

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ОДЕСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Спецпрактикум з соціально-психологічного тренінгу.

Електронні методичні рекомендації
до практичних занять та самостійної роботи
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»

ОДЕСА
ОНУ
2024

УДК 159.98
С69

Укладач:

М.Е. Білова, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова;

Рецензенти:

О.І. Кононенко, доктор психологічних наук, професор, завідувача кафедрою соціальної психології ФПСР ОНУ імені І.І. Мечникова.

М.К. Кременчуцька, кандидат психологічних наук, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології ФПСР ОНУ імені І.І. Мечникова.

*Рекомендовано вченою радою факультету
психології та соціальної роботи ОНУ імені І. І. Мечникова.
Протокол № 6 від 21 лютого 2024 р.*

С69 Спецпрактикум з соціально-психологічного тренінгу. [Електронний ресурс] : електрон. метод. рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» / уклад. М. Е. Білова. – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2024. – 30 с. – 0,5 МБ.

Методичні рекомендації містять зміст та основні питання щодо засвоєння знань та навичок з організації та проведення соціально-психологічного тренінгу для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія»

Методичні рекомендації призначено для студентів денної та заочної форми навчання факультету психології та соціальної роботи ОНУ імені І.І. Мечникова і можуть бути використані студентами й викладачами факультету для вдосконалення та поширення професійних компетентностей. Ціль методичних рекомендацій – надати методичну допомогу студентам в організації практичної професійної діяльності.

УДК 159.98

© Одеський національний університет
імені І. І. Мечникова, 2024

ЗМІСТ

Вступ	4
Тематичний план дисципліни «Спецпрактикум з соціально-психологічного тренінгу»	6
Зміст практичних занять	7
Теми для самостійного засвоєння матеріалів курсу	8
Методичні вказівки щодо розробки тренінгової програми.	11
Питання до підсумкового контролю	16
Тести для самоконтролю знань з «Спецпрактикуму з соціально-психологічного тренінгу».	19
Список рекомендованої літератури	28

ВСТУП

Спецпрактикум з соціально-психологічного тренінгу є компонентом в структурі базової психологічної освіти і поряд з іншими курсами закладає основи професійної підготовки студентів. Спецпрактикум має, перш за все, практичну спрямованість, розкриваючи значення та формуючи основні навички пов'язані з практичним використанням методології та методів сучасних тренінгових технологій. Спецкурс в значній мірі пов'язаний і з прикладними завданнями сучасної психологічної практики. Груповий психологічний тренінг – це відносно нова галузь професійної діяльності психолога-практика, яка порівняно недавно – в першій половині ХХ сторіччя - зародилася як самостійний напрям психологічної практики. Соціально-психологічний тренінг у цьому контексті - це дієвий інструмент для особистісного зростання, розвитку та розкриття внутрішніх ресурсів і сильних сторін його учасників. Групова психологічна робота в широкому колі питань є ефективнішою за індивідуальну тому що учасники відпрацьовують нові навички як у групі, так і в повсякденних стосунках, отримують зворотній зв'язок та підтримку від інших членів групи, а також від тренера, поліпшують та поширюють індивідуальний рольовий репертуар та набувають новий опит соціальної взаємодії. Соціально-психологічний тренінг - один з провідних та активно розроблюваних напрямів сучасної психології, який є затребуваним сьогодення та вимагає спеціальної професійної підготовки фахівців, яка дозволе ефективно організовувати та впроваджувати психологічну допомогу різним категоріям клієнтів.

Вивчення дисципліни допоможе студентами сформувати практичні навички роботи з групою та розвинути особисті якості, необхідні в роботі психолога-практика.

Теоретичною основою курсу є такі дисципліни як загальна психологія, соціальна психологія, вікова психологія, диференціальна психологія, психологія родини, психодіагностика, теоретичні основи психологічного тренінгу та інші.

Мета курсу: створення умов для здобуття студентами практичних навичок в галузі організації та проведення соціально-психологічного тренінг, розробки, організації та реалізації власної тренінгової програми.

