Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
<b>Змістовий модуль 1. Тренінг особистісного зростання</b>							
Тема 1. Его-ідентичність	10	-	-	-	4	6	-
Тема 2. Самоприйняття.	10	-	-	-	4	6	-
Тема 3. Індивідуалізм	10	-	-	-	4	6	-
Тема 4. Комунікабельність.	10	-	-	-	4	6	-
Тема 5. Саморегуляція.	8	-	-	-	2	6	-
Тема 6. Самостійність.	10	-	-	-	4	6	-
Тема 7. Аутентичність	8	-	-	-	2	6	-
Тема 8. Інтелектуальність	10	-	-	-	4	6	-
Тема 9. Креативність	8	-	-	-	2	6	-
Тема 10. Моральність	8	-	-	-	2	6	-
Тема 11. Відповідальність	8	-	-	-	2	6	-
Тема 12. Трансцендентність	8	-	-	-	2	6	-
Тема 13. Самоактуалізація	8	-	-	-	2	6	-
Тема 14. Висновки з тренінгу	4	-	-	-	2	2	-
<b>Разом годин</b>	<b>120</b>	-	-	-	<b>40</b>	<b>80</b>	-

**9. Форми поточного, семестрового та підсумкового контролю:** модульна контрольна робота, залік.

**10. Критерії оцінювання результатів навчання**

<b>Поточний контроль (100 балів)</b>			<b>Сума</b>
Змістовий модуль 1 (100 балів)			100
Поточний контроль	Модульна контрольна робота	Самостійна робота	
40 балів	50 балів	10 балів	

**Поточний контроль (40 балів)**

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях – 12.

**Критерії оцінювання знань, умінь, навичок здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях**

<b>Рівні навчальних досягнень</b>	<b>Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
<b>Початковий (понятійний)</b>	1	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді „так» чи „ні».
	2	Студент не достатньо усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так» чи „ні»; може самостійно знайти в підручнику відповідь.
	3	Студент намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі закономірності; робить спроби виконання вправ і

		завдань репродуктивного характеру; за допомогою викладача виконує прості вправи за готовим алгоритмом.
<b>Середній (репродуктивний)</b>	4	Студент володіє початковими знаннями, здатний виконати вправи і завдання за зразком; орієнтується в термінах, поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
	5	Студент розуміє суть навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацювати частину навчального матеріалу; виконує прості вправи і завдання за алгоритмом, але окремі висновки є нелогічними та непослідовними.
	6	Студент розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати явища, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час виконання вправ і завдань за алгоритмом, послуговуватися додатковими джерелами.
<b>Середній (алгоритмічно дієвий)</b>	7	Студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими поняттями, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію; складати таблиці, схеми.
	8	Знання студента досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати реферат і обґрунтувати його положення.

	9	Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить лінгвістичні поняття, категорії; формулює правила; може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
Високий (творчо-професійний)	10	Студент володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати особливості процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні здобутки лінгвістичної науки; самостійно визначає мету власної діяльності; виконує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні явища, процеси.
	11	Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні явища, процеси.
	12	Студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні ситуації та завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; уміє ставити і розв'язувати

		проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й схильності; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.
--	--	---

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, не написав модульної контрольної роботи, завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лабораторні заняття нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з невідповідністю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

### **Модульна контрольна робота (50 балів)**

Модульна контрольна робота виконується у письмовій формі. До її написання допускаються всі студенти.

Студенти, які отримали рейтинговий бал менший 60% від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для її виконання або не виконали її завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

### Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

<b>45-50 балів</b> <b>(«відмінно»)</b>	Студент повно викладає вивчений матеріал щодо особистісного та професійного зростання, виявляє розуміння предмета, уміє підібрати аргументи для підтвердження власної думки, формулює своє бачення проблеми, може обґрунтувати свої судження.
<b>44-34 бали</b> <b>(«добре»)</b>	Студент при формулюванні власної думки допускає незначні неточності, виявляє розуміння предмета, може обґрунтувати свої судження.
<b>30-35 балів</b> <b>(«задовільно»)</b>	Студент виявляє знання лише основних положень предмету, викладає матеріал неповно, неточно дає визначення понять, не уміє доказово обґрунтувати свої судження та підібрати аргументи, викладає матеріал непослідовно і нелогічно.
<b>0-29 балів</b> <b>(«незадовільно»)</b>	Студент виявляє незнання більшої частини матеріалу, не знає основних понять, не вміє самостійно викласти матеріал.

### 11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення

Доступ до інтернету, до сайту університетської бібліотеки (репозитарію) і кафедри, до системи MOODLE.

## ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ТРЕНІНГУ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Тренінг особистісного зростання включає заняття, що розвивають професійно значущі характеристики особистісної зрілості, а саме такі її структурні компоненти:

- інтраперсональну конструктивну активність («Саморегуляція», «Самостійність», «Креативність», «Інтелектуальність»);

- інтерперсональну конструктивну активність («Комунікабельність», «Емпатійність», «Моральність», «Відповідальність»);

- трансперсональну конструктивну активність («Его-ідентичність», «Самоприйняття», «Аутентичність», «Трансцендентність», «Самоактуалізація»).

Заняття поєднуються у три блоки.

Перший блок занять спрямований на оптимізацію проявів вдосконалення структури та функцій особистості, що відображають характеристики інтраперсональної конструктивної активності. Заняття на тему «Саморегуляція» сприяє розвитку свідомого керівництва особистістю своїми потребами, емоціями, поведінкою відповідно до вимог ситуації і доцільності, вдосконалення дій самоорганізації. Заняття на тему «Самостійність» розвиває здатність до вибору, незалежність поведінки і суджень, ініціативність, стимулювати вчинки самокорекції. Заняття на тему «Креативність» підвищує прагнення до творчості та авторського бачення світу, розвиває творчу спрямованість особистості, рівень здібності породжувати незвичайні ідеї, відхилятися від традиційних схем мислення, стимулює вчинки творчості. Заняття на тему «Інтелектуальність» розвиває загальні мислительні здібності, інтелектуальні інтереси, прагнення до набуття психологічних знань.

Другий блок занять спрямований на оптимізацію проявів вдосконалення способів міжособистісної взаємодії та конструктивного особистісного впливу, що відображають характеристики інтерперсональної конструктивної активності. Заняття на тему «Комунікабельність» розвиває соціальну сенситивність, комунікативні здібності, здатність до швидкого встановлення тісних, емоційно насичених контактів. Заняття на тему «Емпатійність» передбачає розвиток емпатійних переживань, гуманістичної спрямованості,

готовності до співпереживання оточуючим, стимулювання до виконання альтруїстичних та емпатійних вчинків. Заняття на тему «Моральність» активізує суспільно конструктивну поведінку, совісливість, прагнення до дотримання загальнолюдських цінностей, готовність до надання допомоги людям. Заняття на тему «Відповідальність» розвиває здатність до відповідального вчинку, визнання себе автором певного проекту і прийняття на себе його наслідків.

Третій блок занять спрямований на оптимізацію проявів вдосконалення структури самоідентичності, що відображають характеристики трансперсональної конструктивної активності. Заняття на тему «Его-ідентичність» передбачає розвиток зрілої ідентичності, ясності Я-концепції, постійної схожості зі своїм Я, з переживанням себе як цілості. Заняття на тему «Самоприйняття» підвищує рівень самооцінки, безумовного прийняття свого Я, довіри до себе, згоди із собою. Заняття на тему «Аутентичність» оптимізує відкритість новому досвіду, здатність до спонтанного і безпосереднього вираження власних почуттів, вчинків і орієнтацій бути самим собою. Заняття на тему «Трансцендентність» розвиває здатність до трансцендентних переживань, відчуття власної сенсовості, прагнення осягнути смисл життя. Заняття на тему «Самоактуалізація» сприяє розвитку здатності особистості найбільш повно і вільно реалізовувати свої можливості, прагнення до самовираження, здійснювати вчинки самоактуалізації, тобто активність щодо розвитку своїх здібностей.



## ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

**Мета тренінгу особистісного зростання** – підвищити розвиток професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх фахівців соціальної сфери.

**Завдання тренінгу особистісного зростання:**

1. Створити умови для розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості у майбутніх фахівців.
2. Забезпечити засвоєння теоретичних знань з проблеми професійно значущих характеристик особистісної зрілості у майбутніх фахівців.
3. Сприяти набуттю практичних навичок розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості у майбутніх фахівців.
4. Сформувати прагнення до професійного і особистісного зростання.

*Категорія учасників:* студенти, які навчаються за спеціальностями: 232 Соціальне забезпечення, 053 Психологія, 016 Спеціальна освіта першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

*Місце проведення:* аудиторія університету – простора кімната зі стільцями, розташованими по колу.

*Форма проведення:* групові заняття.

*Частота занять:* один раз в тиждень у межах навчального плану за навчальним розкладом.

*Кількість занять:* 24 лабораторних заняття.

*Тривалість занять:* 3 години з однією перервою через 1,5 години.

*Загальна кількість годин:* 48 годин.

*Структура тренінгового заняття:*

1. Вступна частина (привітання).
2. Основна частина (вправи, спрямовані на розвиток професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів).
3. Заключна частина (рефлексія заняття, домашнє завдання).

Теоретичну основу тренінгу розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів складають вправи з психоаналізу, клієнт-центрованої терапії, екзистенційної терапії, трансактного аналізу, арттерапії (терапія з використанням малюнків, музикотерапія, бібліотерапія, драмотерапія та ін.).

Під час тренінгу використовуються психогімнастичні вправи (в середині тренінгу після емоційно складних вправ для зняття психічного і фізичного напруження) і релаксаційні вправи (в кінці тренінгу для розслаблення учасників). Після кожної вправи проводиться її рефлексія, в кінці кожного заняття – рефлексія заняття в цілому, в кінці тренінгу, на останньому занятті, – рефлексія всього тренінгу. Кожне заняття починається з привітання, інформаційного повідомлення про відповідну професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутніх фахівців. Використовуються психодіагностичні методики, повчальні притчі, групові дискусії, рольові ігри, творчі завдання, психомалюнки, музикотерапія та ін. В кінці тренінгового заняття учасникам дається домашнє завдання.

Психологічний тренінг особистісного зростання – це певна психологічна дія, заснована на активних методах групової роботи. В ході тренінгу особистісного зростання використовувалися деякі прийоми АСПН: спонтанна невимушена дискусія, робота з психомалюнком, рольова гра, психогімнастичні вправи. Тренінг містить як авторські, так і запозичені й модифіковані відповідно до цілей нашого тренінгу вправи, що пропонували інші автори.

*Обладнання* на тренінгових заняттях використовувалося таке: ватман, папір А4, кольорові олівці, маркери, фломастери, друковані матеріали, клей, ножиці.

На початку тренінгу обов'язковим є прийняття правил групи.

Основними *принципами* участі у роботі тренінгової групи є:

1. Довірливий стиль спілкування, звертання один до одного на «ти» і «по імені», без врахування статусу.
2. Персоніфікація висловлювань, вживати «Я-висловлювання».
3. Говорити щиро і відкрито.
4. Спілкування за принципом «тут і тепер».
5. Конфіденційність усього, що відбувається у групі.
6. Активна позиція учасників тренінгу.
7. Повага до того, хто говорить.
8. Безоцінчне ставлення один до одного.
9. Приймати себе та інших такими, якими вони є.

*Очікуваний результат тренінгу:* підвищення рівня розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості у майбутніх психологів.

В ході тренінгу особистісного зростання використовується: групова дискусія, рольова гра, психогімнастичні і релаксаційні вправи. Групові дискусії під час тренінгу спрямовуються на обговорення професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх фахівців. Наприклад, розкрити зміст понять «самостійність», «відповідальність», «трансцендентність» та ін. Часто до обговорення цих питань спонукають прослуховування притч відповідної тематики. У результаті групових дискусій найбільше розвиваються інтелектуальність, креативність, комунікабельність, тобто професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх фахівців, що належать до інтраперсональної та інтерперсональної конструктивної активності.

Рольова гра – ігровий метод, предметом вивчення якого є закономірності міжособистісного спілкування. Учасникам пропонується виконати роль згідно з їх уявленнями про характер і манери поведінки персонажа, а також ситуацію, яку пропонується розіграти за ролями. Рольова гра найбільше сприяє розвитку комунікабельності, креативності, саморегуляції.

Психогімнастичні вправи найчастіше застосовуються всередині заняття для зняття психічного і фізичного напруження після «емоційно складних» вправ. Релаксаційні вправи спрямовані на психічне і фізичне розслаблення, зняття напруги. Часто релаксація застосовується в кінці тренінгу. Психогімнастичні і релаксаційні вправи найбільше розвивають саморегуляцію, самостійність, креативність, аутентичність. Особливе місце в програмі тренінгу особистісного зростання займають індивідуально-орієнтовані завдання самопізнання і самовдосконалення.

Учасники під час відвідування тренінгових занять вели **щоденники особистісного зростання**.

Перше запитання, яке майбутні фахівці розкривають у щоденниках, є: «Які мої особистісні і професійні якості зараз?».

Друге запитання, на яке майбутні фахівці відповідають у щоденниках, є: «Яким я бачу себе майбутнім фахівцем і особистістю?». Найчастіше вони зазначають про відповідальність, комунікабельність, емпатійність, креативність, інтелектуальність, саморегуляція.

Усвідомлення важливості цих характеристик для Я-реальне є значущим для розвитку їх особистісної зрілості.

Третім запитанням щоденника є: «Що я сьогодні зробив для професійного і особистісного зростання?». У відповідях майбутні фахівці часто описують психологічні методики, книги і відеофільми, з якими вони самостійно ознайомилися.

Четвертим запитанням, що відображається у щоденнику, є: «Що я нового дізнався про себе?». Майбутні фахівці, відповідаючи на це запитання, в більшості пишуть власні результати проведених психологічних методик.

П'яте запитання, яке потрібно було розкрити у щоденниках, - «Які професійні і особистісні якості мені ще потрібно вдосконалювати?».

Якостями, які найбільше, на думку майбутніх фахівців, їм потрібно вдосконалювати – є впевненість та емоційну врівноваженість, комунікабельність та уважність, наполегливість і терпимість, рефлексію, рішучість, розуміння себе, самодостатність, спостережливість, старанність і стійкість.

Шосте запитання, яке майбутні фахівці розкривають у щоденниках - «Мої шляхи особистісного і професійного зростання». Засобом особистісного і професійного зростання, що найбільш часто описують є література, психологічні методики.

У щоденниках майбутні фахівці записують власні самоспостереження, самоаналіз, роздуми про особистісне зростання, емоції, що переживали під час тренінгу, оцінювали кожен вплив на занятті за впливом на їх особистість за п'ятибальною системою (1 - найменший вплив, до 5 - найбільший вплив).

Тренінг особистісного зростання передбачає самозміну кожного учасника. Механізмом самозміни є рефлексивність. Тому для діагностики механізмів самозміни майбутніх фахівців на останньому занятті тренінгу проводиться **анкета рефлексивності**. Результати анкетування опрацьовуються за шкалами: відстороненість, позитивна дисоціація, гностична компетентність, артикульованість, лабільність, оригінальність, критичність, когнітивність. Аналізується рівень вираженості компонентів рефлексивності по кількості балів за трьома рівнями: низький – 1–3 бали, середній – 4–7 бали, високий – 8–10 балів.

# ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ З ТРЕНІНГУ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

## ЗАНЯТТЯ №1-2

### Тема: Его-ідентичність

**Мета заняття:** розвивати Его-ідентичність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, розвивати уявлення про своє Я, формувати Его-ідентичність, відчуття самототожності і внутрішньої цілісності, сприяти самоаналізу

**Обладнання:** бейджики без напису, картки з написами незакінчених речень-метафор, стікери, папери формату А4, кольорові олівці, фломастери.

**Тривалість заняття:** 3 години

**Хід заняття:**

**Тренер:** «Сьогодні ми з вами розпочинаємо проведення тренінгу розвитку професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Під час відвідування цього тренінгу ми з вами будемо вдосконалювати якості особистісної зрілості, що є важливими у професійній діяльності психолога. Всього у нас буде 15 тренінгових занять. Кожне заняття буде спрямоване на розвиток певної професійно значущої характеристики особистісної зрілості психолога. Перше заняття має на меті розвинути вашу Его-ідентичність. Перед початком нашого тренінгу нам потрібно прийняти правила роботи у групі».

### **Оголошення правил роботи групи.**

**Мета:** організувати учасників тренінгової групи на чітку, злагоджену роботу.

Учасники сидять у колі. Тренер пропонує учасникам правила поведінки на заняттях, наголошує, що студенти також можуть додати свої власні правила. Ці правила є обов'язковими для всіх учасників тренінгу.

Можна запропонувати такі правила:

1. Довірливий стиль спілкування, звертання один до одного на «ти» і «по імені», без врахування статусу.
2. Персоніфікація висловлювань, вживати «Я-висловлювання».
3. «Правильних» і «неправильних» відповідей у тренінгу немає.
4. Говорити щиро і відкрито.

5. Спілкування за принципом «тут і тепер».
6. Конфіденційність усього, що відбувається у групі.
7. Активна позиція учасників тренінгу.
8. Повага до того, хто говорить.
9. Безоціночне ставлення один до одного.
10. Приймати себе та інших такими, якими вони є.

### **1. Вправа «Моє ім'я».**

**Мета:** ознайомитися з учасниками групи

**Тренер:** «Перед початком тренінгу нам потрібно вибрати собі ім'я, за яким інші учасники будуть звертатися до нас. Можна вибрати ласкаві форми свого імені. Наприклад, Наталка, Натуся, Наталочка і ін. Головне, щоб вам подобалося, як до вас звертаються».

Тренер роздає бейджики без напису і пропонує написати собі ім'я на час тренінгової роботи. Потім кожен учасник стає в центр кола і представляється своїм «новим» іменем. Після цього крок до центру роблять всі учасники і повторюють ім'я кожного учасника.

### **2. Вправа «Передай струм».**

**Мета:** налагодити контакт у групі, «розігріти» учасників на активну роботу у групі.

Учасники групи беруться за руки і по черзі по колу стискають руку свого сусіда.

### **3. Інформаційне повідомлення «Его-ідентичність».**

**Мета:** сформулювати уявлення про поняття «Его-ідентичність»

**Тренер:** «Як ви розумієте поняття «Его-ідентичність»?».

Тренер: «Поняття «Его-ідентичність» введено Еріком Еріксоном у середині ХХ століття. Дослідник визначає Его-ідентичність як зростаючу здатність Его до інтегрування всіх своїх ідентифікацій з вродженими прагненнями, здібностями, що розвинулись з задатків та з можливостями, що пропонуються соціальними ролями [90]. Еріксон розуміє ідентичність як складне утворення, що має багаторівневу структуру. Перший рівень це – сприйняття себе внутрішньо тотожним самому собі. В індивіда повинен сформуватися образ себе, який склався в минулому й сполучається з майбутнім. Другий рівень – інші люди повинні теж визнавати тотожність і цілісність індивіда. Людям потрібна впевненість у тому, що вироблена ними раніше внутрішня цілісність буде

прийнята іншими людьми, важливими для них. Третій рівень пов'язаний з досягненням зростаючої впевненості в тому, що внутрішні і зовнішні плани цієї цілісності узгоджуються між собою. В концепції Еріксона поняття «Его-ідентичність» виражає таке взаємовідношення, в якому воно одночасно означає постійну схожість з собою, стан внутрішньої рівності індивіда самому собі, його переживання себе як цілісності та відчуття постійного зв'язку з іншими. Ідентичність – це не статичне поняття, а динамічне, що відображає взаємодію з іншими та мінливим світом».

#### **4. Вправа «Ніхто з вас не знає, що я...»**

**Мета:** сприяти самоаналізу, ознайомитися з учасниками тренінгу

##### **Хід вправи:**

Учасникам потрібно продовжити фразу: «Ніхто з вас не знає, що я...»

**Рефлексія вправи:** Чи довго ви роздумували, як продовжити речення? Чому?

#### **5. Вправа «Лист до себе» (20-30 хв.)**

**Мета:** навчити моделювати власний Я-образ після тренінгу

##### **Хід вправи:**

**Тренер:** «На окремому аркуші паперу напишіть листа самому собі тим, якими ви бачите себе наприкінці тренінгу. Опишіть свої очікування від занять, власні цілі, наскільки, у чому, як ви змінитесь. Це буде ваш лист у майбутнє, який ви відкриєте на останньому занятті. Зверху на загорнутому аркуші намалюйте позначку, за якою ви впізнаєте свій лист. Тоді ж зможете проаналізувати власні очікування. До останнього заняття ваші листи будуть зберігатися у тренера».

**Рефлексія вправи:** Як ви думаєте, чи справдяться ваші очікування? Що для цього треба зробити?

#### **6. Вправа «Перевтілення»**

**Мета:** сприяти самопізнанню і самовираженню за допомогою метафоричних засобів.

##### **Хід вправи:**

Кожен учасник по черзі вибирає навмання картку, на якій написано речення-метафора, яку потрібно продовжити. Потрібно пояснити свій вибір. Наприклад:

«Якби я був місяцем року, то був би... «

«Якби я був одягом, то був би...»  
«Якби я був піснею, то був би...»  
«Якби я був видом транспорту, то був би...»  
«Якби я був кольором, то був би...»  
«Якби я був рослиною, то був би...»  
«Якби я був їжею, то був би...»  
«Якби я був квіткою, то був би...»  
«Якби я був частиною доби, то був би...»  
«Якби я був фруктом, то був би...»  
«Якби я був овочем, то був би...»  
«Якби я був пташкою, то був би...»  
«Якби я був містом, то був би...»  
«Якби я був порою року, то був би...»  
«Якби я був посудом, то був би...»  
«Якби я був країною, то був би...»  
«Якби я був книжкою, то був би...»  
«Якби я був твариною, то був би...»  
«Якби я був меблями, то був би...»  
«Якби я був музикою, то був би...»  
«Якби я був взуттям, то був би...»  
«Якби я був явищем природи, то був би...»  
«Якби я був деревом, то був би...»

