



Навчально-методичний посібник адресовано керівникам тренінгових груп, практичним психологам, соціальним та медичним працівникам, педагогам, викладачам, студентам, а також усім тим, хто прагне зрозуміти свої сильні і слабкі сторони, звільнитись від внутрішньо-особистісних бар'єрів і комплексів, які заважають самовираженню в особистих ситуаціях та взаємодії з людьми.

Видання містить тренінгові соціально-психологічні завдання, спрямовані на розвиток впевненості, підвищення самооцінки через вираження внутрішнього «Я». Тренінгові вправи допоможуть розвинути спонтанний творчий підхід до вирішення різних задач.

У навчально-методичному посібнику подано етапи тренінгу, теоретичний та практичний матеріал, а також тести й методики для дослідження самооцінки особистості.

## ЗМІСТ

Вступ	4
<b>Розділ 1. Я-концепція як чинник психічного здоров'я</b>	6
1.1. Особливості формування Я-концепції як інтегральної складової психічного та психологічного здоров'я	6
1.2. Теоретико-концептуальні підходи до вивчення самооцінки особистості	11
<b>Розділ 2. Методологічні основи проведення тренінгу</b>	24
2.1. Переваги групової форми психологічної роботи	24
2.2. Принципи роботи у тренінгу	27
2.3. Методи тренінгу	33
<b>Розділ 3. Програма соціально-психологічних тренінгів</b>	37
3.1. Програма тренінгу «Розвиток впевненості»	37
3.2. Тренінгова програма «Розвиток самоповаги»	52
3.3. Тренінг «Ставлення до критики»	64
3.4. Соціально-психологічний тренінг спрямований на самопізнання та особистісне зростання	71
Література	81
Додатки	87
<b>Психодіагностичні методики дослідження компонентів Я- концепції</b>	87
Додаток А Тест впевненості в собі	87
Додаток Б Методика «Дослідження самоповаги»	91
Додаток В Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні	93
Додаток Г Тест «Самооцінка»	95
Додаток Д Проективна методика «Я - соціально-символічні завдання»	97
<b>Методики психодіагностики в кокології</b>	100
Додаток Е Тест «Високо в горах»	100
Додаток Ж Тест «Синій птах»	102
Додаток З Тест «Під небом голубим»	103