Завдання курсу:

- формування у студентів навичок практичного розв'язання завдань відносно до проведення соціально-психологічного тренінгу;
- формування навичок планування та розробки програми тренінгу;
- засвоєння знань про структуру та процедури соціально-психологічного тренінгу;
- формування у студентів уявлення про наукові методи вживання технік групової психологічної роботи;
- закріплення на практиці знань про організацію та проведення соціально-психологічного тренінгу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен **знати:**

- методологічні та теоретичні основи групової психологічної роботи;
- стадії розвитку тренінгової групи;
- особливості групової динаміки тренінгової групи;
- основні методи соціально-психологічного тренінгу;

вміти:

- проводити аналіз, синтез, осмислення та систематизацію різних інформаційних джерел для впровадження сучасних наукових методів психології у практику групової психологічної роботи;
- самостійно розробляти програми та детальні сценарії соціально-психологічного тренінгу»
- аналізувати фактори та умови ефективності роботи тренінгової групи;
- цілеспрямовано одержувати соціально-психологічні знання щодо розвитку творчих та професійних здібностей керівника тренінгової групи.

Тематичний план дисципліні «Спецпрактикум з соціально-психологічного тренінгу»

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ.

Тема 1. Основні принципи реалізації тренінгових методів.

Принцип подієвості. Принцип метафоризації. Принцип транспективи. Специфіка використання в системі тренінгових методів символів, образів і метафор. Подія як одиниця виміру тренінгової реальності. Типологія подій за критерієм часу. Класифікація подій, що відбуваються в просторі.

Тема 2. Сучасні технології роботи в групах соціально-психологічного тренінгу. Метод регресії. Метод обміну досвідом. Метод імітації. Метод концентрації присутності - основні прийоми. Метод групової рефлексії: основні форми реалізації. Метод побудови диспозицій. Метод символічного самовираження - основні форми та способи реалізації. Метод групового рішення проблем – основні форми та способи реалізації. Метод операціоналізації - основні форми та способи реалізації.

Тема 3. Комплектування тренінгової групи. Склад тренінгових груп: якісний і кількісний аспекти. Гетерогенність і гомогенність групи соціально-психологічного тренінгу. Норми і правила роботи групи соціально-психологічного тренінгу. Вимоги до учасників: важливість процедури відбору до участі в групі, основні протипоказання до участі в групі тренінгу. Принципи комплектування тренінгової групи.

Тема 4. Проблема планування та розробки тренінгової програми. Загальні особливості планування програми соціально-психологічного тренінгу. Визначення теми і мети тренінгу. Формулювання проблем та завдань, які належить вирішити в процесі роботи групи. Підбір психотехнік для підготовки програми тренінгу. Складання сценарного плану соціально-психологічного тренінгу.

Тема 5. Основні принципи створення тренінгових вправ. Критерії класифікацій тренінгових вправ. Основні етапи роботи зі створення тренінгових технік. Прийоми створення тренінгових технік: підбір валідних психотехнік; створення «психотехнічного конструктора»; аналіз подібності та відмінності в способах реалізації компонентів ігор; перестановка складових частин в структурі психотехніки; створення психотехніки на основі випадково вибраних компонентів за аналогією з відомими іграми і вправами; послідовна зміна всіх елементів психотехніки; створення вправи за наявною моделлю та ін.

Зміст практичних занять.

Практичні заняття з спецпрактикуму складаються з самостійної розробки студентами програми тренінгу у рамках запропонованої тематики і на основі теоретичних знань, які були отримані в процесі вивчення дисципліни "Теоретичні основи психологічного тренінгу", проведення тренінгу за розробленою програмою та аналізу тренінгів, які студенти відвідують в якості учасників. Робота в мікрогрупах по 2 - 4 людини при підготовці і проведенні тренінгу сприяє кращому засвоєнню теоретичних і практичних навичок тренінгової роботи. Крім того, відвідування тренінгів в якості учасників надає поширені можливості придбання практичного досвіду групової динаміки за допомогою методу «включене спостереження», що покращує результати теоретичної і практичної підготовки майбутніх психологів.

Теми практичних занять.

Практичне заняття 1.

Презентація студентами самостійно розроблених програм тренінгу.

Практичне заняття 2.

Тренінг вирішення конфліктів.

Практичне заняття 3.

Тренінг командоформування.

Практичне заняття 4.

Тренінг асертивності.

Практичне заняття 5.

Релаксаційний тренінг.

Практичне заняття 6.

Тренінг лідерства.