**Рефлексія вправи:** «Поясніть свій вибір. Що ви відчували, коли були іншим об'єктом?»

## **7. Вправа «Мій день народження»**

**Мета:** зняти емоційне напруження, втому, дати можливість порухатися.

**Хід вправи:** учасникам пропонують, не спілкуючись між собою, вишикуватися в шеренгу: за датою народження, в алфавітному порядку за першою буквою імені. Під час виконання вправи важливо підтримувати дружню й теплу атмосферу.

**Рефлексія вправи:** Як настрої? Чи важко вам було виконувати цю вправу? Чому?

## **8. Вправа «Герой мультфільму»**

**Мета:** навчити усвідомлювати взаємодоповнення Я-реального та Я-ідеального.



### **Хід вправи:**

**Тренер:** «З персонажів мультфільмів, казок, літературних творів, кінофільмів вам потрібно обрати двох. Одного, на якого ви вважаєте себе схожими у даний період життя, іншого - на якого хотіли б бути схожими. Порівняйте ці два образи між собою».

**Рефлексія вправи:** учасники називають обраних персонажів і пояснюють свій вибір. Що необхідно змінити у Я-реальному для того, щоб воно наблизилося до Я-ідеального?

### **9. Вправа «Шукаю друга»**

**Мета:** сприяти самоаналізу, згуртуванню групи, дати можливість усвідомити значення тих якостей, що притаманні другу.

### **Хід вправи:**

**Тренер:** «Будь-яка людина мріє про те, щоб мати хорошого друга. З цього моменту я буду редактором особливої газети безкоштовних оголошень. Вона називається «Шукаю друга». Кожен з нас може розмістити у нашій газеті оголошення про пошук друга. У цьому оголошенні немає обмежень на кількість слів. Приймається будь-яка форма. Ви можете викласти весь список вимог до кандидата, весь набір якостей, якими він має володіти, або намалювати його портрет. Можете розказати про себе. Одним словом, робіть оголошення таким, як забажаєте. Слід лише пам'ятати, що оголошень про пошук друга буде багато, і вам треба потурбуватися, щоб саме ваше привернуло увагу».

Через деякий час ведучий пропонує розвісити стікери на дошці. Підписувати їх не треба. Учасники групи читають оголошення. Кожен має право намалювати кружечок на тому оголошенні, яке привернуло його увагу, і він готовий зв'язатися з його автором. Кількість оголошень, які можна вибрати, не обмежується.

**Тренер:** «Тепер можете зняти аркуші з оголошеннями. Подивіться, чи відгукнулись на ваше оголошення. Підрахуйте кількість кружечків на ваших аркушах. Нехай кожен по колу назве кількість виборів, що дістались конкретно йому».

**Рефлексія вправи:** Чому ви вибрали саме ці оголошення? Чим характеризується оголошення, що отримало найбільшу кількість виборів? Що завадило вам відгукнутися на інші оголошення?

### **10. Домашнє завдання.**

**Мета:** налаштувати учасників групи на серйозну роботу та розвивати вміння аналізувати свою поведінку.

**Тренер:** «Наш тренінг розрахований на 15 занять. Протягом відвідування тренінгу ви будете особистісно змінюватися, тому вам потрібно буде вести щоденники, де ви будете записувати враження від занять. Крім цього, вплив кожної вправи на ваше Я ви будете оцінювати за 5-ти бальною шкалою».

### **11.Рефлексія заняття.**

**Тренер:** «Наприкінці кожного заняття ми будемо з вами висловлювати враження від заняття: що сподобалося, що було важко виконати, які емоції у вас залишилися після тренінгу. Ми можемо підібрати символічне закінчення заняття. Наприклад, аплодисменти, подяка кожному та ін.».

## ЗАНЯТТЯ №3-4

### Тема: Самоприйняття

**Мета заняття:** розвивати самоприйняття як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, підвищити самооцінку, розвивати позитивне ставлення до себе, самоповагу, самоприйняття, толерантне ставлення до своїх недоліків недоліків.

**Обладнання:** аркуші А4, олівці, ручки

**Тривалість заняття:** 3 години

**Хід роботи:**

#### 1. Вправа «Привітання»

**Мета:** сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштуванню на роботу у групі.

**Хід вправи:**

Один з учасників говорить привітання або комплімент приблизно у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!». Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: «Привіт!». А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають: «Дякую!».

**Рефлексія вправи:** Чи сподобалася вам ця вправа? Чому?

#### 2. Вправа «Інформаційне повідомлення «Якості людини, яка приймає себе» «.

**Хід вправи:**

**Тренер:** Як ви розумієте поняття «самоприйняття»? Як ви вважаєте, які особистісні характеристики має людина, яка приймає себе?

*Людина, яка володіє високим самосприйняттям, відрізняється такою поведінкою:*

1. Вона дуже вірить у певні цінності й принципи і хоче захищати їх навіть при сильному протистоянні групи. Вона відчуває себе досить особистісно значущою. Тому вона може змінювати свої погляди й цінності, якщо досвід і факти показують, що вони помилкові.

2. Вона здатна діяти відповідно до своїх переконань, не відчуваючи провини і не жалкуючи про свої дії і в тому випадку, коли інші люди не схвалюють того, що вона зробила.

3. Вона не дуже сильно турбується про те, що буде завтра, що було в минулому або відбувається в теперішньому.

4. У неї є впевненість, що вона може розв'язати свої проблеми, навіть якщо зустрінеться з невдачами або перешкодами.

5. Вона відчуває себе рівним серед людей, не вище і не нижче них, незалежно від відмінностей у здібностях, в походженні або в їхньому ставленні до неї.

6. Вона може приймати схвалення, не прикриваючись брехливою скромністю, і вишукувати компліменти, не відчуваючи себе винною.

7. Приймає як належне, що вона цікава і цінна для інших, у крайньому випадку для тих, із ким вона спілкується.

8. Вона звично чинить опір спробам інших людей керувати нею.

9. Вона може прийняти думку і визнати перед іншими, що здатна відчувати широкий спектр спонукань і бажань (від ненависті до любові, від суму до щастя, від почуття глибокого осуду до почуття повного сприйняття).

10. Вона здатна насолоджуватися багатством занять: роботою, грою, улюбленою справою, дружбою або байдикуванням.

11. Вона чутлива до потреб інших, до прийнятих соціальних правил і особливо поділяє думку про те, що неможливо насолоджуватися за рахунок інших людей.

#### **4. Вправа «Аплодисменти»**

**Мета:** підвищити самооцінку учасників, створити атмосферу взаємоповаги

**Хід вправи:** кожен учасник називає певне вміння, і інші члени групи, які володіють цим вмінням, встають, а решта плескають їм у долоні. Наприклад, «нехай встануть ті, хто вміє малювати, співати, смішно розповідати анекдоти, любить смачно готувати, смачно їсти, заразливо сміятися, тактовно мовчати, з шиком носити одяг, бути другом, мріяти, плавати тощо».

**Рефлексія вправи:** Чи приємно почути аплодисменти на свою адресу? Чи помітили ви у собі бажання винятковості, першості, коли заявляли про певне своє вміння?

#### **5. Вправа «П'ять добрих слів»**

**Мета:** підвищити самооцінку, сформуванню самоповагу, отримати зворотній зв'язок від учасників.

**Тренер:** «Кожен з вас обводить свою долоню на аркуші і на ній пише своє ім'я. Потім ви передаєте свій аркуш по колу. Кожен учасник на

пальцях пише позитивну, на його думку, характеристику власника руки. Так цей малюнок мають заповнити всі учасники тренінгу. Це продовжується до тих пір, поки «долоня» не повернеться до її власника».

**Рефлексія вправи:** Які емоції у вас були, коли ви переглядали слова на власній «долоні»? Чи отримали ви нову інформацію про свої позитивні якості? Можливо, хочете доповнити їх список?

## **6. Вправа-руханка «Малюємо цифри»**

**Мета:** зняти фізичне та емоційне напруження, покращити настрій у групі.

**Хід вправи:** учасникам пропонують малювати у повітрі цифри різними частинами свого тіла: 1 – намалювати носом, 2 – правим плечем, 3 – лівим плечем, 4 – правою ногою, 5 – лівою ногою, 6 – ліктем правої руки, 7 – ліктем лівої руки, 8 – правою ногою, 9 – лівою ногою, 10 – сідницями. Вправу повторити.

## **7. Вправа «Парадокси»**

**Мета:** розвинути філософське почуття гумору у ставленні учасників до своїх недоліків, підвищити самооцінку

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Немає жодної людини у світі, яка б не мала недоліків. Не виняток і ми з вами. Однак не завжди негативна риса є лише негативною. Тому зараз ми постараємося згадати про свої недоліки і знайти у них позитивні сторони. Наприклад, «коли я запізнююсь, то даю змогу іншим зібратися з думками перед зустріччю зі мною».

Учасники називають свої недоліки і знаходять у них позитивні характеристики. Якщо студенту важко позитивно обґрунтувати свою негативну якість, то інші учасники йому допомагають.

**Рефлексія вправи:** Чи важко вам було інтерпретувати негативну якість як позитивну? Чому?

## **8. Вправа «Чарівний стілець»**

**Мета:** підвищити самооцінку особистості.

**Хід вправи:**

Тренер кладе всередині кола стілець і пропонує комусь добровільно сісти на нього.

**Тренер:** «Цей стілець – чарівний. Особа, що сидить на ньому, найкраща, найчарівніша. Тому ми будемо висловлювати компліменти людині, яка сидить на «чарівному стільці». Той, хто сидить на стільці,

повертається обличчям до того, хто висловлює йому компліменти, і дякує».

**Рефлексія:** Що ви відчували, коли сиділи на стільці?

## **9. Вправа «Мій портрет у променях сонця»**

**Мета:** сприяти позитивному сприйняттю свого Я.

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Кожен малює сонце, у центрі сонячного кола пише своє ім'я або малює свій портрет, а вздовж сонячних променів записує свої позитивні риси. Бажано, щоб сонячних променів було якнайбільше».

Учасники по колу зачитують список своїх рис.

**Рефлексія вправи:** Що ви відчували, коли зачитували свої риси? Чи важко вам було підбирати велику кількість позитивних рис? Чому?

**Тренер:** «Це сонце ви повинні розмістити на видному місці в себе вдома, щоб щодня на нього дивитися і дописувати на ньому свої позитивні якості ».

## **10. Інформаційне повідомлення «Поради з підвищення самоповаги»:**

1. Пам'ятайте про свої позитивні риси, замість того, щоб пам'ятати погане.

2. У всьому, що робите, намагайтеся знайти позитив. Привітайте себе з цим успіхом.

3. Постійно згадуйте свої успіхи. Згадуйте емоційний стан, що супроводжував успіх. Намагайтеся відтворити його у своїй уяві. Пам'ятайте: подібне притягується подібним.

4. Пробачте собі помилки. Визнайте свою помилку й адекватно компенсуйте збитки. Пам'ятайте: ніколи немає часу, щоб зробити правильно, але завжди є час, щоб зробити заново. Не перекладайте провину на інших – це ознаки безсилля. Так само не перегинайте палицю, обвинувачуючи у всьому тільки себе.

6. Поважайте інших людей. Людина, яка нездатна поважати інших, не зможе поважати і себе.

7. Вчіться любити своє тіло.

8. Дійте так, начебто ви були непереможним, легким у спілкуванні, дотепним, гідним любові. І ви будете таким.

9. Шукайте і приймайте допомогу, підтримку і пораду, коли маєте потребу в цьому.

10. Ставтеся до себе добре. Ваша самоповага ніколи не зросте, якщо ви не будете ставитися до себе належним чином. Пам'ятайте: той, хто любить себе, виглядає краще, має прекрасне здоров'я.

11. Відмовтеся від думки, що ви – безнадійний і невдаха, якого ніхто не любить. Якщо ви думаєте так, то це може стати істиною, оскільки ви самі переконуєте в цьому інших.

12. Вчіться слухати, не даючи оцінок і не роблячи порівнянь.

13. Вмійте сказати «ні». Найчастіше ми занадто швидко погоджуємося зробити те, про що нас просять, боячись несхвалення чи гніву з боку інших, вважаючи себе «гарним» тоді, коли поступилися комусь, щоб зробити приємне.

14. Відмовтеся від балаканини, пліток, скарг, бажання помсти, від усіх бажань, що підривають вашу цілісність і особисту силу.

15. Пам'ятайте, що ви недосконалі – і це прекрасно. Ви – людина, що може помилятися й виправляти свої помилки. Досконалість недосяжна, а природність деяких якостей буває більш привабливою.

16. Визнайте себе таким, яким ви є, – унікальним, оригінальним, людським.

### **11. Вправа-релаксація «Занедбаний сад»**

**Мета:** зняти емоційне і фізичне напруження учасників, розслаблення.

#### **Хід вправи:**

**Тренер:** «Сядьте зручно, заплющте очі і спокійно дихайте у ритмі вислову: «Мені чу-до-во». Уявіть великий білий екран. Поставте перед екраном фільтр вашого улюбленого кольору і тепер весь екран такого кольору, який ви любите. Поступово він віддаляється від вас, стає меншим і меншим, і ось зовсім розчиняється... А ви розслаблені і спокійні, готові вирушити у велику подорож до стародавнього таємничого, покинутого замку. Ви бачите високу кам'яну стіну, обвиту плющем, у якій є невеликі дерев'яні дверцята. Відкрийте їх і загляньте. Ви бачите чудову природу: шовкові трави, чудернацькі квіти, дивні дерева, які своїми м'якими голосами запрошують вас зайти, тихо нашіптуючи: заходь, заходь, заходь..., і ви опиняєтесь у прекрасному, але занедбаному садку. Рослини так розрослися, що не видно землі і складно знайти стежку. Вам хочеться довести все тут до ладу, і ви починаєте полоти бур'ян, підрізати гілки, виносити суху траву, все, що вважаєте

зайвим, обкопуєте, поливаєте, словом, наводите лад у садку. Через деякий час оглядаєте те, що зробили, і порівнюєте з тією частиною саду, якої не торкалися. Ви задоволені результатом своєї праці, і таємничі голоси шепочуть: як гарно, як чисто, як дивовижно добре. Ви чуєте слова подяки, із задоволенням зазначаєте, що все і завжди потребує догляду, турботи і уваги. І навіть сама по собі чудова природа, щоб милувати око, потребує дбайливих рук, терпіння і любові. Ви із задоволенням оглядаєте ще і ще раз цю дивовижну красу й повертаєтесь до кімнати впевнені: все в цьому світі створене для краси і ви – також».

**12. Рефлексія заняття:** Яке враження у вас від заняття? До яких висновків ви прийшли?

**13. Домашнє завдання:** домалювати до вашого сонечка з вправи «Мій портрет у променях сонця» на промінчиках додаткові позитивні якості.



## ЗАНЯТТЯ №5-6

### Тема: Індивідуалізм

**Мета:** розвивати індивідуалізм як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, вдосконалювати вміння виражати свої індивідуальні характеристики, розуміти і приймати власну унікальність і неповторність інших.

**Обладнання:** картки з написами неживих предметів, папір А4, кольорові олівці, фломастери

**Час:** 3 години

**Хід заняття:**

#### 1. Вправа «Комплімент сусіду».

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Кожен учасник говорить комплімент сусіду поруч, який також говорить свій комплімент сусіду поруч, і так відбувається обмін компліментами по колу».

**Рефлексія вправи:** Що ви відчували, коли вам говорили компліменти? Чи було відчуття певної винятковості?

#### 2. Інформаційне повідомлення «Індивідуалізм»

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Як ви розумієте поняття «індивідуалізм»? Чи є він важливим для психолога?»

«Особистісно зрілою людиною представники екзистенціалізму (С. К'єркегор, А. Камю, Хайдеггер, Ж.-П. Сартр) вважають індивідуаліста (на відміну від конформіста): він живе інтелектуальним життям, що допомагає йому адекватно сприймати і впливати на своє соціальне оточення, володіє тонким смаком, почуттям любові, інтимності, є ідеалістом, а не матеріалістом, не дозволяє онтологічній тривозі заважати прийняттю виважених рішень, повністю задовольняє власні біологічні, соціальні і психологічні потреби. Тому індивідуалізм – професійно значуща характеристика особистісної зрілості майбутнього психолога. Індивідуалізм відображається у бажанні психологів розкрити власну індивідуальність і неповторність. Не приймаючи власного індивідуалізму, психолог не зможе розкрити і прийняти неповторність іншої людини. А прийняття індивідуальності в його професії є дуже важливим».

### **3. Вправа «Найбільше мені подобається у собі...»**

**Мета:** сприяти самоаналізу учасників, усвідомленню власних позитивних якостей, власної унікальності і неповторності.

**Хід вправи:** потрібно продовжити фразу «Найбільше мені подобається у собі...».

**Рефлексія заняття:** Чи важко вам було вибрати характеристику, яка подобається у собі найбільше? Чому? Чи відчували ви власну унікальність при виконанні цієї вправи?

### **4. Техніка «Рекламний ролик»**

**Мета:** розвивати вміння виділяти характерні особливості іншої людини

**Хід вправи:**

Тренер: «Усім нам добре відомо, що таке реклама. Щодня ми безліч разів бачимо рекламні ролики на екранах телевізорів і маємо уявлення, якими різними можуть бути способи презентації того або іншого товару. Оскільки ми всі – споживачі рекламованих товарів, то не буде перебільшенням вважати нас фахівцями з реклами. От і уявімо собі, що ми тут зібралися для того, щоб створити свій власний рекламний ролик для якогось товару. Наше завдання – представити цей товар публіці так, щоб підкреслити його кращі сторони, зацікавити ним. Усе – як у звичайній діяльності рекламної служби.

Але один маленький нюанс – об'єктом нашої реклами будуть... конкретні люди, які сидять тут, у цьому колі. Кожний із вас витягне картку, на якій написано ігрове ім'я одного з учасників групи. Може виявитися, що вам дістанеться картка з вашим власним ім'ям. Нічого страшного! Виходить, вам доведеться рекламувати самого себе. У нашій рекламі буде діяти ще одна умова: ви не повинні називати ім'я людини, яку рекламуєте. Більше того, вам пропонується представити людину, як якийсь товар або послуги. Подумайте, чим міг би бути ваш протезе, якби він не народився в людському вигляді. Може холодильником? Чи замиським будинком? Тоді – що це за холодильник? І який цей замиський будинок? Зрозуміло, в рекламному ролику повинні бути відображені найважливіші переваги рекламованого об'єкта. Тривалість кожного рекламного ролика – не більше однієї хвилини. Після цього, група повинна буде вгадати, хто з її членів був представлений у цій рекламі».

**Рефлексія вправи:** Опишіть, чи важко вам було рекламувати іншу людину? Чи важко було вгадати, кого описують?

### **5. Вправа «Сунична галявина»**

**Мета:** зменшити психічну і фізичну напругу, розслабити, відновити працездатність

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Сядьте зручно на стілець, закрийте очі, прийміть зручну позу. Зосередьте свою увагу на декількох глибоких вдихах і видихах. Після цього уявіть собі суничну галявину так, ніби вона перед вами. Суниці дозріли, вони навколо вас скрізь. Галявина схожа на зелений килим, оздоблений червоними коштовностями, на якому яскравим блиском світяться маленькі крапельки ранкової роси. Побудьте на цій суничній галявині. Відчуйте пахощі цвітіння лісових трав. Скуштуйте свіжої, ароматної суниці. Робіть на галявині те, що вам схочеться... Або нічого не робіть, просто побудьте там скільки вам захочеться... Після повернення з галявини поділіться своїми враженнями».

**Рефлексія вправи:** Яке у вас самопочуття і думки після вправи?

### **6. Вправа «Про кого мова?»**

**Мета:** розвивати спостережливість, вміння виділяти індивідуальні особливості інших, приймати їх індивідуальність.

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Кожен учасник групи загадує подумки іншого учасника, на протязі 5 хвилин слідкує за його мімікою, згадує його жести, пантоміміку. Потім ви «демонструєте» загаданого учасника, не використовуючи слів, а лише його рухи. А ми повинні здогадатися про кого йде мова».

**Рефлексія вправи:** Чи важко було повторювати міміку, рухи іншого? Чому? Від чого залежала швидкість вгадування, про кого йде мова?

### **7. Вправа «Якби речі говорили...»**

**Мета:** розвивати вміння виділяти власні індивідуальні якості

**Обладнання:** картки з написами неживих предметів

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Ми звикли, що весь світ поділяється на живі істоти і неживі предмети. Уявіть ситуацію, що всі неживі предмети раптом ожили. Що

тоді про вас могли б сказати, які вас оточують, наприклад ваша ручка, книжка, щоденник, зубна щітка, комп'ютер та ін.»

**Перелік речей:** Ручка, шарф, зубна щітка, комп'ютер, книжка, щоденник, мобільний телефон, м'яка іграшка, фотоапарат, взуття, студентський квиток, відеокамера, чашка, дзеркало.

**Рефлексія вправи:** Що ви відчували, коли говорили від імені неживого предмету про себе? Чи довго роздумували, що сказати?

## **8. Вправа «Чия це річ».**

**Мета:** розвивати спостережливість, вміння визначати індивідуальні особливості інших

### **Хід вправи:**

**Тренер:** «Кожна ваша річ, якою ви користуєтеся, може розкрити особливості вашої індивідуальності. Часто за особливостями речі можна визначити особливості її власника, вгадати, які в нього звички, індивідуальні характеристики. Наскільки це вийде у нас ми зараз перевіримо».

Один студент виходить за межі тренінгової кімнати, а інші учасники вибирають будь-яку річ, що належить іншому учаснику тренінгу. Тоді учасник, який вийшов, вгадує, кому належить ця річ.

**Рефлексія вправи:** Чи можна за річчю вгадати індивідуальні особливості її власника?

## **9. Вправа «Мій герб і мій девіз»**

**Мета:** візуально-символічно зобразити свій Я-образ, висловити власне життєве кредо.

**Тренер:** «Пропоную вам на листках намалювати свій герб, як відображення свого Я і написати свій життєвий девіз. Малюнки нікому не показуйте».

Студенти малюють. Після завершення роботи всі малюнки збираються тренером, а потім учасники вгадують, де чий малюнок, і пояснюють, чому вони так вважають.

