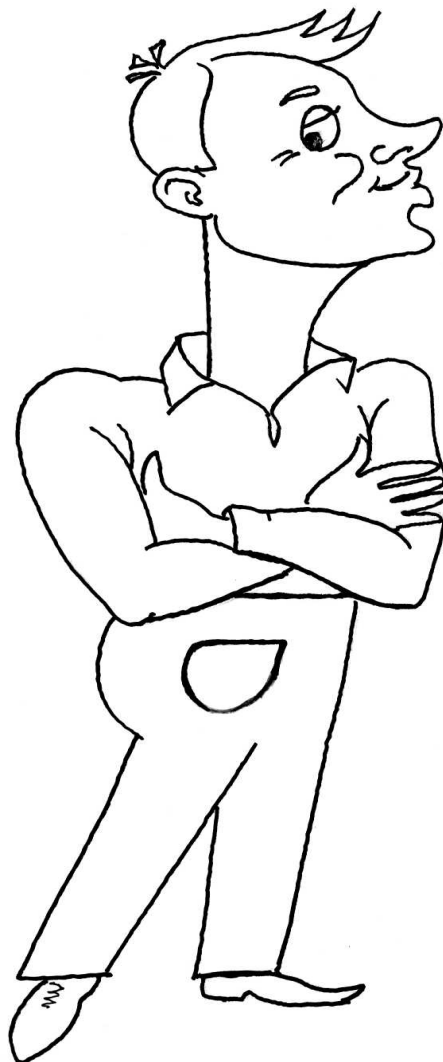


**ІНСТИТУТ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ
ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ УКРАЇНИ**

ТРЕНІНГ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Практичний інструментарій для психологів, коучів, тренерів



Київ – 2020

УДК: 159.922

Рецензенти:

Мілютіна К. Л. доктор психологічних наук, професор кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Рибалка В. В., доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, почесний член НАПН України

*Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України
(протокол № 3 (155) від 06.03.2020 р.)*

К17 Калюжна Є. М. Тренінг самоефективності особистості:
практичний інструментарій для психологів, коучів, тренерів.
Київ: ІПК ДСЗУ, 2020. 248 с.

Практичний інструментарій розроблений з метою методичного забезпечення соціально-психологічного супроводу особистості в роботі фахівців, пріоритетним завданням діяльності яких є розвиток “соціальної кон`юнктури” людини – здатності орієнтуватись та ефективно функціонувати у динамічному контексті соціального середовища.

На засадах гуманістичної психології, що розглядає особистість як джерело необмеженого потенціалу і можливостей, розвивальний ефект тренінгу досягається завдяки активації внутрішніх ресурсів самовдосконалення особистості в умовах спеціально структурованого соціально-психологічного простору.

Видання адресоване практичним психологам, коучам, тренерам – в якості інструментального забезпечення тренінгових занять з підвищення “коефіцієнту корисної дії” особистості.

© Калюжна Є.М., 2020

© ІПК ДСЗУ, 2020

ЗМІСТ

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

Заняття 23. Мистецтво не сперечатись	77
Заняття 24. Що таке емпатія?	82
Заняття 25. Поділися почуттям своїм	86
Заняття 26. Дві сторони медалі	89
Заняття 27. Табу на почуття	91
Заняття 28. Обережно – я злий!	94
Заняття 29. Вийшов з себе – вчасно повернись!	97
Заняття 30. Я образилась раз і назавжди!	101
Заняття 31. Ціна образи	104
Заняття 32. Я не боягуз, але боюсь!	108
Заняття 33. Тривога: страх помилки	113
Заняття 34. А що вони про мене подумують?	115
Заняття 35. Хто хазяїн моїх почуттів?	118
Заняття 36. Цінності великі та маленькі	123
Заняття 37. Зроби сам	128
Заняття 38. Сила звички	131
Заняття 39. Сім раз одмір... – але не більше	134
Заняття 40. Звідки беруться проблеми?	138
Заняття 41. Що робити зі стресами?	142
Заняття 42. У злагоді з самим собою	148
Заняття 43. Сила волі	152
Заняття 44. Швидка самодопомога	158
Заняття 45. Перетворюємо перешкоду на мету	163
Заняття 46. Спогади про майбутнє	167

Техніки психоемоційної саморегуляції	170
Психодіагностичний інструментарій	187
<i>Шкала соціально-психологічної адаптованості особистості</i>	<i>187</i>
<i>Методика самооцінки адаптивних властивостей</i>	<i>198</i>
<i>Методика самооцінки соціальної адаптованості</i>	<i>209</i>
<i>Методика самооцінки стресостійкості</i>	<i>210</i>
<i>Діагностика мотиваційної структури особистості</i>	<i>211</i>
<i>Діагностика ціннісних орієнтацій особистості</i>	<i>216</i>
<i>Діагностика балансу цінностей особистості</i>	<i>217</i>
<i>Діагностика інтерактивної спрямованості особистості</i>	<i>218</i>
<i>Діагностика емоційної спрямованості особистості</i>	<i>224</i>
<i>Методика оцінки емоційної зрілості особистості</i>	<i>226</i>
<i>Методика самооцінки соціальної емпатійності</i>	<i>230</i>
<i>Методика самооцінки конформності особистості</i>	<i>233</i>
<i>Методика самооцінки вольового потенціалу особистості</i>	<i>236</i>
<i>Діагностика соціальної креативності особистості</i>	<i>238</i>
<i>Методика самооцінки творчого потенціалу особистості</i>	<i>240</i>
<i>Тест визначення трьох станів особистості</i>	<i>244</i>
<i>Діагностика стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях</i>	<i>245</i>
Література	247

ПЕРЕДМОВА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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