Практичне заняття 7.

Тренінг ефективної самопрезентації.

Практичне заняття 8.

Тренінг продажів.

Практичне заняття 9.

Тренінг комунікативних умінь.

Практичне заняття 10.

Тренінг розвитку креативності.

Практичне заняття 11.

Тренінг ораторської майстерності.

Практичне заняття 12.

Тренінг за темою обраною студентами (виключно перелічених).

Теми для самостійного засвоєння матеріалів курсу.

Розподіл завдань відбувається за тематикою курсу таким чином:

Змістовий модуль 1._Сучасні підходи організації та проведення соціально-психологічного тренінгу.

Тема 1. Основні принципи реалізації тренінгових методів.

1. Специфіка використання в системі тренінгових методів символів (підготовка доповідей).
2. Специфіка використання в системі тренінгових методів метафор (підготовка доповідей).
3. Типологія подій за критерієм часу (підготовка доповідей).

4. Типологія подій, що відбуваються в просторі (підготовка доповідей).

Тема 2. Сучасні технології роботи в групах соціально-психологічного тренінгу.

1. Метод регресії - основні прийоми та форми реалізації (виконання тренувальних завдань).

2. Метод обміну досвідом - основні прийоми та форми реалізації (виконання тренувальних завдань). Метод імітації - основні прийоми та форми реалізації (виконання тренувальних завдань).

3. Метод концентрації присутності - основні прийоми та форми реалізації (виконання тренувальних завдань).

4. Метод групової рефлексії - основні прийоми та форми реалізації. Метод побудови диспозицій - основні прийоми та форми реалізації (виконання тренувальних завдань).

5. Метод символічного самовираження - основні прийоми та форми реалізації (виконання тренувальних завдань) .

6. Метод групового рішення проблем - основні прийоми та форми реалізації (виконання тренувальних завдань).

7. Метод операціоналізації - основні прийоми та форми реалізації (виконання тренувальних завдань).

Тема 3. Комплектування тренінгової групи.

1. Аналіз власних особистісних якостей, необхідних для ведучого групи: які вже сформовані, які - вимагають розвитку (розв'язання творчих завдань)

2. Складання програми особистого розвитку якостей, що необхідні для ведучого групи тренінгу (розв'язання творчих завдань).

3. Користуючись отриманими знаннями і особистим досвідом аргументувати вибір тренінгової групи тієї чи іншої спрямованості в залежності від запиту клієнта(розв'язання творчих завдань) .

Тема 4. Проблема планування та розробки тренінгової програми.

1. Розробити програму тренінгу за обраною темою та пропонованим планом .
2. Підготувати презентацію розробленої програми тренінгу (розв'язання творчих завдань).

Тема 5. Основні принципи створення тренінгових вправ.

1. Провести в учбовій групі тренінгові вправи, спрямовані на формування комунікативних навиків ведучого тренінгової групи (підготовка фрагменту практичного заняття).
2. Провести в учбовій групі тренінгові вправи, засновані на невербальній активності учасників (підготовка фрагменту практичного заняття).
3. Описати 4-5 тренінгових вправ що засновані на невербальній активності учасників: психогімнастичні вправи, медитації, візуалізації та ін. (підготовка доповідей).
4. Описати 4-5 вправ , спрямованих на підвищення згуртованості групи(підготовка доповідей) .
5. Підготувати та провести різні варіанти знайомства тренера з групою (підготовка фрагменту практичного заняття).
6. Підготувати та провести декілька вправ спрямованих на підвищення мотивації учасників до роботи тренінгової групи (підготовка фрагменту практичного заняття).
7. Підготувати та продемонструвати ряд варіантів прийняття правил групою (підготовка фрагменту практичного заняття).

Методичні вказівки щодо розробки тренінгової програми.

Тренінгова програма розробляється студентами самостійно у групах по 2-3 людини.

На підставі вибраної теми, студенти складають план та розроблюють тренінгову програму враховуючи специфіку конкретної аудиторії, для якої призначений тренінг. Наприклад, вибравши "Тренінг вирішення конфліктів." - студенти вибирають і цільову аудиторію. Прикладом, передбачуваної аудиторії може бути спортивна команда, студентська група, група підлітків, співробітники підприємств і т. п. Далі, відповідно до запропонованого плану детально описуються цілі, завдання, регламент, специфіка аудиторії, обладнання тренінгу і т. д... Детально прописуються вправи, валідні цілям, завданням, обраної тематики та цільовій аудиторії тренінгу. Загальний об'єм роботи 15-25 стор. друкарського шрифту. Розмір шрифту - 14, інтервал - 1,5.