**Рефлексія вправи:** Поясніть, що означають складові частини вашого гербу? Обґрунтуйте свій девіз.

**10. Рефлексія заняття.** Які у вас враження і думки від сьогоднішнього заняття?

**11. Домашнє завдання.** Скласти портрет своєї індивідуальності. Написати свої найбільш яскраві індивідуальні риси.

## ЗАНЯТТЯ №7-8

### Тема: Комунікабельність

**Мета:** розвивати комунікабельність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, вдосконалювати комунікативні здібності, навички вербальної і невербальної поведінки, розуміння один одного.

**Обладнання:** методика «Рівень комунікабельності», ватман з намальованою на ньому стіною з великих каменів, написані на листках всі букви алфавіту, картки з ситуаційними завданнями, малюнки з геометричних фігур, картки з описом конфліктних ситуацій, ватман, кольорові олівці, фломастери.

**Тривалість заняття:** 3 години

**Хід заняття:**

#### 1. Вправа «Побажання»

**Мета:** активізувати діяльність, налаштувати учасників на роботу

**Тренер:** «Давайте розпочнемо цей день з того, що висловимо один одному побажання на сьогодні. Виконаємо це так. Один учасник встане, підійде до когось іншого, привітається з ним і висловить побажання на сьогодні. Той, до кого підійшов перший учасник, у свою чергу, підійде до наступного і так далі, поки кожен не одержить побажання на день».

#### 2. Діагностика «Рівень комунікабельності»

**Тренер:** «Комунікабельність – важлива особистісна характеристика психолога. Її особливості професійної діяльності полягають у довірливому спілкуванні з клієнтами. Тому психолог з низьким рівнем розвитку комунікативних якостей не може стати хорошим спеціалістом. А який рівень розвитку комунікативних якостей у вас ми зараз перевіримо з допомогою тесту».

#### Рівень комунікабельності.

**Тренер:** «Відповідайте на наступні питання, не замислюючись: «так», «ні», «інколи»».

1. Вас чекає ділова зустріч. Чи вибиває вас її чекання з колії ?
2. Чи викликає у вас сум'яття і незадоволення доручення виступити з доповіддю, інформацією на якій-небудь нараді, зборах або подібному заході ?
3. Чи не відкладаєте ви візит до лікаря до останнього моменту?

4. Вам пропонують виїхати у відрядження в місто, де ви ніколи не бували. Чи прикладете ви максимум зусиль, щоб уникнути цього відрядження ?

5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями з ким-небудь?

6. Чи дратуєтеся ви, якщо незнайома людина на вулиці звернулася до вас з проханням (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь питання) ?

7. Чи вірите ви, що існує проблема «батьків і дітей» і що людям різних поколінь важко розуміти один одного?

8. Чи зніяковієте ви нагадати знайомому, що він забув вам повернути гроші, які зайняв кілька місяців тому?

9. У ресторані або в кафе вам подали недоброякісну страву. Чи промовчите ви, лише розсердившись і відставивши тарілку?

10. Виявившись наодинці з незнайомою людиною, ви не вступите з ним в бесіду, і обтяжуватиметеся, якщо першим заговорить він?

11. Вас наводить в жах будь-яка довга черга, де б вона не була (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру). Чи надаєте перевагу ви відмовитися від свого наміру або встанете в «хвіст» і тужитимете в чеканні?

12. Чи боїтеся ви брати участь в якій-небудь комісії з розгляду конфліктних ситуацій?

13. У вас власні, суто індивідуальні оцінки творів літератури, мистецтва, культури, і жодних чужих думок із цього приводу ви не приймаєте?

14. Почувши де-небудь в кулуарах помилкову думку з добре відомого вам питання, ви промовчите і не вступите в суперечку?

15. Чи викликає у вас пригнічення чиєсь прохання допомогти розібратися в тому або іншому службовому питанні або навчальній темі?

16. Чи більш охоче ви викладаєте свою точку зору (думку, оцінку) у письмовій формі, ніж в усній?

**Ключ:** «так» – 2 бали, «ніколи» – 1 бал, «ні» – 0 балів.

**30–32 бали.** Ви точно некомунікабельні, і це ваша біда, оскільки страждаєте від цього більше за все ви самі. Але і близьким вам людям нелегко. На вас важко покластися у справі, яка вимагає групових зусиль.

**25–29 балів.** Ви замкнуті, неговіркі, віддаєте перевагу самотності, тому у вас мало друзів. Нова робота і необхідність нових контактів, якщо

і не призводять до паніки, то надовго виводять з рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і буваєте невдоволені собою. Хоча при якійсь сильній захопленості ви набуваєте раптом повної комунікабельності.

**19–24 бали.** Ви до певної міри комунікабельні і в незнайомій обстановці відчуваєте себе досить впевнено. Нові проблеми вас не лякають. Та все ж з новими людьми сходитеся з оглядкою, в суперечках і диспутах берете участь неохоче. У ваших висловах надто багато сарказму, без будь-якої на те підстави.

**14–18 балів.** У вас нормальна комунікабельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співбесідника, достатньо терплячі у спілкуванні з іншими, відстоюєте свою точку зору без запальності. Без неприємних переживань йдете на зустріч з новими людьми. В той же час не любите галасливих компаній; екстравагантні витівки і багатослівність викликають у вас роздратування.

**9–13 балів.** Ви досить товариська людина (деколи навіть понад міру), цікаві, балакучі, любите висловлюватися з різних питань, що, буває, викликає роздратування оточуючих. Охоче знайомитеся з новими людьми. Любите бути в центрі уваги, нікому не відмовляєте в проханнях, хоча не завжди можете їх виконати. Буває, розлютитеся, але швидко відходите. Що вам бракує, так це посидючості, терпіння і відваги при зіткненні з серйозними проблемами. При бажанні, проте, ви можете себе змусити не відступати.

**4–8 балів.** Товариськість б'є з вас ключем. Ви завжди в курсі всіх справ. Ви любите приймати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у вас нудьгу. Охоче берете слово з будь-якого питання, навіть якщо маєте про нього поверхневе уявлення. Усюди відчуваєте себе у своїй тарілці. Беретеся за будь-яку справу, хоча не завжди можете успішно довести його до кінця. З цієї самої причини керівники і колеги відносяться до вас з деяким побоюванням і сумнівами.

**3 бали і менше.** Ваша комунікабельність носить хворобливий характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтеся в справи, які не мають до вас жодного відношення. Беретеся судити про проблемах, в яких абсолютно некомпетентні. Вільно або невільно ви часто буваєте причиною різного роду конфліктів у вашому оточенні. Запальні,

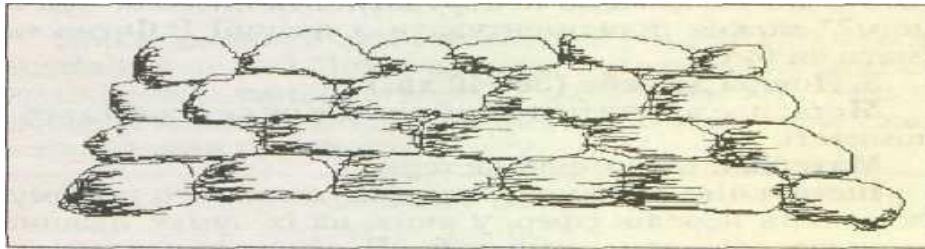
образливі. Часто буваєте необ'єктивні. Серйозна робота не для вас. Людям – і на роботі, і вдома, і взагалі всюди – важко з вами.

**Рефлексія вправи:** «Чи погоджуєтесь ви з результатами тесту? Чому?»

### **3. Вправа «Стіна нерозуміння»**

**Мета:** проаналізувати причини непорозуміння з собою і оточуючими, виявити бар'єри у спілкуванні.

**Матеріал:** ватман з намальованою на ньому стіною з великих каменів



**Тренер:** «На малюнку зображена «стіна нерозуміння» людиною самої себе та інших людей. Що є камінням, з якого вона складена? Що є «наріжним каменем»? Кожен учасник має написати на кожному камені причини нерозуміння себе та оточуючих.

**Рефлексія вправи:** Якими є основні причини нерозуміння себе і оточуючих? Чи можливо розуміти оточуючих, не розуміючи себе? Як подолати бар'єри у розумінні інших?

### **4. Вправа «Сімейна фотографія».**

**Мета:** розвивати навички невербального спілкування, підвищувати відчуття об'єднання у групі

**Хід вправи:**

Серед учасників вибирається ведучий, який мовчки «складає» сімейну фотографію. Потім вибирають іншого ведучого, який складає іншу фотографію, можна на іншу тематику.

**Рефлексія вправи:** Чи сподобалася вам ця вправа? Чим саме?

### **5. Вправа «Незвична ситуація»**

**Мета:** навчити учасників виявляти риси комунікабельності, помічати контактних людей навколо себе

**Матеріал:** картки з ситуаційними завданнями

**Тренер:** «Кожен з учасників отримує картку, на якій описана певна ігрова ситуація та конкретне завдання для учасника. По мірі готовності учасники представляють запропоновані їм ситуації. Для того, щоб інші



учасники могли підіграти, їм у загальних рисах повідомляється контекст ситуації, наприклад, «ви знаходитесь у спортклубі, займаєтесь у тренажерному залі» – і учасники активно удають із себе відвідувачів спортклубу».

#### Ситуація 1

Сьогодні черговий робочий день. Ви бачите своїх співробітників далеко не вперше. Вже, здається, багато чого про них знаєте. Але чомусь вам спало на думку ніби заново "познайомитись" з цими людьми, спробувати побачити їх іншими очима.

Ваше завдання - відкрити у давніх знайомих нові привабливі риси, яких раніше не помічали.

#### Ситуація 2

Ви прийшли до театру на чудову виставу. Вже перша дія зачепила найкращі струни вашої душі. В антракті ви зустрічаєтесь поглядами з багатьма глядачами і розумієте, що вони відчувають те саме, що і ви. Ваше завдання - обмінятися з ними враженнями.

#### Ситуація 3

Ви чекаєте на зупинці автобус. Тим часом вирішили з'їсти одну цукерку з тих, що ви щойно купили. Автобус затримується. Ті декілька вечірніх пасажирів, що чекають транспорту разом з вами, вже давно почувають себе самостійною групою, що претендує на можливість найближчим часом дістатися до домівки. Ваша цукерка явно привертає їх увагу.

Ваше завдання – привнести теплоту взаєморозуміння у компанію на зупинці.

#### Ситуація 4

Ви гуляєте на дитячому майданчику з своєю племінницею. Доки діти граються, поряд з вами на лавку сідає молода мати і починає розповідати про свою дитину. Вам здається, що мама занепокоєна тим, що її дитина надто рухлива, тому їй буде важко висидіти на уроках у школі.

Ваше завдання - заспокоїти молоду маму

#### Ситуація 5

Ви – новий адміністратор невеликої фірми. Сьогодні ваш перший день роботи. Ви загадали, що якщо вам сьогодні вдасться зробити кожному співробітнику комплімент і отримати у відповідь його посмішку, ваше нове місце роботи буде успішним. Ваше завдання - діяти.

### Ситуація 6

Ви працюєте з книжками у читальному залі. Раптом відчуваєте осяяння - ви знайшли відповідь на питання, над яким довго розмірковували! Ви відчуваєте потребу поділитися з оточуючими радістю відкриття. Ваше завдання – знайти у читальному залі людей, які вас зрозуміють.

### Ситуація 7

Ви виступаєте на конференції з доповіддю на тему «Толерантність та її межі». Аудиторія вже дещо стомилася і не виявляє активності та зацікавленості.

Ваше завдання - справити таке враження на аудиторію, щоб вас уважно стали слухати і задавали запитання.

### Ситуація 8

Ви знаходитесь у магазині одягу. Раптом помічаєте, що жінка, яка поруч з вами приглядала собі костюм, засумувала, тому що він на неї замалий, хоча найбільше сподобався. Ви розумієте, що це вже була для неї остання крапля, і вона зараз розплачеться.

Ваше завдання – знайти спосіб з нею заговорити і заспокоїти.

### Ситуація 9

Ви поверталися після роботи додому. У центрі міста до вас звернулася невеличка група молодих людей з проханням порекомендувати, які саме історичні пам'ятки їм найважливіші оглянути у вашому прекрасному місті. Ви розумієте, що це не жарт, а молоді люди дивляться на вас з такою надією, що ви раптом вирішуєте стати для них гідом. Ваше завдання - запропонувати їм свою допомогу та захопити розповіддю.

### Ситуація 10

Ви знаходитесь у залі очікування в аеропорті. Мали летіти у відрядження, але рейс поки що відкладено на дві години. Поруч з вами багато людей, та ви відчуваєте самотньо і сумно. Проте вирішуєте самі виправити ситуацію і знайти приємних співрозмовників.

Ваше завдання - заприятелювати з кимось із ваших сусідів у залі очікування.

### Ситуація 11

Ви зайшли у кафе. Неподалік сиділа невеличка компанія, яка чомусь вам сподобалася. У компанії вдало жартували, приспівували, жваво

спілкувалися. Та згодом чомусь замовкли та посумнішали. Ви вирішили відновити дух цієї компанії.

Ваше завдання – підбадьорити і розвеселити цих людей.

### Ситуація 12

Ви почали ходити до фітнесзалу. На вашу думку, ваша фізична форма не ідеальна, але реально приваблива. Займатися на тренажерах мовчки, ніби на самоті, вам не хочеться.

Ваше завдання - знайти у спортзалі людей, з якими у вас багато спільного.

**Рефлексія вправи:** Чи важко вам було виконувати цю вправу? Чому? Чи вдалося вам знайти контактну людину? Як вона себе поводи́ла у ситуації спілкування?

### **6. Вправа «Зіпсований телевізор»**

**Мета:** вдосконалити навички невербальної комунікації, міжособистісного сприймання.

**Хід вправи:** Один з учасників відображає на обличчі який-небудь незвичайний вираз і показує своєму сусіду, прикрившись від інших учасників. Сусід передає побачене іншому і так далі. В кінці учасником, який знаходиться перед тим, який почав гру показує вираз, який до нього дійшов. Потім той, який починав гру демонструє вираз, з якого вся гра починалась.

**Рефлексія вправи:** Чи збіглися початковий і кінцевий мімічний вираз? Чому? Чи важко вам було повторювати вираз обличчя іншого?

### **7. Вправа «Малювання за інструкцією»**

**Мета:** розвивати вміння чітко і однозначно висловлювати інформацію, розуміти, уважно слухати і діяти за інструкцією, задаючи уточнюючі запитання.

**Хід вправи:** Учасники розбиваються на пари і сідають спиною один до одного. Один учасник в кожній парі отримує карточку з зображенням (малюнок). Його завдання – дати інструкцію іншому учаснику таким чином, щоб той, не бачачи карточки, зміг відтворити її зображення. Називати частини малюнка можна лише геометричними фігурами. Можна задавати уточнюючі запитання (зі зворотнім зв'язком), або не можна задавати ніякі уточнюючі запитання (без зворотнього зв'язку).

**Рефлексія вправи:** Чи важко малювати за інструкцією? Чому? Які умови потрібні для того, щоб смисл повідомлень розумівся однаково для слухача і того, хто висловлюється?

### **8. Вправа «Покажи ситуацію».**

**Мета:** розвивати невербальні засоби спілкування

**Хід вправи:** Учасники діляться на пари. Кожній парі дається на картонці короткий опис якої-небудь конфліктної ситуації міжособистісної взаємодії, наприклад:

А) Ви їхали на велосипедах, зіштовхнулися і тепер розбираєтеся хто правий, а хто ні.

Б) Ти вибираєш в магазині ролики, а продавець вихваляє тобі одну модель, кажучи, що на них можна швидко їздити.

В) Ти збираєшся пізно ввечері на дискотеку, а мати не хоче тебе відпускати, кажучи, що це небезпечно.

Г) Ти приніс викладачу курсову, а він не хоче її приймати, кажучи, що ти її списав з інтернету.

Д) Ви з другом вирішили відпочити, але не можете домовитися, де саме: один хоче піти в цирк, а інший - на набережну.

**Тренер:** «Ви у парах показуєте з використанням лише невербальних засобів спілкування свої конфліктні ситуації, а інші учасники вгадують суть ситуації».

**Рефлексія вправи:** Які труднощі у вас виникли при показі ситуації з використанням лише невербальних засобів?

### **9. Вправа «Безлюдний острів»**

**Мета:** зняти психічне напруження, активізувати взаємодію у групі, сприяти взаєморозумінню, розвивати комунікативні навички

**Тренер:** «Намалюйте нашу групу на безлюдному острові».

**Рефлексія вправи:** З чого ви почали малювати? Які емоції у вас виникали під час малювання?

**10. Рефлексія заняття:** Над якими якостями вам потрібно працювати, щоб вдосконалювати свою комунікабельність?

**11. Домашнє завдання:** Написати характеристики, що необхідні для ефективного спілкування, і оцінити їх наявність у себе за 5-ти бальною системою.

## ЗАНЯТТЯ №9

### Тема: Саморегуляція

**Мета:** розвивати саморегуляцію як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, вдосконалювати навички саморегуляції власним емоційним і фізичним станом.

**Обладнання:** картки з написами, папір А4, кольорові олівці, фломастери

**Час:** 3 години

**Хід заняття:**

#### 1. Вправа «Побажання»

**Мета:** налагодження контакту у групі, оптимізація психологічної атмосфери на занятті, створення позитивної установки на вдалий день

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Велике значення для вдалого дня має позитивна установка. Психологи рекомендують вранці, дивлячись у дзеркало, побажати собі хорошого дня, тоді все на протязі дня буде вдаватися. Зараз ми так і вчинемо. Розпочнемо цей день з того, що висловимо один одному побажання на сьогодні. Кожен учасник по колу передає своєму сусіду приємне побажання».

**Рефлексія вправи:** Що ви відчували, коли висловлювали побажання? Чи підбирали ви побажання до особливостей характеру свого сусіда? Чи приємно вам було отримувати побажання?

#### 2. Інформаційне повідомлення «Саморегуляція»

**Тренер:** «Як ви розумієте поняття «саморегуляція»? Чи є важлива саморегуляція для психолога?»

«Саморегуляція – система психічного самовпливу з метою свідомого керівництва особистістю своїми психічними станами відповідно до вимог ситуації і доцільності. З допомогою саморегуляції відбувається особистісне зростання особистості, становлення її як суб'єкта діяльності, в тому числі і професійної діяльності. Саморегуляція виступає як система дій, яка, базуючись на самооцінці, є засобом самовиховання, саморозвитку, самоактуалізації й самореалізації особистості психолога. Тому саморегуляція є професійно значущою характеристикою особистісної зрілості майбутнього психолога. Не маючи навичок саморегуляції, психолог не зможе їх сформувати у клієнта».

### **3. Вправа «Пір'їнка»**

**Мета:** навчити учасників регулювати власне дихання

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Саморегуляція – це керування своїм психоемоційним станом, яке досягається шляхом впливу людини на себе з допомогою слів, мисленнєвих образів, керування м'язовим тонусом і диханням. Керування диханням – це ефективний вплив на тонус м'язів та емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання зменшує збудження нервової системи, призводить до м'язової релаксації».

**Інструкція:** «Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см. Висить пір'їнка. Дихайте лише носом і так плавно, щоб пір'їнка не коливалась».

**Рефлексія вправи:** Чи важко вам було контролювати власне дихання?

### **4. Вправа «Морозиво»**

**Мета:** навчити учасників регулювати стан м'язової напруги та розслаблення

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Наступний метод саморегуляції – метод швидкого зняття емоційної та фізичної напруги, що включає вправи з довільної напруги та розслаблення основних м'язових груп. Особливість цих вправ у чергуванні сильної м'язової напруги і розслаблення».

**Інструкція:** «Встаньте, заплющіть очі, руки підніміть вгору. Уявіть, що ви – морозиво. Напружте всі м'язи вашого тіла. Запам'ятайте свої відчуття. Замріть у позі на 1-2 хвилини. Уявіть, що під впливом сонячного тепла ви починаєте повільно танути. Розслабляйте поступово кисті рук, м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг».

**Рефлексія вправи:** Які у вас були відчуття під час розслаблення?

### **5. Вправа «Самопрограмування»**

**Мета:** розвивати навички позитивного самопрограмування, саморегуляції з допомогою словесного впливу

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Інший спосіб саморегуляції - словесний вплив. Він використовує свідомий механізм самонавіювання, коли відбувається безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Самонавіювання висловлюються як прості і короткі твердження без частки «не», з позитивним спрямуванням. Сюди можна віднести само

накази – короткі розпорядження самому собі; самосхвалення; само програмування. В багатьох ситуаціях є доцільним згадування своїх минулих успіхів у подібних ситуаціях, що допомагає поводитися більш впевнено, вірити у перемогу над обставинами».

**Інструкція:** «Пригадайте, якої події ви зараз найбільше боїтеся? Згадайте ситуацію, в якій ви вирішили подібну проблему. Які емоції ви тоді відчували? Відтворіть це у своїй уяві. Використовуйте словосполучення «саме сьогодні» («саме сьогодні у мене все вийде», «саме сьогодні я буду спокійною і врівноваженою» та ін.). Подумки повторіть це декілька разів».

**Рефлексія вправи:** Чи збільшилася у вас віра в себе і успішне вирішення проблеми? Поділіться своїми відчуттями і враженнями.

## **6. Вправа: «Безпечне місце»**

**Мета:** навчити використовувати образи для саморегуляції

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Важливим для саморегуляції є використання образів, що дозволяють відкрити доступ до потужних підсвідомих резервів психіки. Візуалізація – побудова в уяві ситуацій, яких ще нн було, але є позитивними для людини».

**Інструкція:** «Заплющіть очі. Розслабтесь. Уявіть, що у вас є безпечне місце. Ніхто, крім вас, не може сюди потрапити, нікому невідома сюди дорога. Безпечним місцем може бути будиночок в селі, маленька затишна квартира, космічний корабель, або щось інше... Головне, щоб вам там було затишно... Які речі вас оточують? Що ви любите там робити? Які відчуття вас наповнюють? Залиштеся тут на декілька хвилин...»