План сценарію тренінгу, що індивідуально розроблюється.

Опис цільової аудиторії:

Назва тренінгу:

Основна мета:

Завдання:

Теоретичне обґрунтування методології тренінгу:

Контингент учасників: склад групи, композиція групи за соціально-демографічними параметрами (стать, вік, освітній ценз, соціальний статус та ін.).

Загальна структура тренінгу : кількість модулів і їх тривалість.

Очікувані результати:

Організаційні питання проведення тренінгу:

- Приміщення для проведення тренінгу: площа, міра освітленості і вентиляції.
- Меблі для проведення тренінгу: столи, стільці, крісла та ін., їх кількість.
- Обладнання: відеокамера, телевізор, магнітофон, діапроектор та ін.
- Витратний матеріал: папір, олівці, фліп-чарт та ін.

- Дидактико-методичні матеріали: презентації, таблиці, малюнки та ін.
- Допоміжний персонал: наприклад, залучення оператора для проведення і відтворення відеозапису.

Сценарій тренінгу (приклад):

Модуль перший. «Назва модулю» (тривалість модулю).

Основні теоретичні положення модулю. Стислий зміст. (Тривалість викладання теоретичних основ модулю).

Етап 1. Знайомство і створення обстановки працездатності групи

Завдання:

1. Формулювання мети і завдань тренінгу.
2. Введення правил групової взаємодії.
3. Знайомство, встановлення контакту з групою: прояснення очікувань, побоювань і сумнівів учасників групи, формування робочого настрою.

Вправа 1. (психогімнастика): (опис вправи)

Мета:

Час:

Матеріали:

Інструкція:

Питання для обговорення під час зворотного зв'язку:

1).....

2).....

3).....

Вправа 2..... І т. д.

Етап 2.

Завдання:

1.

2.

3.

Вправа 1.: (опис вправи)

Мета:

Час:

Матеріали:

Інструкція:

Питання для обговорення під час зворотного зв'язку:

1).....

2).....

3).....

Вправа 2..... І т. д.

Етап 3.....

Етап 4.....

Етап 5.....

Модуль другий. «Назва модулю» (тривалість модулю).

Основні теоретичні положення модулю. Стислий зміст. (Тривалість викладання теоретичних основ модулю).

Етап 1.

Завдання:

1.

2.

Вправа 1.: (опис вправи)

Мета:

Час:

Матеріали:

Інструкція:

Питання для обговорення під час зворотного зв'язку:

1).....

2).....

3).....

Вправа 2..... І т. д.

Етап 2.

Завдання:

1.

2.

Вправа 1.: (опис вправи)

Мета:

Час:

Матеріали:

Інструкція:

Питання для обговорення під час зворотного зв'язку:

1).....

2).....

3).....

Вправа 2..... І т. д.

Етап 3.....

Етап 4.....

Етап 5.....

Резервні вправи:

Слабкі місця тренінгу, можливі ускладнення:

Дидактичні матеріали:

**Питання до підсумкового контролю з
«Спецпрактикуму з соціально-психологічного тренінгу»**

1. Історія виникнення групового соціально-психологічного навчання.
2. Переваги групового соціально-психологічного навчання перед індивідуальним навчанням.
3. Умови зміни особистості учасника в процесі соціально - психологічного тренінгу.
4. Механізм зміни особистості в груповому тренінгу.
5. Процеси інтеграції і дезінтеграції відповідно до змін особистості в груповому тренінгу.
6. Метод дискусії в соціально-психологічному тренінгу.
7. Біографічна дискусія: зміст, сфера застосування і відмітні ознаки.
8. Тематична дискусія: зміст, сфера застосування і відмітні ознаки.
9. Інтерактивна зміст, сфера застосування і відмітні ознаки.
10. Ігровий метод в соціально-психологічному тренінгу.
11. Особливості ігрової діяльності в соціально-психологічному тренінгу.
12. . Операційні і міжособистісна ігри в соціально-психологічному тренінгу.
13. Різновиди ігрового методу в соціально-психологічному тренінгу.
14. Ситуаційні ігри в соціально-психологічному тренінгу.
15. Метод психодрами в соціально-психологічному тренінгу.
16. Ключові поняття (спонтанність, ситуація, катарсис, інсайт) і елементи (сцена, протагоніст, ведучий, допоміжне «Я», публіка) методу психодрами в соціально-психологічному тренінгу.
17. Транзактний аналіз в соціально-психологічному тренінгу.
18. Модель особистості та види трансакцій за Е. Берном.
19. Поняття «контракту» та «дозволу» за Е. Берном.
20. Методи, засновані на невербальній активності в соціально-психологічному тренінгу.
21. Функції, різновиди, особливості застосування методів, заснованих на

невербальній активності учасників тренінгу.

22. Психокорекційні техніки в СПТ: когнітивний, емоційний, поведінковий аспекти.
23. Класифікації засобів впливу що вживаються в СПТ.
24. Техніки активного слухання в СПТ.
25. Техніки емпатичного приєднання до учасника СПТ.
26. Техніки вербального спілкування ведучого з групою в СПТ.
27. Техніки невербального спілкування ведучого з групою в СПТ.
28. Методи психодіагностики учасників СПТ.
29. Склад тренінгових груп: якісний і кількісний аспекти.
30. Групові норми в СПТ.
31. Основні цілі введення правил роботи в тренінгу.
32. Класифікація тренінгових груп.
33. Критерії класифікації груп тренінгу.
34. Взаємозв'язок між цілями групової роботи і видами тренінгових груп.
35. Основні чинники групової згуртованості в групі СПТ.
36. Переваги і недоліки згуртованої групи в умовах тренінгу.
37. Характеристика особистості групового тренера.
38. Основні вимоги до ведучого групи СПТ.
39. Можливі ролі ведучого тренінгової групи.
40. Функції керівника. Найбільш поширені помилки ведучого групи СПТ.
41. Основні характеристики стадії псевдозгуртованості. Основні завдання тренера на початковій стадії
42. Перехідна стадія — конфлікт (чи криза). Особливості стадії конфлікту.
43. Робоча стадія. Основні характеристики робочої стадії в розвитку тренінгової групи і завдання ведучого на цьому етапі.
44. Стадія завершення — сепарації. Особливості стадії сепарації. Техніка роботи на стадії завершення тренінгу.
45. Самопрезентація тренера, введення правил тренінгової групи.
46. Визначення потреб тренінгової групи.

47. Метод деролінгу в СПТ.
48. Метод шерінгу в СПТ.
49. Метод дебрифінгу в СПТ.
50. Психотехніки, вживані для проблематизації групи.
51. Психотехніки, вживані для формування зворотного зв'язку.
52. Корпоративні тренінги.
53. Відеотренінги.
54. Тренінг підготовки персоналу.
55. Тренінг особистісного зростання.
56. Застосування методів релаксації в СПТ.
57. Способи закріплення змін залежно від виду тренінгу.
58. Цикл самонавчання. Асиміляція тренінгового досвіду.
59. Ефекти СПТ: моніторинг успішності, система експрес-аналізу.
60. Основні детермінанти успішності тренінгу.

Тести для самоконтролю знань з «Спецпрактикуму з соціально-психологічного тренінгу».

1. Соціально-психологічний тренінг (СПТ) є:

А. Областю практичної психології, що використовує активні методи групової психологічної роботи.

Б. Областю практичної психології, що використовує традиційні методи групової психологічної роботи.

В. Областю практичної психотерапії, що використовує як активні методи групової психологічної роботи, так і традиційні.

Г. Теоретичною галуззю наукової психології.

2. На відміну від традиційних форм навчання у тренінгу відбувається:

А. Активне включення поведінкових моделей та взаємообмін досвідом учасників групи.

Б. Відпрацювання нових патернів поведінки і заміна ними старих.

В. Придбання теоретичних знань, необхідних для зміни поведінки.

Г. Розвиток комунікативної сфери особистості учасників.

3. Основоположником безпосередньо тренінгових груп, як форм групової психологічної роботи з людьми вважають:

А. К. Левіна.

Б. П.Шільдера.