**Рефлексія вправи:** Що ви відчували у безпечному місці? Чи виникло у вас бажання повернутися туди ще раз?

## **7. Вправа «Вгадай емоцію»**

**Мета:** розвивати навички фізичної саморегуляції, вмінь відображати власний емоційний стан

**Хід вправи:** один з учасників виходить з тренінгової кімнати, а інші загадують певну емоцію і разом відображають її мімікою, пантомімікою. Студент, який вийшов з кімнати, вгадує, яку емоцію відображають його одногрупники.

**Рефлексія заняття:** Чи всі учасники однаково відображали емоцію? Чому?

## **8. Вправа «Дзеркало гніву»**

**Мета:** проаналізувати причини проблем у спілкуванні з іншими людьми, спонукати учасників до самоаналізу та самовдосконалення.

**Тренер:** «Згадайте людину, з якою ви конфліктуєте. Напишіть на листку її ім'я. Під ім'ям людини в стовпчик напишіть характеристики, які б ви хотіли в ній змінити. У другому стовпчику напишіть ті риси характеру, які вам в цій людині подобаються».

Студенти пишуть.

**Тренер:** «Якщо ви все написали, то тепер перекресліть ім'я цієї людини і напишіть своє ім'я. Перегляньте написані позитивні і негативні характеристики і проаналізуйте, чи не збігаються вони з вашими рисами особистості».

**Рефлексія вправи:** Чи збіглися ваші позитивні і негативні риси з рисами людини, яку ви описали? Який з цього можна зробити висновок?

## **9. Вправа «Історія для роздумів»**

Під вечір один селянин сів на порозі своєї скромної хатини, щоб насолодитися вечірньою прохолодою. Чоловік, який йшов повз хатини, помітив селянина і подумав: «Ця людина – взірць ледаря. Нічого не робить, тільки сидить цілими днями ми на порозі...». Трохи згодом переходила інша людина і подумала: «Це якийсь джигун. Сидить цілий день і пасе очима жінок, що тут ходять. Напевно, чіпляється до них ...». Нарешті йшов до села якийсь мандрівник і подумав: «Мабуть, це працюватий чоловік. Працював увесь день, а тепер сів собі відпочивати». Справді, майже нічого не можемо сказати про селянина, що сидів на порозі своєї хати. Натомість про трьох перехожих, що ішли до села, знаємо: перший – ледар, другий – особа підозрілива, а третій – чоловік працюватий. Усе, що говориш, свідчить про тебе, особливо коли твої слова стосуються інших.

## **10. Вправа «Принципи саморегуляції».**

**Мета:** ознайомити з принципами саморегуляції, дати можливість учасникам сформулювати власні принципи саморегуляції.

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Кожна людина повинна вміти себе контролювати. В кожного свої принципи саморегуляції. Проте існують і загальні поради, якими може скористатися будь-хто. Наприклад, принципами ставлення до життя, що сприятливо впливають на мотиваційну саморегуляцію, є:

1. Уміння відрізнити головне від другорядного.



2. Збереження внутрішнього спокою в різних ситуаціях.
3. Емоційна зрілість і стійкість.
4. Знання засобів впливу на події,
5. Уміння підходити до проблеми з різних точок зору.
6. Готовність до будь-яких неочікуваних подій.
7. Сприйняття дійсності такою, якою вона є, а не такою, яку хотілося б бачити.
8. Намагання шукати нові, змістовніші мотиви життєдіяльності.
9. Розвиток спостережливості.
10. Уміння бачити перспективу життєвих подій.
11. Намагання зрозуміти інших.
12. Уміння вибирати позитивний досвід з подій, які сталися.

**Рефлексія вправи:** Якими принципами саморегуляції користуєтеся ви? Які ще принципи саморегуляції можна назвати?

### **11. Вправа «Внутрішній промінь»**

**Мета:** зняти напруження, набути внутрішньої стабільності.

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Сядьте у зручну позу... Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і по шляху свого руху освітлює всередині всі деталі обличчя, шиї, плечей, рук і т. д. теплим, рівним і розслаблюючим світлом. По мірі руху променя зникає напруга в області потилиці, розгладжується складка на лобі, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затиски в куточках губ, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь ніби формує нову зовнішність спокійної і вільної людини, задоволеної собою і своїм життям, навчанням, одногрупниками, друзями, сім'єю... Я став новою людиною! Я став сильним, спокійним і стабільним! Я все буду робити добре!».

**Рефлексія вправи:** Які у вас почуття? Чи заспокоїлися ви?

**12. Рефлексія заняття:** Які думки почуття у вас виникали під час заняття? Для чого важлива саморегуляція? До чого може призвести низький рівень саморегуляції? Чи може бути шкідливим занадто високий рівень саморегуляції?

**13. Домашнє завдання:** Поспостерігати за принципами саморегуляції своїх близьких.

## ЗАНЯТТЯ №10-11

### Тема: Самостійність

**Мета:** розвивати самостійність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, вдосконалювати навички самостійності

**Обладнання:** картки з написами 15 предметів, папір А4, олівці, фломастери

**Час:** 3 години

**Хід заняття:**

#### 1. Вправа «Здрастуй»

**Мета:** створити позитивну атмосферу, доброзичливе ставлення учасників один до одного, налаштувати студентів на співпрацю

**Хід вправи:**

Учасники стають у коло. Потім через одного, половина учасників виходить у центр кола й повертається обличчям до зовнішнього кола. У парах, що утворилися, учасники потискають один одному руки й говорять: «Здрастуй, (тренінгове ім'я), я радий тебе бачити!». Потім за годинниковою стрілкою учасники пересуваються на одну людину й у новій парі, що утворилася, вітання повторюється. Коли учасники пройшли все коло й повернулися у вихідні пари, всі дружно говорять: «Здрастуй, група!».

**Рефлексія вправи:** Яке у вас самопочуття після привітання з іншими?

#### 2. Інформаційне повідомлення «Самостійність»

**Мета:** ознайомити з поняттям самостійності

Тренер: «Як ви розумієте поняття «самостійність»? Наскільки вона є важлива для психолога?»

«Самостійність – узагальнена властивість особистості, що проявляється в ініціативності, критичності, адекватній самооцінці і почутті власної відповідальності за свою діяльність і поведінку. Особистісно зріла людина самостійна, несе відповідальність за життя. Самостійність включає здібність свідомо ставити завдання, визначати напрям своєї діяльності, що вимагає внутрішньої роботи, самостійного мислення. Самостійність мислення, незалежність суджень є професійно важливими характеристиками особистісної зрілості психолога. Для психологічної діяльності значущим є вміння бути незалежним від впливу

об'єктивних факторів для вирішення психологічної ситуації, не піддаватися тиску маніпулюючих клієнтів, вміти наполегливо досягати мети».

### **3. Вправа «Формула самостійності»**

**Мета:** сформувані уявлення про складові самостійності, самоаналіз власного рівня самостійності

**Хід вправи:** кожен учасник записує формулу самостійності, яка, на його погляд, буде найбільш доцільною для психолога. Кожна формула обговорюється у групі і спільно визначається загальна формула самостійності.

**Рефлексія вправи:** З чого складається самостійність? Чи вважаєте ви себе самостійною людиною? Чому?

### **4. Комунікативна гра «Катастрофа в пустелі»**

**Мета:** розвивати вміння самостійно знаходити вихід з ситуації, бути переконливим.

**Хід вправи:** Кожний учасник одержує спеціальний бланк.

Тренер: «З цього моменту, всі ви – пасажери авіалайнера, що робить переліт з Європи до Центральної Африки. При польоті над пустелею Сахара, на борті літака раптово спалахнула пожежа, двигуни відмовили, і авіалайнер упав на землю. Ви чудом врятувалися, але ваше місцезнаходження невідоме. Відомо тільки, що найближчий населений пункт знаходиться від вас на відстані приблизно 300 кілометрів. Під уламками літака вам удалося знайти п'ятнадцять предметів, які залишилися неушкодженими після катастрофи. Ваше завдання – розташувати ці предмети, відповідно до їх значимості для вашого порятунку. Для цього потрібно поставити цифру 1 біля найважливішого предмета, цифру 2 – біля другого за значимістю і так далі – до п'ятнадцятого, найменш важливого для вас. Заповнюйте номерами перший стовпчик бланка».

Кожний працює самостійно протягом п'ятнадцяти хвилин.

*Список предметів:*

1. Мисливський ніж.
2. Кишеньковий ліхтар.
3. Карта місцевості.
4. Поліетиленовий плащ.
5. Магнітний компас.

6. Переносна газова плита з балоном.
7. Мисливська рушниця з боеприпасами.
- 8.Парашут червоно-білого кольору.
- 9.Пачка солі.
- 10.Півтора літри води на кожного.
- 11.Довідник їстівних тварин і рослин.
- 12.Сонячні окуляри дня кожного.
- 13.Літр горілки на всіх.
- 14.Легке пальто для кожного.
- 15.Кишенькове дзеркало.

Після завершення індивідуального ранжування, ведучий пропонує групі розбитися на пари і проранжувати ці ж предмети знову, протягом десяти хвилин, уже разом з партнером (при цьому, номерами заповнюється другий стовпчик у бланку зі списком предметів).

Наступний етап гри – зупинка для обговорення, з метою прийти до спільної думки щодо порядку розташування предметів, на яке виділяється не менше тридцяти хвилин.

**Рефлексія вправи:** Чи співпала ваша думка з груповим рішенням? Чи самотійно ви приймали рішення? Які фактори впливали на прийняття вами рішення? Щось перешкодило вам взяти активну участь в обговоренні? Чи вдалося вам відстояти свою думку? Хто найбільшою мірою вплинув на результат групового рішення, тобто, виявився лідером, що зумів повести за собою групу? Що саме в поведінці лідера дозволило йому змусити прислухатися до себе?

Практично завжди виникає питання про «правильні» відповіді на проблему дискусії. Важливий вибір стратегії порятунку для ранжування предметів: рухатися по пустелі до людей чи чекати допомоги від рятувальників. Якщо в групі під час обговорення практично не піднімалося питання про стратегію, то на цьому етапі виявляється, що частина учасників мовчки мала на увазі перший варіант, у той час, як інша частина мала на увазі другий. Цим виявляється ще одна причина взаємного нерозуміння.

Отже, відповіді.

**Варіант «Чекати рятувальників»** (до речі, на думку експертів, кращий).

1. Півтора літри води на кожного. У пустелі необхідна для втамування спраги.

2. Кишенькове дзеркало. Важливе для сигналізації повітряним рятувальникам.

3. Легке пальто для кожного. Прикриє від палючого сонця вдень і від нічної прохолоди.

4. Кишеньковий ліхтар. Засіб сигналізації льотчикам уночі.

5. Парашут червоно-білого кольору. Засіб прикриття від сонця і сигнал рятувальникам.

6. Мисливський ніж. Зброя для добування їжі.

7. Поліетиленовий плащ. Засіб для збору дощової води й роси.

8. Мисливська рушниця з боєприпасами. Може використовуватися для полювання та для подачі звукового сигналу.

9. Сонячні окуляри для кожного. Допоможуть захистити очі від піску, сонячних променів.

10. Переносна газова плита з балоном. Оскільки рухатися непотрібно, може знадобитися для приготування їжі.

11. Магнітний компас. Великого значення не має, тому що немає необхідності визначати напрямок руху.

12. Карта місцевості. Не потрібна, тому що куди важливіше знати, де перебувають рятувальники, ніж визначати своє місцезнаходження.

13. Визначник їстівних тварин і рослин. У пустелі немає великої розмаїтості тваринного і рослинного світу.

14. Літр спирту на всіх. Припустимо використовувати, як антисептик, для знезаражування при травмах. В інших випадках, має малу цінність, оскільки при вживанні усередину може викликати зневоднення організму.

15. Пачка солі. Значимості практично не має.

### **Варіант «Рухатися до людей».**

1. Півтора літри води на кожного.

2. Пачка солі.

3. Магнітний компас.

4. Карта місцевості.

5. Легке пальто для кожного.

6. Сонячні окуляри.

- 7.Літр спирту на всіх.
- 8.Кишеньковий ліхтар.
- 9.Поліетиленовий плащ.
- 10.Мисливський ніж.
- 11.Мисливська рушниця з боєприпасами.
- 12.Кишенькове дзеркало.
- 13.Визначник їстівних тварин і рослин.
- 14.Парашут червоно-білого кольору.
- 15.Переносна газова плита з балоном.

### **5.Вправа «Скажи ні»**

**Мета:** розвивати навички самостійності, вміння наполегливо відстояти власну позицію

#### **Хід вправи:**

Всі учасники тренінгу розділяються на пари. Потім один з членів кожної пари починає розповідати своєму партнеру ситуації, в яких йому важко сказати «ні», відмовити у чомусь. Це можуть бути ситуації, що виникають на роботі або вдома при спілкуванні з іншими людьми. Ситуації розігруються у парах. Потім члени групи міняються ролями.

Наприклад:

Друг розмовляє з вами, а ви хочете піти.

Друг просить вас позичити йому яку-небудь вашу дорогоцінну річ, а ви вважаєте його людиною неакуратною і не зовсім відповідальною.

Ваш товариш влаштував вам зустріч з незнайомою людиною, не попередивши вас.

Люди, які сидять позаду в кінотеатрі, заважають вам гучною розмовою.

Ваш сусід відволікає вас від цікавого виступу, задаючи безглузді, на ваш погляд, запитання.

**Рефлексія вправи:** В яких випадках вам важко відмовити людині? Чому? Чим відрізняються впевнені відповіді від невпевнених, агресивні від неагресивних?

### **6.Вправа «Сліпий і поводитир»**

**Мета:** розвивати навички взаємодовіри і самостійності

**Хід вправи:** Один з учасників закриває очі, інший виконує роль поводитира. Завдання поводитира – провести партнера по кімнаті між розставленими стільцями. Потім учасники міняються ролями.

**Рефлексія вправи:** Які у вас були труднощі в процесі виконання вправи? Як ви себе відчували в ролі сліпого і поводиря? На чому ґрунтувалося ваше управління сліпим? Яка роль для вас далася важче: сліпого чи поводиря? Чому?

### **7. Вправа «Довіряюче падіння»**

**Мета:** розвиток взаємодовіри у групі, зняття психічного і фізичного напруження

**Хід вправи:** Учасники утворюють великий кола. Один студент встає в центр кола. Він повинен впасти на руки кому-небудь з кола, для цього потрібно закрити очі, розслабитися і падати назад. Кожен повинен мати можливість падати і ловити.

**Рефлексія вправи:** Чи важко вам було «падати» на своїх одногрупників? Про що це може свідчити?

### **8. Вправа-танець «Спина до спини»**

**Мета:** зняття психоемоційного напруження, релаксація

**Хід вправи:** учасники повинні знайти собі пару за кольором в одязі, сплітають руки в положенні «спина до спини» і танцюють. Лунає музика, весела, жвава. Музика час від часу зупиняється, а учасникам у цей час потрібно змінити партнера.

**Рефлексія вправи:** Що найбільше вам сподобалося, розвеселило?

### **9. Вправа «Портрет самотійної і несамотійної людини»**

**Мета:** розвивати вміння розрізняти самотійних і несамотійних людей між собою

**Хід вправи:**

Учасники з допомогою афоризмів, приказок, прислів'їв складають портрет самотійної і несамотійної людини

**Рефлексія вправи:** За якими зовнішніми характеристиками можна помітити несамотійну людину? Чи можна бути абсолютно незалежним? Чому? Від чого чи від кого ми залежимо?

### **10. Вправа «Поради для підвищення самотійності»**

**Мета:** скласти поради для розвитку самотійності як якості особистості

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Самотійність – це природжена якість чи набута? Її можна розвивати? Яким чином? Як розвиваєте ви власну самотійність?»

Написати поради для підвищення самотійності.

**Рефлексія вправи:** чи важко розвивати самостійність? Які особистісні якості впливають на формування самостійності?

### **11.Вправа «Малюнок самостійності»**

**Мета:** розвивати вміння метафоричного зображення самостійності у вигляді візуального образу

#### **Хід вправи:**

Учасники малюють самостійність у вигляді певних образів

**Рефлексія вправи:** Чому ви використали саме ці складові у малюнку?

### **12.Вправа «Небо»**

**Мета:** зняття фізичного і емоційного напруження

**Тренер:** «Уявіть, що зараз літній погожий день. Ви лежите на траві. Відчуваєте м'якість і свіжість цієї трави, її запах... Лежачи на спині, ви дивитеся в небо: чисте, безхмарне, блакитне. Споглядайте його деякий час. Ось у полі вашого зору опинився метелик. Коли він пролітає над вами, зазначте, яким він здається невагомим, як красиво зафарбовані його крильця. Ви спостерігаєте, як він віддаляється. Тепер ви помічаєте високо в небі орла. Ви стежите за його польотом і поступово проникаєте все глибше в блакитну далечінь неба. Потім ви спрямовуєте свій погляд ще вище. Тепер ви помічаєте, що високо-високо в небі пропливає маленька біла хмаринка. Поспостерігайте за тим, як вона повільно розчиняється. Нарешті перед вами тільки безмежне небо. Відчуйте себе небом – нематеріальним, безтілесним, всеосяжним. Відчуйте, що у вас немає меж, що ви – всюди. Ви можете досягти всього, крізь усе проникнути, ніщо не в змозі вас зупинити. Усвідомте в собі відчуття легкості духу, ширяння, відсутності будь-якого тиску.

**Рефлексія вправи:** Чи додала вам ця вправа впевненості у собі?

**Домашнє завдання:** Скласти план розвитку власної самостійності

**Рефлексія заняття:** Про що примусило вас замислитися це заняття? До яких висновків ви прийшли?



## ЗАНЯТТЯ №12

### Тема: Аутентичність

**Мета:** розвивати аутентичність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, вдосконалювати навички усвідомлення людиною своїх переживань, емоційного стану.

**Обладнання:** картки з незакінченими реченнями, папір А4, олівці, фломастери

**Тривалість:** 3 години

**Хід заняття:**

**1. Вправа-привітання «Мені здається, що ти хочеш сказати мені...»**

**Мета:** сприяти встановленню контакту між всіма учасниками, налаштувати студентів на роботу у групі.

**Хід вправи:**

Учасники сідають у коло.

**Тренер:** «Хтось називає ім'я одного з учасників. Той, чие ім'я назване, має сказати: «Мені здається, що ти хочеш сказати мені... – і сказати те, що, на його думку, хотів повідомити йому учасник, який назвав його ім'я. Після цього перший учасник каже або: «Так, саме це я і хотів тобі сказати», або: «Ні, я хотів сказати, що...» - і продовжує. Успіхом у грі вважається ситуація, коли учасник здогадується, про що саме хотів сказати його товариш».

**2. Інформаційне повідомлення «Аутентичність»**

**Мета:** сформувати уявлення про аутентичність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Як ви розумієте поняття «аутентичність»? Чи важлива вона для практикуючого психолога? Чому?»

«Аутентичність – усвідомлення людиною своїх переживань і відчуттів, доступність їх для неї самої і здатність проживати, випробовувати і виражати їх зовні, у спілкуванні з іншими людьми, якщо ці переживання і відчуття виявляються стійкими. Аутентична людина є сама собою, не відмовляється від себе. Аутентичність спостерігається в тих випадках, коли наші внутрішні відчуття і переживання точно відображаються нашою свідомістю і точно виражаються в нашій

поведінці, коли нас можна сприймати і бачити такими, якими ми є насправді. Тому психолог повинен бути аутентичним у відносинах з клієнтом; вільно і глибоко приймати себе, переживати і усвідомлювати свої почуття і реакції, як тільки вони з'являються і змінюються. З допомогою цих якостей психолог є самим собою, відкрито виражає власні почуття, думки. Ці характеристики від психолога за принципом контртрансферу передаються клієнту, що створює оптимальні умови для його саморозкриття, робить процес психоконсультації більш ефективним».

**Рефлексія вправи:** Чи вважаєте ви себе аутентичною людиною? Чому?

### **3. Рефлексія «Мій стан – кольором»**

**Мета:** розвивати аутентичність, вдосконалювати навички рефлексії та самодіагностики емоційного стану

#### **Хід вправи:**

Тренер просить учасників зайняти зручну позицію, закрити очі, розслабитись і заглибитись у себе. Усім дається 3 хвилини на роздуми і спробу відчувати свій внутрішній психоемоційний стан. Потім тренер цікавиться станом учасників, запитує про його зміни і просить охарактеризувати свій стан та емоції «тут і тепер» за допомогою кольору. Коли кожен учасник висловився, тренер дає сигнал про те, що можна відкрити очі і повернутись у групу.

**Рефлексія вправи:** Яким чином ця вправа вплинула на вас? Що нового ви відчули?

### **4. Вправа «Я справжній, коли...»**

**Мета:** розвивати навички аутентичності, самоаналізу, рефлексії

#### **Хід вправи:**

Учасники по колу продовжують фразу: «Я справжній, коли...»

#### **Рефлексія вправи:**

Чи можливо бути справжнім у всіх випадках і зі всіма? Чому? Від чого залежить аутентичність людини?

### **5. Вправа «Я знаю, що тобі приснилося»**

**Мета:** дати учасникам групи досвід емпатійних переживань, розвивати вміння відчувати емоційний стан іншого

### **Хід вправи:**

**Тренер:** «Усім добре відоме прислів'я «Чужа душа – потемки». Коли так говорять, зазвичай мають на увазі приховані думки людей. Але, напевне, ще більшими потемками є образи чужої підсвідомості. Давайте перевіримо, наскільки ми здатні проникнути у світ підсвідомості іншого і зрозуміти її. Протягом двох хвилин мовчки подивіться на людей, які сидять у нашому колі. Когось, як вам здається, ви вже непогано вивчили, хтось до цих пір вам здається загадкою. Подумайте: що кожен з присутніх людей міг би... побачити у сні? Які найбільш характерні для його снів образи? Що він, на вашу думку, частіше за все бачить у сні? Можете взяти за руку свого сусіда. Можливо, ви так краще відчуєте образ, який йому приснився. Далі заповніть карточки окремо на кожного учасника зі змістом їх снів».

**Рефлексія вправи:** У кого написали правильно, що приснилося? Що підказало вам правильну відповідь? Як можна тлумачити образи відгаданого сну?