В. Д. Пратта.

Г. А. Месмера.

4. В основі створення Т-груп лежали три основні ідеї, виключіть зайву:

А. Більшість людей живе і працює в групах.

Б. Часто людина не віддає собі звіту в тому, яким чином він бере участь у групі, яким його бачать інші члени тієї чи іншої соціальної групи.

В. Більшість людей не усвідомлює, якими є реакції, почуття і думки, які

викликає їх поведінка у інших людей.

Г. Більшість людей транслює в дорослому житті варіанти поведінки, вивчені в дитячому віці.

5. Поняття соціально-психологічний тренінг для позначення групових форм психологічної роботи ввів в ужиток:

А. М. Форверг.

Б. К. Левін.

В. П. Шільдер.

Г. Д. Пратт.

6. Виберіть ту фазу розвитку Т-групи, в процесі якої у її членів формується почуття приналежності до групи, усвідомлення загального «Ми», виявляється відкритість у вираженні почуттів:

А. Фаза знайомства членів групи з тренером і один з одним.

Б. Фаза орієнтації і залежності.

В. Фаза конфлікту.

Г. Фаза співпраці та цілеспрямованої діяльності.

7. Який з наведених нижче не відноситься до основних критеріїв відбору учасників Т-групи:

А. Демографічний.

Б. Мотиваційний.

В. Соціально-психологічний.

Г. Освітній.

8. До психотерапевтичних нормам роботи групи не відноситься:

А. Заборона на певні теми, жорсткий зворотний зв'язок.

Б. Відкритість учасників, їх активність.

В. Безоціночне і терпиме звернення з іншими.

Г. Конфіденційність по відношенню до чужих таємниць.

9. Один з невербальних методів групової роботи, в основі якого лежить система духовної практики, яка дозволяє наблизитися до центру свого Я і тим самим прийняти на себе відповідальність за зміст своїх думок називається:

А. Психогімнастика.

Б. Невербальна поведінка.

В. Тілесна терапія.

Г. Медитація.

10. Відмінною рисою якого з видів дискусії є те, що в центрі уваги групи перебуває не конкретна людина або тема, а тренінгова група, коли вся активність учасників спрямована на аналіз внутрішньогрупових процесів:

А. Біографічної дискусії.

Б. Тематичної дискусії;

В. Інтерактивної дискусії.

Г. Вільної дискусії.

11. У рамках якого концептуального напрямку в психологічному тренінгу основним детермінантом особистісного розвитку та поведінки розглядаються несвідомі психічні процеси і психологічне втручання спрямовується на досягнення усвідомлення конфлікту між свідомим і несвідомим.

А. Психодинамічного.

Б. Гуманістичного.

В. Поведінкового.

Г. Когнітивного.

12. До якого із концептуальних напрямків відносяться такі методи, що використовуються в СПТ як транзактний аналіз, психодрама, тілесно-орієнтована психотерапія.

- А. Психодінамічного.
- Б. Гуманістичного.
- В. Поведінкового.
- Г. Когнітивного.

13. Психологічний метод, який допомагає людям підійти раціонально до аналізу власного і чужого поведінки, краще усвідомити себе і структуру своєї особистості, а також сутність взаємодії з іншими людьми і внутрішньо запрограмований життєвий стиль - сценарій, називається:

- А. Психодрама.
- Б. Транзактний аналіз.
- В. Психосинтез.
- Г. Казкотерапія.

14. Психологічний метод, в ході якого відбувається "інсценування" реальних проблем учасників тренінгу з обов'язковим розподілом ролей у процесі якого досягається розуміння і емоційна розрядка через катарсис, називається:

- А. Психодрама.
- Б. Транзактний аналіз.
- В. Психосинтез.
- Г. Казкотерапія.

15. Суть методів СПТ, застосовуваних у рамках якого з концептуальних напрямів, становить виправлення неадекватної поведінки шляхом відучування від неефективних реакцій і вироблення більш адаптивних:

- А. Психодінамічного.
- Б. Гуманістичного.
- В. Поведінкового.
- Г. Когнітивного.

16. Основною метою методів СПТ, застосовуваних у рамках якого з концептуальних напрямів, є усвідомлення учасниками цінності свого існування, прийняття відповідальності за скоєні вчинки, рішення проблеми автентичності.

А. Психодинамічного.

Б. Гуманістичного.

В. Поведінкового.

Г. Когнітивного.

17. Які дії з нижчеперелічених не відносяться до етапів роботи по створенню тренінгових технік:

А. Вичленення проблеми, яку необхідно вирішити в тренінговій роботі.

Б. Вибір тренінгового методу, в рамках якого найбільш доцільно розробляти психотехніку.

В. Формулювання очікувань учасників тренінгу щодо тієї чи іншої психотехніки.

Г. Створення необхідних тренінгових вправ в рамках обраного методу.

18. Назвіть основні фактори, що обумовлюють ефективність тренінгу:

А. Особистісні риси та якості тренера, рівень базової та спеціальної підготовки тренера.

Б. Місце та час проведення тренінгу.

В. Тема, цілі та завдання тренінгу.

Г. Контингент учасників тренінгової групи.

19. Назвіть основні поведінкові ролі керівника Т-груп за К. Рудестамом:

А. Експерт. Еталонний учасник.

Б. Активний керівник. Аналітик. Коментатор. Посередник. Член групи.

В. Експерт. Каталізатор. Тренер-диригент. Еталонний учасник.

Г. Інструктор. Учитель. Режисер. Опікун.

20. Назвіть найбільш важливі особистісні якості, необхідні тренеру за К.

Роджерсом:

А. Підготовленість і компетентність особистісна і професійна.

Б. Знання законів групової динаміки і вміння бачити їх прояву в конкретному груповому процесі.

В. Особистісна конгруентність; схильність до рефлексії; емоційна сенситивність; емпатійність; спонтанність і відкритість у вираженні почуттів і думок.

Г. Знання та вміння використання арсеналу психотехнічних засобів у відповідність актуальному моменту СПТ.

21. Узагальнення та коментарі тренера у відношенні того, що відбувається в групі, засновані на його спостереженнях, без висловлювання власних почуттів та оціночних суджень складають суть:

А. Аналітичної функції керівництва Т-групою.

Б. Посередницькою функції.

В. Спонукальною функції.

Г. Експертної функції.

22. Допомога учасникам у об'єктивній оцінці своєї поведінки, у баченні того, як воно впливає на інших складають суть:

А. Аналітичної функції керівництва Т-групою.

Б. Посередницькою функції.

В. Спонукальною функції.

Г. Експертної функції.

23. Демонстрація учасникам тренінгу відкритості, емпатії, уміння висловлювати власні почуття, при цьому участь у всіх процедурах разом з групою в ролі «граючого тренера» складають суть:

А. Аналітичної функції керівництва Т-групою.

- Б. Посередницькою функції.
- В. Спонукальною функції.
- Г. Експертної функції.

24. У тренінговій практиці прийнято виділяти три основні стратегії ведення СПТ, виключіть зайву:

- А. Навчальна форма ведення групи.
- Б. Вільне ведення групи.
- В. Програмоване ведення групи.
- Г. Проміжна форма ведення групи.

25. Яка з фаз розвитку Т-групи не відноситься до класифікації С. Кратохвіла:

- А. Фаза знайомства членів групи з тренером і один з одним.
- Б. Фаза орієнтації і залежності.
- В. Фаза конфлікту.
- Г. Фаза співпраці та цілеспрямованої діяльності.

26. У складі компетентності спілкування виділяють три основних її компонента, виключіть зайвий:

- А. Когнітивний компонент.
- Б. Поведінковий компонент.
- В. Емоційний компонент.
- Г. Раціональний компонент.

27. Суть якого з основних компонентів компетентності в спілкуванні відображає володіння вербальними і невербальними засобами соціальної поведінки і вміння ефективно використовувати різноманітні засоби спілкування.

- А. Когнітивного компонент.
- Б. Поведінкового компонент.

В. Емоційної компонент.

Г. Раціонального компонент.

28. В якості внутрішніх умов життєдіяльності тренінгової групи розглядаються певні групові параметри, що з переліченого нижче до них не відносяться:

А. Чисельний склад тренінгової групи.

Б. Керівництво та лідерство.

В. Комунікативна структура тренінгової групи.

Г. Професійна спрямованість тренінгової групи.