Навіть якщо припущення ваших товаришів про ваші сновидіння абсолютно не співпадають з реальним змістом ваших снів, все-таки попрацюйте з цими картками; згрупуйте їх за темами і подумайте над тим, що у вас вийшло.

### **6. Вправа «Я-висловлювання»**

**Мета:** розвивати навички аутентичності, вдосконалювати вміння виражати Я-висловлювання, розвивати навички самоаналізу

#### **Хід вправи:**

Учасники витягують навмання картки, на яких написано Я-висловлювання у вигляді незакінчених речень і одразу продовжують фрази. Наприклад,

«Найбільше мені хотілося б...»

«Якби я міг помінятися місцями з людиною, яку знають всі присутні, я помінявся б місцями...»

«Моя найгірша якість – це...»

«Найбільше я б не хотів, щоб...»

«Моя найкраща якість – це...»

«Найбільше мені подобається – це...»

«Найбільше я б хотів бути схожим на...»

«Найбільше мені ускладнює стосунки з оточуючими...»

«Найбільше мені допомагає у спілкуванні з оточуючими...»

«Я б зараз не хотів опинитися на місці...»  
«Люди, якими я захоплююся, – це ...»  
«Те, що найбільше я хотів би змінити в собі, – це...»  
«Якби я міг вибирати, де мені жити, я б вибрав...»  
«Найбільше я ціную в людях...»  
«Людина, яка в цій групі найбільше не схожа на мене, це...»  
«Речі, що мені подобаються найбільше, – це...»  
«Найбільше я б не хотів бути схожим на...»  
«Найбільша моя проблема – це...»  
«Людина, яка в цій групі найбільше схожа на мене, це...»  
«Найбільш яскравий мій спогад з дитинства – це...»  
«Найбільший мій страх – це...»  
«Найскладніше для мене – це...»  
«Найбільша моя втрата – це...»  
«Найбільша моя радість – це...»  
«Наодинці з собою ...»  
«Найчастіше я замислююся про...»  
«Найбільша моя мрія – це ...»  
«Найчастіше я згадую про ...»  
«Найбільше я хочу забути про...»  
«Найбільша моя помилка – це...»  
«Найчастіше я з людьми ...»  
«Найбільше я очікую...»  
«Найбільше я шкодую про ...»  
«Найбільше я довіряю...»  
«Найменше я довіряю ...» та ін.

**Рефлексія вправи:** Чи важко вам було продовжувати речення?  
Чому?

## **7. Психомалюнок «Дерево»**

**Мета:** розвиток аутентичності, актуалізувати в учасників сенс переживання

### **Хід вправи:**

Учасники слухають оповідання «Про далекі моря і близьке щастя» і створюють малюнок, на якому були б зображені дерево з маленьким паростком, трава, пагорб, сонце, хмара, дощ.

**Тренер:** «Про далекі моря і близьке щастя»

«Це дерево було вже доволі доросле. Про нього не можна було сказати, що це мудре Дерево, але його не можна було назвати і нерозумним. Дерево завжди сумувало і ні з ким не могло потоваришувати. У самих його ніг росла Трава, і скільки було видно оку, росла одна Трава і більше нічого. Правда, на горизонті був ще Пагорб, кожного дня він ворухився, ніби зітхав.

З Травною Дерево товаришувати не хотіло. «Як це банально, – думало воно, – щодня бачити Траву та ще й дружити з нею. Таке одноманіття і нічого нового. А Пагорб далеко, окрім того, він також заріс Травною. Ах, як же мені сумно!» Від таких думок Дерево завжди тяжко зітхало і сумно похитувало гілками.

Щодня до Дерева приходило Сонце. Воно багато чого бачило на своєму віку і було дуже-дуже мудрим. Сонце розповідало Дереву про широкі моря, про високі гори, які підтримують небо, про безкрайні пустелі...

– Щодо пустель, я тобі, звісно, вірю, – відповідало йому на це Дерево, – довкола мене і у моєму серці теж пустеля. Але що таке море? Що таке гори?.. Ні, я не можу повірити у те, чого не бачу.

Одного разу Сонце довго не з'являлося, а потім прийшло з кимось таким чорним і кудлатим, але гарним. Це була Хмара. Дерево познайомилося з Хмарою, а Хмара привітала його, і Траву, і Пагорб проливним дощем, справжнім проливним дощем!

– Тепер я вірю, що десь на землі є моря, – сказало Дерево, обережно струшуючи з себе краплинки води, – море – це просто дуже багато дощинок...

Воно було хотіло сказати ще щось, але побачило Траву:

– Невже це ти?!

– Я, – прошелестіла у відповідь Трава, коли вітер розчісував її довге, щойно вимите дощем волосся.

– О! Так ти навіть говорити вмієш?!

– Так, – несміливо прошепотіла Трава.

А Дерево лише зітхнуло: надто багато вражень було для одного дня. Зазвичай вночі Дерево спало і тому рідко бачило місяць. Але цієї ночі не спалося... Місяць розповів Дереву про зірки і далекі планети.

– Можливо, і там є моря, океани і гори, – сказав він Дереву під звуки колискової, яку співав вітер, – і трава там теж є. Але не кожен може це побачити.

– Так, не кожний, – зітхнуло Дерево і подумало, що море ніколи не бачило трави і коли її не побачить і не почує її шелестіння. ...У пустинному серці Дерева почав пробиватись маленький паросток...

Вранці, коли Трава прокинулася і вмивалася свіжою холодною росою, Дерево сказало:

– Знаєш, Трава, море ніколи мене не бачило, а ти бачиш мене щодня, ти щаслива від цього?

– Щаслива, – прошелестіла у відповідь Трава та ласкаво і ніжно посміхнулася.

– І я маю щастя бачити тебе і Пагорб на обрії, адже я расту саме тут! А море – це просто дуже багато дощенок...

**Рефлексія вправи:** Про що це оповідання? Які думки у вас виникали під час прослуховування розповіді? Який ваш настрій зараз? Що відбулося з деревом? Який сенс ви вкладали у свій малюнок?

## **8. Вправа «Пустий стілець»**

**Мета:** розвивати в учасників аутентичність, навички самоаналізу

**Хід вправи:**

Учасники згадують конфліктні ситуації із власного життя. Ставлять перед собою в центрі кола стілець і звертаються до нього так, ніби на ньому сидить значимий інший або власна субособистість того, хто звертається. Розігруються конфліктні ситуації. Учасники групи допомагають вирішенню ситуацій.

**Рефлексія вправи:** Чи важко вам було розігравати ситуації? Що заважало?

## **9. Вправа «Рука»**

**Мета:** дати можливість учасникам групи відчувати один одного.

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Покладіть руки собі на коліна, потім праву руку на руку сусіда. Протягом п'яти-десяти хвилин спробуйте заглибитися у сприйняття рук своїх сусідів справа і зліва, намагаючись визначити, яка ця рука (напружена, розслаблена, добра), яку людину ви відчуваєте за цією рукою, що вона вам передає, як на вас впливає».

**Рефлексія вправи:** Що ви відчували, заглибившись у сприйняття рук сусідів?, Що дала вам ця вправа?

## **10. Вправа «Приймаю твій стан»**

**Мета:** розвивати вміння відчувати, розуміти стан іншої людини.

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Зараз ми будемо кидати один одному м'яч, називаючи вголос того, кому кидаємо. Той, хто отримує м'яч, приймає таку позу, яка відображає його внутрішній стан, а всі решта, відтворюючи цю позу, намагаються відчутти, зрозуміти стан цієї людини».

**Рефлексія вправи:** Як вам здається, який стан у кожного з нас зараз? Чи важко було виконувати цю вправу? Що нового ви дізнались?

**11. Рольова гра «Телефон довіри».**

**Мета:** розвивати емпатійні здібності, формувати вміння виявляти підтримку і розуміння клієнту.

**Хід вправи:**

Один учасник сидить у центрі, інші – в колі,

У ролі консультанта «телефону довіри» виступає бажаний учасник, який займає стілець в центрі приміщення. Інші учасники – грають клієнтів, що телефонують з різними проблемами до спеціаліста. Проблематику задають учасники. Завдання «консультанта» – спілкуючись із особою по телефону (без візуального контакту), встановити емпатичний контакт з клієнтом, зрозуміти й прожитися внутрішніми переживаннями клієнта, встановити основну проблему клієнта і надати психологічну підтримку. Після бесіди учасник повертається в коло і відбувається обговорення. Кожен учасник за бажанням може спробувати себе у ролі «консультанта» «телефону довіри».

**Рефлексія вправи:** Як ви себе почували в ролі клієнта (консультанта)? З якими труднощами ви стикнулись?

**12. Вправа «Мій настрій – малюнком»**

**Мета:** розвивати аутентичність

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Візьміть аркуш паперу і олівці і намалюйте малюнок, який відповідатиме вашому настрою».

**Рефлексія вправи:** Що ви хотіли показати на своєму малюнку?

**Рефлексія заняття:** Чи змінився «колір» вашого настрою від початку заняття?

**Домашнє завдання:** Вести календар настрою, де кожен день позначати певним кольором, аналізувати причини перепадів настрою. Скласти програму розвитку аутентичності.

## ЗАНЯТТЯ №13-14

### Тема: Інтелектуальність

**Мета:** розвивати інтелектуальність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, підвищувати рівень розвитку логічного мислення майбутніх психологів

**Обладнання:** малюнки з ребусами (слова, приказки), кросворди, малюнки-ілюзії сприймання, прогресивні матриці Равена, малюнок з «помилками»

**Тривалість заняття:** 3 години

**Хід заняття:**

#### 1. Вправа «Привітаємся»

**Мета:** налагодження контакту у групі, створення довірливих відносин між учасниками, налаштування на роботу на занятті

**Хід вправи:**

Учасники тренінгу вітаються руками, ногами, очима, вухами та ін. зі всіма учасниками.

**Рефлексія вправи:** Які у вас емоції виникли під час виконання цієї вправи?

#### 2. Інформаційне повідомлення «Інтелектуальність»

**Мета:** сформувані уявлення про інтелектуальність, її значення для психолога

**Тренер:** Як ви розумієте поняття «інтелектуальність»? Чи важливою є інтелектуальність для психолога? Чому?

«Інтелектуальність – це глибина суджень, що виникають як результат активного пізнання дійсності, самотійного осмислення. Високий показник інтелекту (особливо його вербального компоненту) є важливою умовою професійної успішності психолога-практика. Інтелект допомагає аналізувати якості особистості, долати професійні та особистісні установки, розуміти поведінку клієнта. Це доводить важливість інтелектуального розвитку для психолога, якому потрібно розв'язувати складні психологічні ситуації, використовуючи весь спектр інтелектуальних процесів: логіку мислення, концентрацію уваги, спостережливість, мисленнєвий аналіз та синтез, пам'ять та ін.»

#### 3. Вправа «Відгадай слово»

**Мета:** розвивати логічне мислення, уяву, спостережливість

**Хід вправи:**

Всім учасникам пропонуються ребуси, на яких зашифровано різні



слова. Учасники їх розгадують.

**Рефлексія вправи:** Чи подобається вам розгадувати ребуси? Чому?

#### **4. Вправа «Прочитай прислів'я»**

**Мета:** розвивати логічне мислення, спостережливість, уяву

**Хід вправи:**

Учасники розділяються на групи по 2 чоловіки. Їм роздаються ребуси, де зашифровано українські прислів'я. Студенти повинні їх відгадати. Проводиться змагання, яка група швидше розгадає.

**Рефлексія вправи:** Чи відчули ви емоційне задоволення, «інтелектуальне осяяння» від розгадування прислів'я?

#### **5. Вправа «Матриці»**

**Мета:** розвивати логічне і наочно-образне мислення, підвищувати інтелектуальний рівень

**Хід вправи:**

Учасникам пропонуються прогресивні матриці Равена. Кожен учасник знаходить правильну відповідь і за кількістю балів визначає свій рівень інтелекту.

**Рефлексія вправи:** Чи погоджуєтеся ви з результатами за методикою прогресивних матриць Равена?

#### **6. Вправа-руханка «Друкарська машинка».**

**Мета:** підвищити концентрацію уваги, підняти настрій, мобілізувати активність учасників.

Тренер роздає кожному по декілька різних букв алфавіту.

**Тренер:** «Давайте уявимо собі, що всі ми – велика друкарська машинка. Кожен з нас – буква на клавіатурі. Наша машинка може друкувати різні слова. Наприклад: ми кажемо слово «літо». Той, хто має букву «л» встає і плескає в долоні, далі плескає в долоні той, у кого буква «і», і т.д. Бажано друкувати якомога швидше і не допускати помилок при «друкуванні», а то будемо передруковувати».

Кожен учасник називає слово і всі його «друкують». Потрібно підбирати такі слова, щоб всі члени групи приймали участь.

#### **7. Вправа «Ти знаєш про це чи ні?»**

**Мета:** розвивати логічне мислення, підвищувати рівень інтелекту

**Хід вправи:**

Учасники діляться на підгрупи по декілька чоловік. Групам пропонується розгадати кросворд афоризмів «Ти знаєш про це чи ні?». Група, яка перша відгадала весь кросворд, виграла.

**Рефлексія вправи:** Чи важко вам розгадувати кросворди? Чи розгадуєте ви їх у вільний час?

### **8. Вправа «Помилки»**

**Мета:** розвивати логічне мислення, спостережливість

**Хід вправи:**

Учасникам пропонується малюнок, на якому допущено «логічні помилки». Студенти повинні знайти якомога більше помилок.

**Рефлексія вправи:** Від чого залежить «бачення логічних помилок» на малюнку?

### **9. Вправа «Ілюзії сприймання»**

**Мета:** підвищувати рівень розрізнення фігури і фону, розвивати сприймання, логічне мислення

**Хід вправи:**

Учасникам демонструються малюнки-ілюзії сприймання. Студенти повинні назвати, що вони бачать на зображеннях.

**Рефлексія вправи:** Чи одразу ви розрізнили фігуру і фон? Від чого залежить їх диференціація між собою?

### **10. Вправа «Трояндовий кущ»**

**Мета:** зняти фізичне і психічне напруження, релаксація

**Хід вправи:**

**Тренер:** «З давніх часів і на Сході і на Заході певні квіти вважалися символами Вищого людського «Я». У Китаї такою квіткою була «Золота квітка», в Індії і на Тибеті – лотос, в Європі і Персії – троянда. Зазвичай Вище «Я» символізується квіткою, що вже розпустилася, і хоча цей образ за своєю природою статичний, його візуалізація може служити хорошою стимул-реакцією і надавати сили. Але ще більш стимулює процеси у вищих сферах нашої свідомості динамічний образ квітки – розвиток від бутона до троянди, що розкрилася. Такий динамічний символ відповідає внутрішній дійсності, що лежить в основі розвитку і розкриття людини і всіх процесів природи. В ньому зливаються воедино властива всьому живому енергія і напруга, що виходить зсередини людини, яке наказує їй брати участь в процесі особистісного зростання і еволюції. Ця внутрішня життєва сила і є той засіб, який повністю вивільнює наша свідомість і веде до відкриття нашого духовного центру, нашого Вищого «Я».

**Порядок виконання вправи:**

1. Сядьте зручніше, заплющіть очі, зробіть декілька глибоких вдихів і видихів і розслабтеся.

2. Уявіть собі трояндовий кущ з великою кількістю кольорів і бутонів, що не розпустилися... Тепер перекладіть свою увагу на один з бутонів. Він ще зовсім закритий, оточений зеленою чашкою, але на самому його верху вже помітний рожевий кінчик. Повністю зосередьте свою увагу на цьому образі, тримайте його в центрі вашої свідомості.

3. Тепер дуже повільно зелена чашка починає розкриватися. Вже видно, що вона складається з окремих у чаші аркушків, які поступово, відходячи один від одного, загинаються донизу, відкриваючи рожеві пелюстки, які все ще залишаються закритими. Чашолистки продовжують розкриватися, і ви вже бачите весь бутон повністю.

4. Тепер уже і пелюстки теж починають розкриватися повільно розвертаючись до тих пір, поки не перетворюються на квітку, що повністю розквітла... Намагайтеся відчути як пахне ця троянда, відчуйте її характерний, лише їй одній властивий аромат.

5. Тепер уявіть собі, що на троянду впав промінь сонця. Він віддає їй своє тепло і світло... Протягом деякого часу продовжуйте утримувати в центрі своєї уваги троянду, освітлену сонцем.

6. Загляньте в саму серцевину квітки. Ви побачите як там з'являється обличчя мудрої істоти. Воно сповнене розуміння і любові до вас.

7. Поговоріть з нею про те, що для вас є важливим в даний момент життя. Не соромлячись запитайте про те, що вас зараз більш всього хвилює. Це можуть бути якісь життєві проблеми, питання вибору і напряму руху. Постарайтеся використовувати цей час для того, щоб з'ясувати все, що необхідне.

8. Тепер ототожніть себе з трояндою. Уявіть собі, що ви стали цією трояндою або ж увібрали в себе всю цю квітку... Усвідомте, що троянда і мудра істота завжди з вами і що ви у будь-який час можете звернутися до них і скористатися певними їх якостями. Символічно – ви і є ця троянда, ця квітка. Та ж сила, яка вдихає життя у Всесвіт і створила троянду, дає вам можливість розвинути в собі ваше найзаповітніше єство і все, що з неї виходить.

**Рефлексія вправи:** Чи відчули ви себе трояндою? Що вам важко було уявити?

11. **Рефлексія заняття:** Чи є для вас важлива інтелектуальність? Чи розвивали ви її раніше? Яким чином?

12. **Домашнє завдання:** Написати план розвитку своєї інтелектуальності.

## ЗАНЯТТЯ №15

### Тема: Креативність

**Мета:** розвивати креативність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, вдосконалювати навички творчого мислення майбутніх психологів

**Обладнання:** папір А4, олівці, фломастери, ватмани із символами

**Тривалість заняття:** 3 години

**Хід заняття:**

#### 1. Вправа «Незвичайне привітання»

**Мета:** розвивати навички креативності, уяву, образне мислення

**Хід вправи:**

Кожен учасник придумує незвичайне привітання і демонструє його всім. Потім всі учасники із запропонованих незвичайних привітань складають спільне власне. Привітання може бути вербальним, невербальним, або поєднувати певні слова і жести.

**Рефлексія вправи:** Що означає ваше привітання? Чим ваше привітання відрізняється від інших загальноприйнятих?

#### 2. Інформаційне повідомлення «Креативність»

**Тренер:** Як ви розумієте поняття «креативність»? Чи важлива креативність для психолога? Чому?

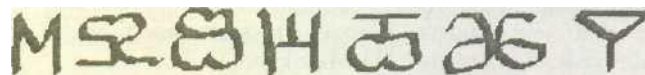
«Креативність – здібність індивіда породжувати незвичайні ідеї, відхилятися від традиційних схем мислення, швидко вирішувати проблемні ситуації. Креативність потенційно можлива для будь-якої особистості, пов'язана з її здатністю до саморозвитку і самоактуалізації. Креативність – важлива особистісна характеристика психолога, професійна діяльність якого передбачає розв'язання нестандартних проблемних ситуацій, де потрібно застосовувати власні творчі здібності. Ці здібності мають велике значення для психолога, який працює з несподіваними, невизначеними для нього ситуаціями, для вирішення яких потрібно застосовувати творчість, винахідливість, інтуїцію».

#### 3. Вправа «Клинопис»

**Мета:** розвивати креативність, наочно-образне мислення, уяву

**Обладнання:** ватман з намальованими на ньому символами

**Хід вправи:**



**Тренер:** «Подивіться на зображені символи і подумайте, що вони

означають або чим є насправді» Відповідь: це цифри від 1 до 7 у їх дзеркальному відображенні.

**Рефлексія вправи:** Чи важко вам було відгадати, що зображено? Які ще варіанти рішень були цікавими, крім правильного?

#### **4. Вправа «Мозковий штурм»**

**Мета:** розвивати креативність, гнучкість мислення при вирішенні проблеми

**Обладнання:** ватман з малюнком зигзагу



**Тренер:** «Уважно подивіться на зображення. Що може ілюструвати цей малюнок?» Учасники пропонують свої варіанти, пояснення цього малюнку. Потрібно якомога більше варіантів.

**Рефлексія вправи:** Які з запропонованих варіантів були найбільш цікавими? Чому? Від чого залежить інтерпретування цього малюнку?

#### **5. Вправа «Ми йдемо...»**

**Мета:** розвивати креативність, творче мислення, вміння розуміти стани інших людей

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Зараз ми будемо складати колективну розповідь. Кожен по колу додає декілька речень до попередньої розповіді. Ми спробуємо себе уявити в цій ситуації. Отже, я розпочну: «Ми йдемо непрохідною гущавиною лісу...» «.

**Рефлексія вправи:** Які емоційні стани у вас виникали в різних ситуаціях? У якій із ситуацій було найлегше себе уявити, у якій – складніше? Чому?

В ході обговорення потрібно звернути увагу на такі моменти: а) та сама ситуація викликає у різних людей дуже різні, часом полярні стани; б) люди мають різну здатність переходити від одного стану до іншого, і цю здатність можна розвивати; в) легше уявити себе у тих ситуаціях, котрі частіше за все траплялись у житті; г) відтворення характерних для тієї чи іншої ситуації жестів, ходи чи постави полегшує заглиблення у неї, усвідомлення специфічних станів і почуттів, які у ній виникають.

#### **6. Вправа «Вигадування ребусу по психології»**

**Мета:** розвивати креативність, творче і логічне мислення, уяву.

**Хід вправи:**

Учасники вигадують і малюють ребуси по психологічній тематиці.

Потім разом відгадують.

**Рефлексія вправи:** Чи було вам важко придумувати ребуси? Чому?

### **7. Вправа «Світ емоцій»**

**Мета:** розвивати вміння вгадувати і невербально виражати власні емоції

**Хід вправи:**

Кожний учасник отримує окреме завдання у конверті. Наприклад: показати жестом певну емоцію: радість, захоплення, подив тощо. Решта учасників повинна відгадати.

**Рефлексія вправи:** З якими труднощами ви зустрілись в ході виконання завдання?

### **8. Вправа «Малюнкові ситуації»**

**Мета:** навчити учасників виявляти креативність в інтерпретації інтерперсональних стосунків, розвивати творче мислення і сприймання

**Матеріал:** РАТ – картки із зображенням фігурок людей

**Тренер:** «Перед вами 8 малюнків. Придумайте до них назву, озвучте його. Поясніть ситуацію, що зображена, її дійових осіб».

**Рефлексія вправи:** Що допомогло вам краще уявити ситуацію? Чи зустрічалися подібні ситуації у вашому житті?

### **9. Вправа «Спільне малювання»**

**Мета:** розвивати творче мислення, уяву, спостережливість, інтуїцію

**Хід вправи:**

Учасники поділяються на пари. Кожна пара отримує один на двох лист паперу, де учасники на протязі 5 хвилин з допомогою малювання ведуть спільне спілкування на мимовільні теми, не розмовляючи на тему малюнка. Не можна писати слова, окремі букви, цифри і т.д. Використовуються лише малюнки і схеми. Потім учасники проговорюють в парах, що кожен з них хотів виразити і що зрозумів з малюнків партнера, після того відбувається обмін враженнями по колу.

**Рефлексія вправи:** Чи одразу ви здогадалася, що хотів зобразити ваш колега? Які були версії щодо теми малюнка?

### **10. Вправа «Дарунок»**

**Мета:** розвивати творче мислення, креативність, уяву, вдосконалювати вміння використовувати невербальні засоби комунікації

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Зараз ми робитимемо дарунки один одному. Кожен по черзі засобами пантоміми змалює якийсь предмет і передає його своєму

сусідові справа (морозиво, їжачок, гирю, квітка і тому подібне). Сусід має вгадати, що йому подарували. Інші учасники допомагають відгадувати. Студент, який отримав «подарунок», «дякую».

### **11. Мотив «Моя галявина».**

**Мета:** зменшити фізичне і психічне напруження

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Станьте вільно. Спробуйте прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися... Відчуйте ногами підлогу, через підлогу – зв'язок із землею. Відчуйте свій живіт. Зверніть увагу на те, як ви дихаєте. Дихання вільне та спокійне... Вам приємно дихається. Постарайтеся розслабитись, зняти напруження... Поступово розслаблюється кожна частина тіла... Все тіло розслаблене... Рухи вільні...

Спробуйте уявити свою галявину. Галявину, на якій би ви почували себе максимально комфортно. Знайдіть те місце на галявині, де б ви відчували себе максимально захищеними. Що це за місце? Це ваше місце. Це – ваша галявина. Відчуйте, як енергія землі через ваші ноги поступово наповнює все тіло. Відчуйте ногами теплу землю. Скажіть собі: я – відпочиваю... Це – моя галявина.

Ви – відпочиваєте..., ви чуєте звуки галявини..., запахи галявини..., кольори...

Ви відчуваєте енергію землі... Світить ясно сонце, теплі промені торкаються вашого обличчя, ваших рук..., тепло розходить по всьому вашому тілі. Кожна клітинка вашого тіла наповнюється енергією і поновлюється. Відпустіть вашу уяву, спостерігайте за тим, як всередині вас енергія землі поєднується з енергією неба.

Відчуйте, як в вас поєднуються енергія землі, енергія повітря, енергія сонця.

Запам'ятайте цей стан, – він буде давати вам енергію, силу.

Запам'ятайте цей стан. Ви завжди зможете до нього звертатися...

А тепер час прощатися з образом. Запам'ятайте всі свої враження, відчуття, всі кольори, звуки, запахи... Коли будете готові, попрощайтесь з образом».

**12. Рефлексія заняття.** Що вам найбільше сподобалося на цьому занятті? Яку вправу було важко виконати?

**13. Домашнє завдання.** Придумати шляхи розвитку власної креативності.

## ЗАНЯТТЯ №16

### Тема: Моральність

**Мета:** розвивати моральність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, вдосконалювати моральні якості психолога, його професійні цінності

**Обладнання:** ручка, папір, картки з написами афоризмів про мораль, олівці, фломастери, папір А4, ватман

**Тривалість заняття:** 3 години

**Хід заняття:**

#### 1. Вправа «Передача рухів»

**Мета:** активізувати увагу, розвивати згуртованість, підвищувати настрій, створити атмосферу взаємодії

**Хід вправи:**

Учасники стають в коло один за одним так, щоб відстань між ними була 30-40 см і заплющують очі. Один з учасників починає здійснювати який-небудь рух, торкаючись руками спини, плечей, голови чи шиї учасника, який стоїть поряд. Той робить такий самий рух, торкаючись наступного учасника, і т. д., поки рух не пройде повне коло. Після цього ведучим стає інший учасник, який «запускає» по колу інший рух. Коли в ролі ведучих побували половина учасників, тренер дає команду обернутися колом, і учасники, які залишилися, передають рухи у зворотному напрямку.

#### 2. Інформаційне повідомлення «Моральність»

**Мета:** розвивати уявлення про моральність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога

**Хід вправи:**

**Тренер:** Як ви розумієте поняття «моральність»? Чи є важливою моральність для психолога?

**Тренер:** «Представники екзистенційної і гуманістичної психології вважають, що предметом психологічного дослідження повинні виступати вищі цінності, духовні орієнтири, моральність. Про моральність як обов'язкову рису особистості говорять і представники гуманістичної етики. Е. Фром зауважує, що людина стає злою, якщо необхідні для її росту і розвитку умови відсутні. Зло не існує незалежно, саме по собі, а є відсутність добра, результат невдачі у житті. Неврози – це вираження моральних проблем, а невротичні симптоми виникають як



наслідок невирішених моральних конфліктів. Особистісна зрілість у кризових ситуаціях забезпечує людині можливість вибору моральних цінностей як пріоритетних. Вибір партнерів по спілкуванню зріла особистість здійснює залежно від власних етичних цінностей: підтримує зв'язки з високоморальними людьми, які відображають та розуміють її етичні критерії. Моральність є підґрунтям професійної діяльності психолога. Це відображено в Етичному кодексі психолога, де описуються морально ціннісні орієнтири професії психолога».

**Рефлексія вправи:** Чому моральність є професійно значущою характеристикою особистісної зрілості психолога? Чи може ефективний психолог бути з низьким рівнем моральності?

### **3. Вправа «Моральність – це...»**

**Мета:** активізувати роздуми учасників про моральність, самоаналіз

**Хід вправи:**

Учасникам пропонується продовжити речення «Моральність – це...».

**Рефлексія вправи:** Які визначення моральності зустрічалися найчастіше? Чи вважаєте ви себе моральною людиною? Чому? Що таке аморальність?

### **4. Вправа «Книга»**

**Мета:** розвивати ціннісні орієнтації, актуалізувати моральні переживання, роздуми над проблемами життя

**Хід вправи:**

Учасникам пропонується пригадати книгу, яка колись справила на них враження, розповісти її зміст і визначити психологічний сенс епізодів, що найбільш запам'яталися, виявити цінності, які транслює ця книга, її основних персонажів, мораль книги.

**Рефлексія вправи:** Над чим примусила вас замислитися ця книга? Яке місце в ній займають моральні цінності? Кого можна назвати моральним героєм і антигероєм у цій книзі?

### **5. Вправа «Чарівна таблетка»**

**Мета:** розвивати усвідомлення значимості моральних якостей

**Хід вправи:** Учасникам пропонується уявити, що вони проковтнули чарівну таблетку, що знімає всі моральні заборони і пояснити, щоб вони тоді робили.

**Тренер:** «Зараз ви переживете щось подібне до шоку, і це, можливо, допоможе вам поглянути на своє життя по-новому. В кожного з нас є безліч бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо і прагнемо до їх задоволення. Про інших ми здогадуємося, проте вважаємо за краще залишати їх в напівтемряві. Частина наших – бажань ховається, ймовірно, в найтемніших глибинах нашого несвідомого. Що станеться, якщо ми станемо ясніше і чітко розуміти наші бажання і цілі?»

Уявіть собі, що ви прийняли чарівну таблетку, яка на якийсь час усуває ваші стримуючі чинники, засвоєні правила і моральні норми. Ви звільняєтеся від боязкості, нерішучості, тривожності, від внутрішньої цензури і будь-якого зовнішнього тиску. Дія чарівної пігулки продовжується тиждень. Що ви робитимете цей час? Що ви говоритимете? Як виглядатиме ваше життя? Як ви себе відчуватимете?

Напишіть, як ви б прожили цей тиждень. А тепер подумайте, могли б ви зробити щось з того, що ви записали без чарівної пігулки. До яких цілей ви можете намагатися без неї? Запишіть свої думки».

**Рефлексія вправи:** Яка поведінка вам більше сподобалася до вживання таблетки чи після її використання? Уявіть, що всі люди проковтнули такі таблетки, як тоді виглядатиме світ?

## **6. Вправа «Живий шрифт»**

**Мета:** зняття психічного і фізичного напруження, розвивати співробітництво

### **Хід вправи:**

Учасники об'єднуються в команди по 3-4 чоловіка. Їм пропонується колективно придумати як можна створити і продемонструвати «живий шрифт», в якому учасники зображали б собою кожну з букв алфавіту. Потім кожна з команд демонструє «шрифт», що у неї утворився.

### **Рефлексія вправи:**

Чи сподобалася вам вправа? Які емоції у вас переважали? Що вам допомогло, а що заважало при виконанні цієї вправи?

## **7. Вправа «Розмова з філософом про мораль»**

**Мета:** розвивати моральні почуття, актуалізувати переживання моральних ситуацій

### **Хід вправи:**

Учасники діляться на пари. Кожна пара навмання вибирає по три картки із написом афоризмів про мораль. Студенти складають уявний

діалог з філософом про мораль, використовуючи вибрані ними афоризми. Потім розігрують діалог в парах.

- Моральну силу неможливо створити параграфами закону. (К. Маркс)

- Найаморальніший продавець той, хто продає совість. (Силован Рамішвілі)

- Хороша моральність – гарантія спокійного життя (Силован Рамішвілі)

- Пам'ять у людей на погані уроки коротка, на хороші – ще коротша! (Невідомий)

- Аморальне те суспільство, яке не вибачається перед знедоленими і інвалідами. (Ішхан Геворгян)

- Без глибокого етичного відчуття людина не може мати ні кохання, ні честі, – нічого, чим людина є людина. (Віссаріон Григорович Белінський)

- Без етичних початків кінець кохання трагічний. (Георгій Александров)

- Без совісті і при великому розумі не проживеш. (Максим Горький)

- Бездумне складання матеріальних цінностей доводить до морального розкладання (Георгій Александров)

- Аморально використовувати знайомство з впливовою людиною для з'ясування стосунків з іншими. (Силован Рамішвілі)

- Аморальність – це моральність тих, хто проводить час краще, ніж ми. (Генрі Луїс Менкен)

- У житті немає правил, є лише суддя – мораль. (Невідомий)

- У науці треба повторювати уроки, щоб добре пам'ятати їх; у моралі треба добре пам'ятати помилки, аби не повторювати їх. (Василь Осиповіч Ключевський)

- Найбільше непорозуміння – це вдаватися до моралі, коли справа стосується історичних фактів. (Дені Дідро)

- Вся моральність людини полягає в його намірах. (Жан Жак Руссо)

- Висока можлива стадія етичної культури – коли ми розуміємо, що здатні контролювати свої думки. (Чарлз Дарвін)

- Так, ні в багатстві, ні у владі, немає щастя без моралі (Себастьян Брант)

- Дві речі наповнюють душу завжди новим і усе більш сильним здивуванням і благоговінням, чим частіше і довше ми роздумуємо про них, – це зоряне небо наді мною і моральний закон в мені. (Іммануїл Кант)

- Добро, зроблене окремими людьми, є монета, кинута в скарбничку виживання всього людства. (Невідомий)

- Духовність і моральність засновано на фундаментальному інстинкті видового самозбереження... (Невідомий)

- Якщо хочеш закласти основи етичного відчуття, не слід карати. Моральність є щось до такої міри святе і піднесене, що її не можна принижувати і ставити на одну дошку з дисципліною. (Іммануїл Кант)

- Є багато видів освіти і розвитку, і кожен з них важливий сам по собі, але всіх їх вище повинна стояти освіта етична. (Віссаріон Григорович Белінський)

- Є моральна тактовність, яка у гуманної людини позначається у всіх його вчинках і якої не має зла людина. (Подіни Дідро)

- Закон матеріального світу – рівновага; закон світу етичного – справедливість. (Віктор Марі Гюго)

- Зайнявся духовністю: відкрив розрахунковий рахунок в небесній канцелярії. (Равіль Алєєв)

- Злий живе моментом, добрий – вічністю. (Невідомий)

- Дійсна моральність зростає з серця при плідному сприянні світлих променів розуму. (Віссаріон Григорович Белінський)

- Справжня етична поведінка полягає якраз в тому, щоб уникати всякого приводу для аморальної поведінки... (К. Маркс)

- Дійсна етика починається там, де перестають користуватися словами. (Альберт Швейцер)

- Чи можете ви чекати справедливості до себе, якщо ви до інших не справедливі? (Ш. Петєфі)

- Кожна людина має бути охоронцем моральності – але лише своєї, а не чужої. (Тойшибеков Бауржан)

- Коли душа позбавлена ідеалів, над нею володарює розрахунок. (Невідомий)

- Коли нам погано, ми думаємо: «А десь комусь – добре». Коли нам добре, ми рідко думаємо: «Десь комусь – погано». (В. Шукшин)

- Кінцева мета моралі повинна полягати в тому, щоб дати найбільшу можливість здійснити ідеали. (Жан Марі Гюйо)
- Хто рухається вперед в знанні, але відстає в моральності, той більше йде назад, ніж вперед. (Арістотель)
- Любов до моралі не має жодного відношення до моральності. (Володимир Борисов)
- Людські сварки не тривали б так довго, якби вся провина була в одній стороні. (Франсуа де Ларошфуко)
- Моральні травми завжди важчі, ніж фізичні. (Невідомий)
- Ми зобов'язані постійно чути голос нашої совісті. (Ф. В. Гладков)
- Нам подобається, коли подобаємося. (Ішхан Геворгян)
- Не людина для моралі, а мораль для людини. (Невідомий)

**Рефлексія вправи:** Чи погоджуєтеся ви з цими афоризмами? Який вам найбільше сподобався? З яким афоризмом ви не згодні? Чому? Чи важко в наш час бути абсолютно моральним у всіх відношеннях? Поясніть.

### **8. Вправа «Моральний психолог – який він?»**

**Мета:** розвивати уявлення про моральність як професійно значущу характеристику психолога

#### **Хід вправи:**

Учасники малюють метафоричний образ моральності психолога. Потім пояснюють свої малюнки. Після цього група створює збірний образ моральності психолога у вигляді малюнка на ватмані.

**Рефлексія вправи:** Чому ви зобразили моральність психолога саме таким чином? Що означає кожен образ у вашому малюнку?

### **9. Вправа «Кроки до моральності»**

**Мета:** розвивати уявлення про підвищення моральності, сформулювати поетапність дій для розвитку моральних почуттів

#### **Хід вправи:**

Учасникам пропонується написати пам'ятку для підвищення моральності

**Рефлексія вправи:** В яких ситуаціях моральність розвивається найбільше?

## **10. Вправа «Озеро»**

**Мета:** сприяти релаксації учасників, зняттю фізичної і психічної напруги

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Уявіть собі, що ви в компанії йдете по густому лісу. В кожного з нас є свій ліс, в якому ви вважаєте за краще бути, і з яким пов'язані приємні спогади. Навкруги дерева, під ногами трава або сухі голки... Ви озираетесь довкола – стовбури дерев тягнуться високо вгору. Поступово дерева розступаються, і за ними з'являється велика галявина, посеред якої лежить лісове озеро, наповнене пречистою, прозорою водою. Воно виблискує, як коштовний камінь. Воно дуже спокійне і глибоке. А тепер уявіть, що ви перетворюєтесь в це озеро. Відчуєте свою глибину, спокій. Дозвольте собі побути деякий час тихим лісовим озером, прихованим від людських очей в густому лісі. Якщо ви хочете, ви можете залишити собі це відчуття. Воно є у вас і залишиться з вами стільки, скільки ви захочете».

**Рефлексія вправи:** Який у вас настрій після вправи? З чим можна порівняти озеро?

**11. Рефлексія заняття:** Чому моральність є важливою для психолога? Що треба робити для розвитку моральних почуттів?

**12. Домашнє завдання:** Визначити свій рівень моральності шляхом самоаналізу, самоспостереженням за своїми діями у повсякденних ситуаціях.

## ЗАНЯТТЯ №17

### Тема: Відповідальність

**Мета:** розвивати уявлення про відповідальність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, активізувати бажання здійснювати відповідальні вчинки, нести відповідальність за власні дії, розвивати інтернальність

**Обладнання:** ручка, папір, картки з написами афоризмів про відповідальність, олівці, фломастери, папір А4

**Тривалість заняття:** 3 години

**Хід заняття:**

#### 1. Привітання «Третім будеш?».

**Мета:** сприяти встановленню контакту між учасниками групи і налаштуванню на роботу у групі.

**Хід вправи:**

Учасники сидять у колі, куди докладено ще кілька порожніх стільців, розкладених не в ряд. Двоє учасників, які розпочинають гру, встають і йдуть, обнявшись, вздовж учасників і порожніх стільців. Комуś із сидячих, на свій розсуд, вони говорять: «Привіт! Третім будеш?» Учасник відповідає або згодою (фрази типу: «А як же!» або «З великим задоволенням») або відмовою (фрази типу: «Ні, ні за що!»). У випадку отримання відмови учасник залишається на місці, а двоє, обнявшись, йдуть далі і роблять пропозицію кому-небудь ще. Якщо учасник погодився, то він встає, і всі троє йдуть далі, поки один з двох учасників, які розпочали гру, не сяде на один з вільних стільців із словами: «Щось у мене ноги не йдуть!» Двоє, які залишилися стояти, починають шукати собі товариша, і гра продовжується, поки пропозиції не будуть зроблені кожному учаснику групи.

**Рефлексія вправи:** За яким принципом вибирали «третього»? Як ви вважаєте, чому вам відмовляли? Чому погоджувалися?

#### 2. Інформаційне повідомлення «Відповідальність»

**Мета:** сформуванню уявлення про відповідальність як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога

**Хід вправи:**

**Тренер:** Як ви розумієте поняття «відповідальність»? Чи є важлива відповідальність для практикуючого психолога? Чому?

**Тренер:** «Відповідальність – визнання себе автором певного вчинку і прийняття на себе його наслідків. Усвідомлювати відповідальність – значить усвідомлювати створення самим собою свого Я, своєї долі, своїх почуттів. Не можна визнати людину відповідальною, не визнаючи її в той же час вільною. Формування відповідальності пов'язане з розвитком автономності особистості, свободою прийняття нею рішень відносно себе.

Особистісне зростання є активним процесом становлення, в якому людина бере на себе відповідальність за своє життя, за свій життєвий шлях. Екзистенціалісти вважали, що в основі особистісного росту лежить взаємопов'язана ланка життєво важливих рішень, відповідальних виборів. Відповідальність за формування актуальних питань та їх вираження зрілі люди покладають на себе, що передбачає інтернальний локус контролю. Ю. З. Гільбух говорив про почуття професійної відповідальності, яку він включив до почуття громадянського обов'язку як складової особистісної зрілості.

Оскільки багато ситуацій у психоконсультуванні виникають під контролем консультанта, то він повинен нести відповідальність за свої дії, слова в цих ситуаціях. Особиста відповідальність допомагає конструктивно сприймати критику, що служить корисним зворотнім зв'язком та підвищує ефективність діяльності психолога. Для особистої відповідальності психолог повинен володіти інтернальним локусом контролю, самостійно нести відповідальність за виконані дії. Якщо психолог буде переносити відповідальність за власні вчинки на об'єктивні фактори, то це призведе до спотворення психологічної дійсності, а, значить, не вирішить проблему професійного та особистісного вдосконалення спеціаліста. Лише при визнанні себе автором, суб'єктом власної психологічної діяльності фахівець зможе її самостійно проаналізувати та вдосконалити. Тому відповідальність та інтернальність є важливими для психолога».

**Рефлексія вправи:** Чи буде ефективною професійна діяльність у безвідповідального психолога?

### **3. Вправа «Продовж речення про відповідальність»**

**Мета:** розвивати уявлення про відповідальність, самоаналіз власних дій



### **Хід вправи:**

Кожному учаснику пропонується продовжити 10 речень про відповідальність

- 1.Бути відповідальним для мене означає...
- 2.Деякі люди відповідальніші за інших, – це люди, які...
- 3.Безвідповідальні люди – це...
- 4.Свою відповідальність стосовно інших людей я виявляю через...
5. Вид відповідальності, який є найбільш тяжким для мене – це...
6. Відповідальну людину я впізнаю за...
- 7.Чим сильніше моя відповідальність, тим більше я...
- 8.Я побоявся б нести відповідальність за...
- 9.Бути відповідальним стосовно себе – це...
10. Я несу відповідальність за...

**Рефлексія вправи:** Чи були речення, що по-однаковому закінчувалися (в одного учасника і в різних учасників)? Про що це може свідчити?

### **4. Вправа «Маятник»**

**Мета:** розвивати відчуття відповідальності за іншого, взаємопідтримки, зняти напруження

### **Хід вправи:**

Група створює коло, в середину якого стає один з учасників. Група тримає долоні вперед на рівні грудей. Учасник всередині кола розслабляється і починає вільно падати в різні сторони, а інші його підтримують руками. Всередині кола повинен побувати кожен студент.

**Рефлексія вправи:** Що ви відчували, коли були в середині кола? Які відчуття у вас були, коли ви підтримували іншого? Чи відчували ви відповідальність за нього? Яка позиція вам більше сподобалася: коли ви були в центрі, чи в колі? Чи повністю ви довіряли іншим?

### **5. Вправа «Відповідальна ситуація»**

**Мета:** активізувати роздуми про відповідальність, розвивати бажання бути відповідальним

### **Хід вправи:**

Учасники навмання вибирають по одній картці з афоризмом про відповідальність. Аналізують значення афоризму і вигадують ситуацію, що б могла послужити для його виникнення.

Афоризми:

●За все відразу відповідає зазвичай той, хто не відповідає навіть за самого себе. (Леонід С. Сухоруков)

●«Люди забули істину, - сказав лис. - Але ти не повинен забувати. Ти назавжди стаєш відповідальним за того, кого ти приручив». (Антуан де Сент-Екзюпері)

●А крайнього ви в дзеркалі шукайте... (Михайло Мамчич)

●Безвідповідальність вбиває кохання (Невідомий)

●Безвідповідальні більше прагнуть до посад, ніж ті, хто має відчуття відповідальності. (Силован Рамішвілі)

●У справах мізинця відповідач – голова. (Равіль Алєєв)

●Велич вимагає великої відповідальності. (Силован Рамішвілі)

●Разом з успіхом приходить відповідальність, яка говорить нам: «Ось ти досягнув своєї мети; а що ти можеш зробити, щоб допомогти іншим?» (Мерлін Олсен)

●Дайте людині точку опори, і вона, перш ніж перевернути світ, до самої смерті вивчатиме інструкцію. (Валерій Казанжанц)

●Хто бере відповідальність на себе, а хто – на інших. (Олександр Циткин)

●Особа створюється відповідальністю. (Євгеній Багашов)

●Нас чекає ще немало зробити, щоб ні за що не відповідати. (Михайло Мамчич)

●Справжня відповідальність буває лише особистою. Людина червоніє одна. (Фазіль Іскандер)

●Не знав на кого покласти колективну відповідальність за втрату індивідуальності. (Валентін Доміль)

●Не можна піти від відповідальності перед самим собою. (Анатолій Рахматов)

●Ніхто не в змозі покласти на людину відповідальність, якої вона не відчуває сама. (А. Підводний)

●Він узяв на себе підвищені зобов'язання, але зняв з себе всю відповідальність за наслідки. (Олександр Циткин)

●Перш, ніж знімати з себе відповідальність, знайдіть, на кого її перекласти. (Анатолій Рас)

●Найвдячніший різновид свободи – це відповідальність, тобто обов'язок допомоги людям і суспільству. (Том Чеппелл)

•Скинутий вантаж відповідальності ніколи не падає на землю, він м'яко лягає на чужі плечі. (Невідомий)

•Ціна величі - відповідальність. (Уїнстон Черчилль)

•Чим сильніше відчуття відповідальності, тим слабше жадання влади. (Стефан Гарчинський)

• Я ніколи не відчуваю себе жертвою. Я переймаю на себе відповідальність за все, що зі мною відбувається. І це дуже важливо. (Уоллі Еймос)

**Рефлексія вправи:** Чи впливав ваш минулий досвід на вигадування ситуації?

## **6. Вправа «Чарівний магазин»**

**Мета:** розвивати відповідальність за свої якості, особистісні характеристики, самоаналіз, самокритику

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Кожна людина відповідає сама за себе, не лише за власні вчинки, але і за наявність у неї певних особистісних характеристик. Я хочу запропонувати вам вправу, яка дасть вам можливість поглянути на самих себе. Влаштуйтеся зручніше. Кілька разів глибоко вдихніть і видихніть і повністю розслабтеся. Уявіть собі, що ви йдете по вузькій стежині через ліс. Уявіть природу, що оточує вас. Погляньте довкола. Похмурий або ясно в лісі, що оточує вас? Що ви чуєте? Які запахи ви відчуваєте? Що ви відчуваєте? Раптово стежина повертає і виводить вас до якогось старого будинку. Вам стає цікаво, і ви заходите всередину. Ви бачите полиці, ящики. Всюди стоїть посуд, банки, коробки. Це – старий магазин, причому чарівний. Тепер уявіть, що я – продавець цього магазину. Ласкаво просимо! Тут ви можете придбати що-небудь, але не речі, а риси характеру, здібності – все, що побажаєте. Але є ще одне правило: за кожну якість, ви повинні віддати іншу якість. Обмін відбудеться, якщо хто-небудь з групи захоче придбати цю якість, здатність, уміння».

Учасники записують на листку свої позитивні і негативні якості, ті якості, які вони хочуть продати, і ті якості, які хочуть купити. Відбувається взаємообмін якостями між учасниками.

**Рефлексія вправи:** Яка кількість якостей переважала: ті, які ви хотіли «продати» чи «купити»? Чи продали ви всі якості? Чи купили ви

всі бажані характеристики? Чому? Яку якість найбільше хотіли продати і купити?

### **7. Вправа «Моя відповідальність»**

**Мета:** активізувати досвід минулих переживань відповідальної поведінки

#### **Хід вправи:**

Учасникам пропонується згадати ситуацію, коли вони були відповідальними. Ситуацію потрібно розіграти в ролях.

**Рефлексія вправи:** Чи був інший «відповідальний» вихід з цієї ситуації?

### **8. Вправа «Пам'ятка для підвищення відповідальності»**

**Мета:** розвивати уявлення про шляхи підвищення відповідальності, формувати бажання підвищити відповідальність за власні вчинки, характеристики

#### **Хід вправи:**

Учасники складають загальну пам'ятку для підвищення відповідальності.

**Рефлексія вправи:** Хто або що може примусити вас бути відповідальним?

### **9. Вправа «Формула відповідальності»**

**Мета:** сформувати символічне уявлення про відповідальність, самоаналіз

#### **Хід вправи:**

Учасникам пропонується намалювати формулу відповідальності, де можуть використовуватися різні символи: букви, цифри тощо. Потім учасники пояснюють свою формулу.

**Рефлексія вправи:** Які символи повторюються у формулах різних учасників? Чому?

**10. Рефлексія заняття:** Чому відповідальність є важлива для кожної людини, особливо для психолога? Чи вважаєте ви себе відповідальною людиною?

**11. Домашнє завдання:** Скласти список своїх відповідальних вчинків.

## ЗАНЯТТЯ №18

### Тема: Трансценденція

**Мета:** розвивати трансценденцію як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, формувати у студентів прагнення до пошуку сенсу життя

**Обладнання:** картки з афоризмами про людину та життя, олівці, фломастери, папір А4

**Тривалість заняття:** 3 години

**Хід заняття:**

#### 1. Вправа «Багато привітань»

**Мета:** формувати доброзичливу і привітну атмосферу між учасниками групи, розвивати уяву.

**Хід вправи:**

Учасникам потрібно привітатися за руку зі всіма (не один раз) якомога більшу кількість разів за 1 хвилину.

**Рефлексія вправи:** Скільки разів ви привіталися зі своїми одногрупниками? Яким чином ви вибрали з ким вітатися?

#### 2. Інформаційне повідомлення «Трансценденція»

**Мета:** сформуванню поняття про трансценденцію, розвивати уявлення учасників про трансценденцію як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога

**Хід вправи:**

**Тренер:** Поясніть, як ви розумієте поняття «трансценденція». Чи важлива трансценденція для психолога? Чому?

«Трансценденція – вихід за власні межі, за межі реального; зміна форм буття; це перехід від суб'єктивного до об'єктивного, вихід зі сфери свідомості у сферу об'єктивного світу, що відбувається в ході людської практики. Трансценденція спрямовує людину до пошуку власного сенсу буття. Трансценденція є ознакою особистісного зростання людини. При наявності особистісного смислу зароджується особистісна зрілість. Люди можуть знаходити сенс життя у професійній діяльності. Це відбувається тоді, коли професійна діяльність займає важливе місце у структурі смисложиттєвих орієнтацій людини. Психолог повинен ідентифікувати себе з власною роботою, ніби вона частина його самого, а він сам – частина роботи. Потрібно присвятити цьому своє життя, бути відданим їй. Не від професії, а від самого психолога залежить, чи знайдуть свої

вираження в роботі ті особистісні, неповторні риси, що складають його індивідуальність і, таким чином, наповнюють сенсом його життя».

**Рефлексія вправи:** Чи буде задоволений своєю роботою психолог, якщо в його смислові життєві орієнтації не входить його професійна діяльність? Чому?

### **3. Вправа «Все в твоїх руках...»**

**Мета** – активізувати мислення, критичний аналіз, розвивати прагнення до знаходження сенсу життя

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Ця історія сталася давним-давно в старовинному місті, в якому жив великий мудрець. Слава про його мудрість рознеслася далеко довкола. Але була людина, яка заздрила його славі. І ось вирішила вона придумати таке питання, щоб мудрець не зміг на нього відповісти. Заздрісник пішов на галявину, зловив метелика, посадив його між зімкнутих долонь і подумав: «Запитаю-но я у мудреця: скажи, о мудрий, який метелик у мене в руках – живий чи мертвий? Якщо він скаже – живий, я стулю долоні, і метелик помре, а якщо він скаже – мертвий, я розкрию долоні і метелик полетить. Ось тоді всі зрозуміють, хто з нас розумніший». Так все і сталося. Заздрісник зловив метелика, посадив його між долонями, пішов до мудреця і запитав в нього: «Який метелик у мене в руках, о мудрий, – живий чи мертвий?». Тоді мудрець, який дійсно був дуже розумною людиною, сказав: «Все в твоїх руках...»

**Рефлексія вправи:** Що мав на увазі мудрець? Чи залежить вибір сенсу життя окремо від кожного?

### **4. Вправа «Лист марсіанину».**

**Мета:** розвивати самоаналіз, прагнення людини до усвідомлення власних цілей життя, його сенсу.

**Хід вправи:**

Учасникам дається завдання – пояснити марсіанину, який ніколи не бачив і не знає людей, хто така людина. В процесі написання-вигадування учасники можуть спиратися на наступні пункти:

- Хто така людина?
- Чому страждають люди?
- Що їм приносить щастя?
- Від чого залежить їх доля?
- Які цілі життя людини?
- Який сенс життя людини?

- Чи в кожній людині сенс життя однаковий? Чому?

Після закінчення написання учасники зачитують і обговорюють вигадування, складають загальногруповий лист-вигадування.

**Рефлексія вправи:** Про що примусила вас замислитися ця вправа?

### 5. Вправа «Мій життєвий шлях»

**Мета:** сприяти осмисленню свого сенсу життя, символічному вираженню життєвого шляху

**Хід вправи:**

Учасники зображають власне життя за допомогою таких знаків пунктуації:

. , : ... () – ? !

Знаки можуть бути використані всі або декілька (чи взагалі один), можуть повторюватися і чергуватися у будь-якій послідовності. Коли життєві «описи» завершені, учасники можуть ознайомитись з частотним аналізом символів. Аналіз результатів подано у таблиці 1.

Таблиця 1

**Аналіз символів методики «Знаки пунктуації»**

Знак пунктуації	Інтерпретація знаків пунктуації
.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кінець</li> <li>• кінець минулого і початок майбутнього</li> </ul>
,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• перелік подій</li> <li>• буденний плин подій</li> <li>• поступовий рух</li> </ul>
:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• розмежування часів (до-після)</li> <li>• більш чітке бачення ситуації</li> <li>• бажання у чомусь розібратися</li> </ul>
...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• невизначеність</li> <li>• кінець (фініш)</li> </ul>
()	<ul style="list-style-type: none"> <li>• особливий період, ситуація</li> <li>• дуже особисті переживання</li> <li>• замкнутість</li> </ul>
-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «місток» між часами</li> <li>• різкі зміни</li> </ul>
?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• щось незрозуміле</li> <li>• болюче питання</li> </ul>
!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• щось важливе</li> <li>• емоційність</li> <li>• радість і активність</li> </ul>

**Рефлексія вправи:** Чи довго ви роздумували над вибором знаків для життєвого шляху? Чи відобразили ви свій сенс життя? Яким знаком?

## **6. Вправа «Розмова з долею»**

**Мета:** активізувати роздуми учасників про сенс життя, розвивати самоаналіз, критичність оцінці життєвих ситуацій

**Обладнання:** картки з афоризмами про людину та життя:

- Шляхи випадкового невинні (Д. Ойзерман)
- Час – це корабель, що ніколи не кидає якоря
- Будь-яка стіна – це двері (А. Крісті)
- Багато чого ми охоче б кинули, якби не боялися, що хтось це підбере («Джаммапада»)
- Хто не задоволений тим, що має, той не був би задоволений і тим, що хотів би мати (Б. Авербах)
- Бути надто незадоволеним собою є слабкість, бути надто задоволеним – нерозумність
- Люди бояться здійснювати власні мрії, бо не знатимуть тоді, для чого жити далі (П.Коельо)
- Найрозумнішому філософу важко відповідати на нерозумні запитання (Хілон)
- Мовчати – вірити самому собі (А.Камю)
- Правдива людина кінець кінцем приходиться до розуміння, що вона завжди бреше (Ф. Ніцше)
- Немає більшої муки, ніж згадування у нещасті про щасливі часи (А. Данте)
- Найкращий засіб від депресії – Нобелівська премія і гаряча ванна (Д. Сміт)
- Наш обов'язок – це право, яке інші мають на нас (Ф. Ніцше)
- Мистецтво жити – де жити з перспективою (Ф. Градков)
- Було б серце, а печалі знайдуться (В. Ключевський)
- Глибше за все дивляться у серця людей ті очі, які найбільше плакали (Е. Ожешко)
- Кожен бачить, якими ми видаємося, мало хто відчуває, якими ми є (П. Макіавелі)
- Кожній людині необхідно дати у житті шанс. Краще два... (Ю. Макаров)
- Мрію можна здійснити будь-коли (П. Коельо)



- Серце не має зморшок (М. Севільї)
- Людина за природою своєю - не острів (Д. Донн)
- Два найвеличніших тирані на землі - випадок і час (І. Гердер)
- Необхідно витратити багато часу, щоб стати, нарешті, молодим (П. Пікассо)
- Велика душа ніколи не буває самотньою. Як би доля не віднімала у неї друзів, вона врешті-решт завжди їх собі створює (Р. Роллан)
- Жити - значить не лише змінюватися, але й залишатися собою (П. Леру)
- Як часто дивимося ми, куди тягнеться дим, замість того, щоб поцікавитися, звідки дме вітер (К. Чапек)

### **Хід вправи:**

Кожен учасник вибирає навмання 1-2 картки, на яких записані афоризми та вислови видатних особистостей про людину та життя. Учасники діляться на підгрупи по 4–5 осіб, які складають «діалог» людини з долею, використовуючи ці афоризми. Потім учасники розігрують у ролях кожен складений ними діалог.

**Рефлексія вправи:** Які характеристики людини і долі ви описали у діалозі? Чи відображено в ньому сенс життя? Який вислів з діалогу найбільше розкриває сенс вашого життя? З яким висловом ви не погоджуєтесь?

### **7. Вправа «Мій сенс життя»**

**Мета:** сприяти усвідомленню свого сенсу життя, самоаналізу

### **Хід вправи:**

**Тренер:** «За словами Е. Фрома, «в житті немає іншого смислу, крім того, який людина сама надає їй, розкриваючи свої сили, живучи плідно». Сенс життя в кожній людині свій. З часом сенс життя може змінюватися. А який сенс життя у кожного з вас? «

Учасники по черзі висловлюють і обґрунтовують свій сенс життя.

**Рефлексія вправи:** Чи змінювався у вас сенс життя напротязі життя? Які події життя сприяли усвідомленню вашого сенсу життя?

### **8. Вправа «Сенс-малюнком»**

**Мета:** сприяти візуалізації сенсу життя, зображенню його в символічній формі

### **Хід вправи:**

Учасники зображають свій сенс життя у вигляді малюнку чи окремих образів. Листок не підписують. Потім всі листки збираються разом і учасники, по зображенню сенсу життя, відгадають, де чий малюнок.

**Рефлексія вправи:** За якими характеристиками ви впізнали малюнки інших оточуючих? Чи важко вам було зображати свій сенс життя? Чому?

### **9. Вправа «Австралійський дощ»**

**Мета:** зняти психологічне і фізичне напруження учасників.

**Хід вправи:**

**Тренер:** Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви передаватимете мої рухи. Тільки-но вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!

- В Австралії здійнявся вітер. (*Ведучий потирає долоні.*)
- Починає крапати дощ. (*Клацання пальцями.*)
- Дощ посилюється. (*Плескання долонями по грудях.*)
- Починається справжня злива. (*Плескання по стегнах.*)
- А ось град, справжня буря. (*Тупіт ногами.*)
- Але що це? Буря стихає. (*Плескання по стегнах.*)
- Дощ стихає. (*Плескання долонями по грудях.*)
- Краплі падають на землю. (*Клацання пальцями.*)
- Тихий шелест вітру. (*Потирання долонь.*)
- Сонце! (*Руки догори.*)

**9. Рефлексія заняття.** Чи замислилися ви про власний сенс життя?

**10. Домашнє завдання.** Написати шляхи здійснення сенсу життя.

## ЗАНЯТТЯ №19

### Тема: Самоактуалізація

**Мета:** розвивати прагнення до самореалізації як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога, активізувати бажання самоактуалізуватися, реалізувати свої здібності, бажання

**Обладнання:** журнали, газети, ножиці, клей, ватман, олівці, фломастери, власне фото

**Тривалість заняття:** 3 години

**Хід заняття:**

#### 1. Вправа «Привіт! «

**Мета:** налаштувати учасників на взаємодію, зняти психічне напруження, оптимізувати діяльність

**Хід вправи:**

Починає один з учасників заняття. Звертаючись до сусіда ліворуч, з почуттям радості від зустрічі, промовляє: «Привіт ...», виражаючи своє ставлення до нього і голосом, і жестом, і посмішкою.

**Рефлексія вправи:** Як ваш настрій? Чи налаштувались на роботу?

#### 2. Інформаційне повідомлення «Самоактуалізація»

**Мета:** сформувати поняття «самореалізація», дати уявлення про прагнення до самореалізації як професійно значущу характеристику особистісної зрілості майбутнього психолога

**Хід вправи:**

**Тренер:** Як ви розумієте поняття самоактуалізації? Чи є самореалізація важлива для психолога? Чому?

**Тренер:** «Самоактуалізація – найбільш повна і вільна реалізація особистістю своїх можливостей, максимальне самовираження. А. Маслоу описав характеристики людей, які самоактуалізуються: більш ефективно сприйняття реальності; свіжість сприйняття; прийняття себе, інших і природи; креативність; спонтанність, простота, природність; суспільний інтерес; розмежування засобів і цілей; самостійність: незалежність від культури і оточення; центрованість на проблемі; незалежність: потреба в усамітненні; демократичний характер; вершинні, містичні переживання; опір окультуренню; глибокі міжособистісні відносини; філософське почуття гумору. Потреба у самореалізації –

складова зрілої особистості. Самоактуалізація передбачає рух у напрямку особистісного росту. Самоактуалізація особистості – це не лише здійснення себе у діяльності, але й становлення і зростання через діяльність. Однією зі сфер самореалізації людини є професійна діяльність, що дозволяє актуалізувати власні професійні і особистісні можливості. Дослідники професійного становлення психолога звертають увагу на важливість самоактуалізації для професійного та особистісного росту цього фахівця. Формування у психолога прагнення до самоактуалізації, створення спеціальних передумов для цього процесу є важливим елементом професійної підготовки фахівця. Самоактуалізація є обов'язковою умовою і наслідком особистісного і професійного зростання майбутнього психолога. Реалізація своїх потенційних можливостей забезпечує фахівцю виконання професійної діяльності на більш якісному рівні. Відповідно, це призводить до особистісного і професійного самовдосконалення психолога».

**Рефлексія вправи:** Чому самореалізацію вважають професійно значущою характеристикою особистісної зрілості майбутнього психолога? Чи буде ефективною професійна діяльність психолога, який не прагне до самореалізації? Чому?

### **3. Вправа «Моя самореалізація»**

**Мета:** активізувати роздуми над власною самореалізацією, самоаналіз, розвивати прагнення до самореалізації

#### **Хід вправи:**

Кожен учасник дає відповідь на запитання «Що для мене значить самореалізація?»

**Рефлексія вправи:** Коли у вас прагнення до самореалізації з'явилося, розвинулось найбільше? Хто чи що посприяв вам замислитися про самореалізацію?

### **4. Вправа «Колаж «Моє майбутнє»»**

**Мета:** візуалізувати своє майбутнє, предметне зображення власних прагнень, мрій, розвивати прагнення до самореалізації

**Обладнання:** журнали, газети, ножиці, клей, ватман, олівці, фломастери, власне фото

#### **Хід вправи:**

**Тренер:** «Кожна людина має свій «образ майбутнього» – це те, до чого вона прагне, чого хоче досягти у своєму житті. В кожного цей образ

свій, залежно від власних мрій і сподівань. А який цей образ у вас? Чи замислювалися ви коли-небудь про те, яким ваше життя буде через 10, 20, 30... років? Психологами доведено, що велике значення для здійснення власних мрій має їх візуалізація – уявлення бажаного у вигляді конкретних образів, віра у їх реальність. Тому зараз кожен з вас буде створювати свій плакат майбутнього. Зверху на плакаті пишемо «Моє майбутнє», посередині плакату приклеюємо свою фотографію, а навколо неї – бажані образи майбутнього. Образи «створюються» з вирізок журналів, газет, можете щось самотійно домалювати, головне, щоб ви вірили в те, що воно збудеться. Образи вибирайте за власним бажанням. Кількість «мрій» не обмежується. Після виготовлення плакату ви забираєте його додому, кріпите його на найбільш видному місці, найкраще – над робочим столом, і постійно дивитися на нього, уявляєте себе «там»».

**Рефлексія вправи:** Чи сподобалась вам вправа? Чим саме? Чи вірите ви у те, що ці мрії здійсняться?

### **5. Вправа «Сходи до майбутнього»**

**Мета:** спланувати поетапно шляхи досягнення власних мрій, розвивати прагнення до самореалізації

#### **Хід вправи:**

**Тренер:** «Наявність лише плакату майбутнього недостатньо для здійснення бажань. Потрібно ще чітко усвідомлювати шляхи досягнення бажаного. Тому зараз ми будемо малювати «сходи до майбутнього» – поетапний план здійснення мрії. На аркуші зверху пишемо «Сходи до майбутнього» і малюємо сходи, де на кожній з них по черзі позначаємо, що ми будемо робити для здійснення мрії».

**Рефлексія вправи:** Чи важко вам було малювати сходи? Чому шляхи досягнення мрії важче уявити, ніж саму мрію? Чого вам не вистачає зараз для її здійснення?

### **6. Вправа «Метелик»**

**Мета:** розвивати бажання самореалізуватися, не боятися змін

#### **Хід вправи:**

**Тренер:** «Жила-була гусениця. Цілими днями повільно повзала вона по вітках дерева. Але одного дня зупинилась і почала вити кокон. Поступово вона обплутувала себе тонкими шовковими нитками і скоро повністю сховалася усередині кокона. Там було м'яко, тепло і темно.

Гусениця відчувала, що з нею щось відбувається. Пройшов деякий час, і в коконі гусениці стало тісно. Вона напружила всі свої сили, кокон лопнув, і все залило яскраве сонячне світло. Довкола був дивний світ, повний фарб, звуків і відкритого простору. Спочатку гусениці стало страшно – що вона робитиме тепер без кокона, який зігрівав і захищав її? Вона поглянула вниз під нею розістлався величезний луг, повний кольорів. Чарівне відчуття свободи наповнило її. Вона розкрила великі різноколірні крила і полетіла. Так гусениця перетворилася на метелика».

**Рефлексія вправи:** Про що ця розповідь? З чим можна порівняти стан гусениці і метелика? В якому стані зараз знаходитися ви?

**7. Рефлексія заняття:** Чи є важливою для вас самореалізація? Чому?

**8. Домашнє завдання:** На плакаті «Моє майбутнє» доклеювати свої нові мрії і позначати здійснення вже існуючих мрій.

## ЗАНЯТТЯ №20

### Тема: Висновки тренінгу

**Мета:** сформулювати висновки з тренінгу, активізувати бажання розвивати професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх фахівців.

**Обладнання:** листи, написані учасниками на першому занятті, конверти, проекти особистого контракту-зобов'язання, олівці, фломастери, папір А4

**Тривалість заняття:** 3 год.

**Хід заняття:**

#### 1. Вправа «Передай струм».

**Мета:** налагодити контакт у групі, «розігріти» учасників на активну роботу у групі.

**Хід вправи:**

Учасники групи беруться за руки і по черзі по колу стискають руку свого сусіда.

**Рефлексія вправи:** Що ви відчували, коли стискали руку сусіда? Чи передалася вам «енергія»?

#### 2. Вправа «Подарунок сусіду»

**Мета:** підвищити настрій учасників, активізувати роботу групи

**Хід вправи:**

Учасники по черзі по колу передають який-небудь предмет (наприклад, м'яку іграшку), уявляючи, що це той подарунок, який вони хочуть подарувати зі словами «Дарую тобі..., тому що...». Той, хто отримує «подарунок», каже «Дякую!» і дарує щось інше наступному учаснику. Так продовжується до тих пір, поки всі не отримують подарунки.

**Рефлексія вправи:** Чи приємно вам отримувати подарунки? А дарувати? Що приємніше отримувати чи дарувати подарунки? Чому?

#### 3. Вправа «Дари учіння»

**Мета:** виразити подяку учасникам групи, які допомогли їм набути важливого досвіду на тренінгу

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Ми працювали разом протягом тривалого часу. Кожен виконував те, що йому під силу. Кожен чогось навчився сам і зробив внесок у навчання іншого. Задумайтесь над тим, кому з членів групи ви

особливо вдячні. Хто вам надав суттєву підтримку під час тренінгу? Чим? Якимось зауваженням? Власним прикладом? Запитанням? Постійним протистоянням? Чимось іншим? Коли ми висловлюємо подяку іншій людині, то підвищуємо і власну самоповагу. Потрібно вибрати лише одну людину. Подумайте, який подарунок ви хотіли б їй подарувати як символ вашої вдячності. Важливо, щоб він був створений вами. Це може бути вірш або розповідь, малюнок, афоризм або щось інше. Не говоріть наперед, що ви хочете подарувати. Нехай це буде сюрпризом».

Після створення подарунка учасники по черзі урочисто підносять свої «дари учіння», супроводжуючи їх короткими коментарями, - виходить невеликий святковий ритуал.

**Рефлексія вправи:** Чи сподобалося вам отримувати «дари учіння»? Можливо, ви ще комусь бажаєте сказати слова вдячності?

### **1. Вправа «Чого я набув?»**

**Мета:** зробити висновки отриманих знань у тренінзі, активізувати самоаналіз

#### **Хід вправи:**

**Тренер:** «Напевно, більшості важко розлучатися з учасниками тренінгу. Кожен з нас отримав тут свій досвід. А тепер, зосередьтеся на тому, чого ви тут набули. В чому полягає ваш найважливіший досвід, який ви набули у цій групі, і який допоможе вам краще вирішити труднощі повсякденного життя, стати справжнім спеціалістом-психологом? Закрийте очі і не відкривайте їх до тих пір, поки не знайдете відповідь на це запитання».

Кожен учасник ділиться своїми надбаннями на тренінгу.

**Рефлексія вправи:** Наскільки широкий спектр набутого досвіду? Чий досвід виявився схожим до мого? Що я можу зробити, щоб цей досвід був для мене значущим якомога довше?

### **2. Вправа «Дзеркало»**

**Мета:** розвивати навички розуміння іншого партнера

#### **Хід вправи:**

Учасники розбиваються на пари, стають один до одного обличчям і відтворюють дії партнера у дзеркальному відображенні. Потім учасники в парах міняються ролями.

**Рефлексія вправи:** Чи важко вам було відтворювати дії партнера? Чому? Чи пробували ви заплутати учасника, який повторював за вами?



### 3. Вправа «Відкривання листа очікувань»

**Мета:** проаналізувати, чи справдилися сподівання від тренінгу

**Хід вправи:**

Учасники відкривають лист очікувань, заповнений на першому занятті і аналізують сподівання від тренінгу і власні отримані здобутки на заняттях. Можна записати власні роздуми з цього приводу.

**Рефлексія вправи:** Чи справдилися ваші сподівання?

### 4. Вправа «Особистий контракт із самим собою»

**Мета:** поставити перед собою реальні зобов'язання, мету і усвідомити основний закон зміни поведінки

**Хід вправи:**

**Тренер:** «Якщо я маю намір змінитися, тому що я «повинен» змінитися, то я наперед готую собі поразку, оскільки не враховую свого внутрішнього опору. Однозначно я можу розвиватися, вдосконалюватися, якщо буду більше брати до уваги свої власні бажання. Тому рекомендую укласти вам контракт із самим собою, де буде викладено ваші особисті зобов'язання із самовдосконалення».

Учасники заповнюють роздані їм проекти.

#### Проект особистого контракту-зобов'язання

Я, \_\_\_\_\_, усвідомлюю, що мені подобається моє справжнє «Я» і, особливо, такі мої риси характеру:

\_\_\_\_\_

Моїми девізами в житті є: \_\_\_\_\_

Як майбутній психолог, я сильний (сильна) в: \_\_\_\_\_

Я дуже хочу розвиватися як особистість і професіонал, зростати особистісно і професійно. Моїми досягненнями є: \_\_\_\_\_

Це дуже корисні відкриття, і я хочу йти далі до нової мети: \_\_\_\_\_

Для досягнення нової мети у мене є такі ресурси: \_\_\_\_\_

---

На шляху до мети у мене можуть виникати труднощі, перешкоди, які я успішно подолаю: \_\_\_\_\_

---

Я беру на себе зобов'язання зробити все, що мені під силу, щоб стати особистісно зрілим психологом. Я залишаю за собою право вносити зміни й доповнення на користь світлої мети – особистісного і професійного самовдосконалення.

**Тренер:** «Тепер заповнені вами проекти складіть у конверт. На конверті, в графі «Одержувач», напишіть повністю свою адресу, прізвище, ім'я, а в графі «Відправник» – наш університет. Здайте ці конверти мені. Через певний час ви отримаєте свого листа і прочитаете його. Ви повинні його переглядати постійно, аналізувати, щось дописувати, і головне, - виконувати зобов'язання».

**Рефлексія вправи:** Чи важко вам було писати проект-зобов'язання? Що заважало, а що допомагало у роботі?

## **5. Вправа «Валіза»**

**Мета:** проаналізувати власні позитивні і негативні якості, підвести підсумки уявлення учасників про кожного, сформулювати прагнення до самовдосконалення

### **Хід вправи:**

**Тренер:** «Наша робота підходить до завершення, ми прощаємося. Але перед тим як «роз'їхатися», зберемо «валізу». Ми працювали разом, тому і збирати «валізу» для кожного будемо разом. Оскільки ми займалися професійно значущими характеристиками особистісної зрілості майбутніх психологів, то у «валізу» покладемо те, що кожному з нас допомагає у професійному і особистісному зростанні психолога, і те, що заважає. Характеристики будемо записувати у два різних стовпчики. «Валізу» будемо збирати у відсутності людини, а коли закінчимо, то запросимо її і вручимо «валізу». Кожен повинен взяти свою «валізу» і понести з собою, не ставлячи жодного запитання групі.

Збираючи «валізу», ми будемо дотримуватися таких правил:

1. У «валізу» потрібно класти однакову кількість якостей, що допомагають і заважають у особистісній зрілості психолога.
2. Кожна якість буде покладена у «валізу» тільки за згодою всієї групи;

3. Покласти у «валізу» можна лише ту якість, що піддається корекції.

«Валіза» складається письмово і вручається, коли учасник заходить назад до кімнати. Так продовжується до тих пір, поки валіза не буде складена кожному учаснику.

**Рефлексія вправи:** Чи зі всіма якостями ви погодилися?

## 6. Вправа «Малюнок-побажання»

**Мета:** висловити побажання членам групи, підняти настрій, психічне і фізичне розвантаження

**Хід вправи:**

Кожен учасник на листку формату А4 ставить зверху своє тренінгове ім'я і передає цей листок по колу. Інші учасники зображають йому у вигляді образів побажання на майбутнє. Це можуть бути конкретні предмети, або абстрактні образи, які повинні бути зображені так, щоб одержувач побажання зрозумів, що це. При бажанні малюнки можна підписувати, зазначати адресанта, писати побажання на майбутнє.

**Рефлексія вправи:** Чи приємно було вам отримувати побажання? Чи всі ваші бажання намалювали? Що ще не зобразили? Домалюйте це собі на листку.

## 7. Вправа «Лист керівнику»

**Мета:** проаналізувати керівнику методику проведення тренінгу, виділити позитивні і негативні сторони власної поведінки, особистісно і професійно самовдосконалюватися, підвести висновки до тренінгу, самоаналіз учасників

**Хід вправи:**

**Тренер:** «У мене є до вас одне прохання, щоб ви написали мені невеликого листа. Я часто розмірковую про наші заняття, про нашу групу. Напишіть, чи сподобався вам цей тренінг, чого ви навчилися, щоб ви хотіли в ньому змінити, зазначте власні побажання і зауваження. Напишіть, можливо вам щось заважало повністю розкритися. Буду вам дуже вдячна».

Учасники пишуть і віддають лист керівнику.

**Рефлексія вправи:** Чи сподобався вам тренінг? Які ваші побажання на майбутнє?

## 8. Анкета вивчення способу рефлексивності

**Мета:** діагностувати компоненти рефлексивності як механізм

самозміни

**Тренер:** «У балах від 1 до 10 оцініть, на скільки кожне з наступних тверджень стосується Ваших почуттів, думок та дій під час тренінгу?»

1. Часто жорсткі безапеляційні висловлювання заміняв конструктивними ідеями
2. Мені було цікаво, як сприймають мої ідеї інші учасники
3. Те, що відбувалося на тренінгу, підтверджувало деякі мої здогадки
4. Я міг чітко теоретично обґрунтувати свою думку стосовно проблемних питань
5. Мої початкові уявлення отримали в ході тренінгу іншого забарвлення
6. Можу пишатися своїм творчим доробком
7. Зупинявся на тих варіантах рішень питань, які є для мене реально прийнятними
8. Після заняття зроблені мною висновки не втрачали своєї чіткості та дієвості
9. Часто зупиняв себе в імпульсивних, агресивних реакціях
10. Було цікаво самостійно інтерпретувати свої та чужі думки і роботи
11. Ситуації, теми, що обговорювалися на заняттях, були дещо знайомі мені з життєвого досвіду
12. Я міг знайти життєвий приклад, аналогічний питанню, що дискутувалося
13. Мої пропозиції, рішення, ідеї могли іти у розріз з загальноприйнятими уявленнями або очікуваннями інших учасників стосовно мене
14. Я є автором багатьох нестандартних ідей
15. Був задоволений конкретними пропозиціями щодо вирішення проблемних питань
16. Переконаність у прийнятих на тренінгу рішеннях не зменшилася до часу його закінчення
17. Часто заглиблювався у свої думки настільки, що «випадав» з контексту реальності
18. Відчував задоволеність власною компетентністю
19. Я володів теоретичною підготовкою стосовно питань, що

опрацьовувалися на тренінгу

20. Зроблені мною після обговорення висновки були досить чіткими

21. Як правило, я міг запропонувати декілька варіантів рішень

22. Часто представляв проблему або її рішення у вигляді метафори

23. Намагався знайти життєве застосування теоретичних підходів

24. Задекларовані мною рішення у присутності інших учасників тренінгу не відрізняються суттєво від обдуманих наодинці

### **Обробка даних:**

Рефлексивність – це механізм самозміни. За кожним з компонентів рефлексивності підраховується загальна сума балів за визначеними номерами питань і знаходиться середнє арифметичне.

Відстороненість: 1, 9, 17;

Позитивна дисоціація 2, 10, 18;

Гностична компетентність 3, 11, 19;

Артикульованість 4, 12, 20;

Лабільність 5, 13, 21;

Оригінальність 6, 14, 22;

Критичність 7, 15, 23;

Когнітивність 8, 16, 24.

**Відстороненість** – здатність до емоційного відчуження від ситуації;  
**позитивна дисоціація** – здатність побачити себе зі сторони, уміння бути одночасно об'єктом і суб'єктом спостереження;

**гностична компетентність** – «багаж» знань, відповідних до проблемної ситуації;

**артикульованість** – здатність швидко актуалізувати найбільш адекватні до проблемної ситуації фрагменти знань;

**лабільність** – здатність вибудовувати альтернативні гіпотези;

**оригінальність** – здатність знаходити нестандартні рішення, діяти нестереотипно;

**критичність** – уміння раціонально прогнозувати ступінь здійснюваності різних варіантів рішення проблеми;

**когнітивність** – домінування когнітивного компоненту у прийнятому рішенні стосовно проблемної ситуації.

**Рефлексія вправи:** Який тип рефлексивності у вас переважав? Чи

погоджуєтесь ви з результатами? Можливо, бажаєте виділити ще й інший тип рефлексивності?

### **9. Вправа «Уяви море»**

**Мета:** розслабитися, зняти психічне і фізичне напруження, розвивати уяву

#### **Хід вправи:**

Учасники сідають у зручну позу, закривають очі і розслабляються. Тренер повільно, розмірено говорить.

Тренер: «Уявіть, що ви йдете по широкій лісовій стежині. На листках грають сонячні відблиски, повітря свіже і приємне, співають пташки. Вам комфортно і легко. І ось попереду ви бачите світло, наближаєтесь до нього, і перед вами відкривається море. М'який білосніжний пісок, ласкава блакитна вода. Ви йдете босоніж по пляжу, пісок теплий і бархатистий. Вибираєте місце, яке вам подобається, і лягаєте в пісок. Вас пестить сонце, приємно шелестить прибій. Помилуйтеся картиною, що вас оточує, поживіть в ній декілька хвилин... можете просто по засмагати на пляжі, а можете поринути в ласкаве тепле море... Насолодіться цими почуттями... збережіть свої приємні відчуття... Тепер можете повільно відкрити очі...».

**Рефлексія вправи:** Які відчуття у вас були? Які почуття пережили?

### **10. Вправа «Подяка»**

**Мета:** подякувати всім учасникам за заняття, проведені разом з ними, за співпрацю

#### **Хід вправи:**

Учасники йдуть по колу і рукостисканням всім дякують за співпрацю

### **11. Вправа «Вдячні аплодисменти»**

**Мета:** подякувати всім учасникам за заняття, проведені разом з ними, за співпрацю

#### **Хід вправи:**

Учасники дружньо аплодують собі та іншим за виконану на тренінгу роботу

**12. Рефлексія тренінгу.** Чи важко вам розлучатися з тренінговими заняттями?

**13. Домашнє завдання.** Виконувати особистий контракт-зобов'язання.

## СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

### Основна

1. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навчальний посібник. Харків: УЦЗУ, 2008. 251 с.
2. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2016. 80 с.
3. Тренінг самопізнання: методичний посібник /авт. кол.; під наук. ред. В.Р. Міляєвої. Київ : Альфа Реклама, 2015. 82 с.
4. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 250 с.
5. Шевчук О.М. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навчальний посібник. Умань : ПП Жовтий, 2011. 133 с.

### Додаткова

1. Адамська З. М. Соціально-психологічний тренінг як фасилітативне середовище для розвитку фасилітативних здібностей майбутнього психолога. *Філософсько-психологічні аспекти лідерства в бізнесі, освіті та державі* : збірник тез IV Міжнародної науково-практичної конференції, 15 березня 2019 р. Львів : СПОЛОМ, 2019. С. 17–21.
2. Берн А. Як бути стійким. Харків : Ранок, 2020. 160 с.
3. Бондарєва Л.І. Методичні аспекти розробки та проведення навчального тренінгу студентів у вищій професійній школі. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №6. С.48-58.
4. Вдович С. М. Тренінг сенситивності як засіб розвитку прогностичних здібностей майбутніх психологів. *Вісник Науково-методичного центру навчальних закладів сфери цивільного захисту*. № 28. Х.: НУЦЗУ, 2018. С. 21-26.
5. Гапоненко Л. О. Підготовка до рефлексивного спілкування у професійній взаємодії майбутніх практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. №8. 2013. С.13-21.
6. Дідик Н.М. Професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07, 2013. 353 с.
7. Дідик Н.М. Специфіка проведення тренінгу розвитку професійно

значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. Серія 12: 173. Випуск 2 (47). 2015. С. 168-174.

8. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2016. 80 с.

9. Ключанова О., Подкоритова Л. Новотвір: матеріали для арттерапевтичного онлайн марафону. Хмельницький: ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2022. 48 с.

10. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Потужні інструменти розвитку особистості. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля. 2021. 384 с.

11. Мілн Л. Як бути розслабленим. Харків: Ранок, 2020. 160 с.

12. Молчанова О.М. Застосування ліній, Каракулів та геометричних форм у процесі спонтанної творчості терапевтичного малювання. Кропивницький: Чудна М.С. 2020. 78 с.

13. Назаревич В. Які вони? Артбуки. Київ: ПРИНТХАУС, 2021. 128 с.

14. Перепелюк Т. Д. Організація і методика соціально-психологічних тренінгів: навчальний підручник. Умань : видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2014. 255 с.

15. Подкоритова Л.О. Рефлексія, самопізнання, психологічна самодопомога: тренінги та арт-терапевтичні методики. Хмельницький : Центр інноваційної педагогіки та психології Хмельницького національного університету, 2018. 120 с.

16. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.

17. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція: навч.-метод. посіб. Вижниця : Видавництво «Черемош», 2017. 432 с.

18. Сухенко Я. В. Тренінг емпатії як засіб саморегуляції практичного психолога. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна*. Харків, 2011. № 985. С. 155-158.

19. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу [Текст] : навч. посіб. / Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А.; Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : ХНАДУ, 2017. 315 с.



20. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології. Київ: Слово, 2016. 128 с.

21. Терлецька Л.Г. Тілесно-орієнтований тренінг. Київ: Слово, 2016. 104 с.

22. Харченко І. Мандала як метод розвиваючої і корекційної роботи з дітьми. Методичка для практичних психологів, 2020. 44 с.

23. Штепа О. С. Авторський тренінг «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенційних ресурсів» та результати його апробації у групі студентів-психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. №6. С. 22-37.

24. Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.

#### Рекомендовані джерела інформації

<a href="http://www.english.com.ua/section.php?name=training&amp;lang=ua">http://www.english.com.ua/section.php?name=training&amp;lang=ua</a>	Ділове навчання та тренінги особистісного росту
<a href="http://riderose.net/index.php?com=content&amp;task=page&amp;id=264&amp;lang=ua">http://riderose.net/index.php?com=content&amp;task=page&amp;id=264&amp;lang=ua</a>	Тренінги особистісного росту
<a href="http://yourway.pp.ua">http://yourway.pp.ua</a>	Тренінги особистісного росту
<a href="http://barabash.if.ua/poslygu/grupu-osobustisnogo-rosty">http://barabash.if.ua/poslygu/grupu-osobustisnogo-rosty</a>	Групи особистісного росту
<a href="http://biz-centre.in.ua/ua/produkti/seminari-i-treningi-osobistisnogo-rostu.html">http://biz-centre.in.ua/ua/produkti/seminari-i-treningi-osobistisnogo-rostu.html</a>	Семінари і тренінги особистісного росту
<a href="http://www.nbu.gov.ua">http://www.nbu.gov.ua</a>	Бібліотека ім. В.І.Вернадського
<a href="http://lib.meta.ua">http://lib.meta.ua</a>	Електронна бібліотека
<a href="http://library.kpnu.edu.ua/">http://library.kpnu.edu.ua/</a>	Бібліотека К-ПНУ імені Івана Огієнка
<a href="https://moodle.kpnu.edu.ua">https://moodle.kpnu.edu.ua</a>	Система Moodle університету К-ПНУ імені Івана Огієнка
<a href="http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/">elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/</a>	Репозитарій університету К-ПНУ імені Івана Огієнка

*Наукове видання*

**Дідик Н.М.**

**ТРЕНІНГ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ:  
навчальний посібник**

Підписано до друку 28.06.2023 р. Формат 60x84/16  
Ум.друк. арк. 6,16. Зам. 102

Видавець Ковальчук О.В.  
32315, Хмельницька обл., м. Кам'янець-Подільський,  
вул. Васильєва, 13, корп. А, 37.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7057 від 25.05.2020 р.