29. Отримання людиною інформації про самого себе від партнера по спілкуванню, про те, як він сприйнятий цим партнером називається:

А. Спостереження за переживаннями та інформування іншого.

Б. Саморозкриття учасників.

В. Отримання і видача підтримки.

Г. Психологічний зворотній зв'язок.

30. До якого типу за шкалою "агресивності" відноситься психологічний вплив у процесі тренінгу в результаті якого відбувається формування і відпрацювання умінь і навичок ефективної поведінки.

А. Тренінг як своєрідний метод дресури.

Б. Тренінг як тренування.

В. Тренінг як форма активного навчання.

Г. Тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників.

Ключ до тестів самоконтролю знань.

№ питання	Ва ріант відповіді	№ питання	Ва ріант відповіді	№ питання	Ва ріант відповіді
1	A	11	A	21	A
2	A	12	A	22	Г
3	A	13	Б	23	В
4	Г	14	A	24	A
5	A	15	В	25	A
6	Г	16	Б	26	Г
7	Г	17	В	27	Б
8	A	18	A	28	Г
9	Г	19	В	29	Г
10	В	20	В	30	Б

Список літератури до «Спецпрактикуму з соціально-психологічного тренінгу»

Основа

1. Білова М. Е. Теоретичні основи психологічного тренінгу: конспект лекцій/М. Е. Білова. – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2020. – 70 с.
2. Білова М.Е. Навчально-методичний посібник з спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг»./М.Е. Білова// Редакційно-видавничий Центр Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Одеса. – 2016. 115 стор.
3. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. - 420 с.
4. Особистісно-професійне зростання: психологічні тренінги: навчально методичний посібник / За ред. проф. Л.В. Долинської, проф. О.В. Темрук. К.: Каравела, 2017. 560 с.
5. Психологічна діагностика: Навч. посібник. 3-тє вид./ О.Б. Мельничук. - К.: Каравела, 2013. - 316 с.
6. Irvin D. Yalom. Modyn Leszcz. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. – New York: Basic Books. 2020. – 819 с.

Додаткова

1. Білова М.Е. Методичні рекомендації до спецпрактикуму «Соціально-психологічний тренінг» для студентів напряму підготовки 053 Психологія. /М.Е. Білова. – Одеса. 2018 р. Режим доступу: <http://fs.onu.edu.ua/clients>
2. Білова М.Е. Методичні рекомендації до спецкурсу «Теоретичні основи психологічного тренінгу» для студентів напряму підготовки 053 Психологія. /М.Е. Білова. – Одеса. 2018 р. Режим доступу: <http://fs.onu.edu.ua/clients>.
3. Білова М.Е., Кременчуцька М. К., Коваль Г. Ш. Психологічна проникливість як складова професійної компетентності майбутніх психологів// Габітус. №16. 2020. С. 71-75.
4. Білова М.Е. Сучасні теоретичні і практичні аспекти здорового способу

життя. // Матеріали 2-я Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса 23-25 серпня 2017 р.) – Одеса : ОНУ ім. І.І. Мечникова.

5. Білова М.Е., Юрченко Г. І. Гендерні особливості переживання почуття провини. Гендерна конструкція соціуму: історія і сучасність. //Збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції 20 - 21 травня 2020 року. – Одеса : ОНУ ім. І.І. Мечникова.

6. Білова М.Е, Будіянський М.Ф. Профілактика стресових станів: тілесно-орієнтовані, когнітивні, медитативні техніки. /Габітус. Науковий журнал з соціології та психології. Категорія Б. Випуск 26/2021./ <http://habitus.od.ua/26-2021>.

Електронні інформаційні ресурси

1. <http://nbuv.gov.ua>
2. <http://psylib.kiev.ua/>
3. <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/20448309>
- 4 <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>

Навчальне видання

СПЕЦПРАКТИКУМ З СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Електронні методичні рекомендації
до практичних занять та самостійної роботи
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»

Електронне практичне видання

Укладач

Білова Маргарита Едуардівна

В авторській редакції

Затвердж. авт. 11. 01. 2024. Шрифт Times New Roman. Системні
вимоги: операційна система сумісна з програмним забезпеченням
для читання файлів формату PDF.

Обсяг 0,5 МБ. Зам. № 2555.

Видавець і виготовлювач

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011
р. 65082, м. Одеса, вул. Єлісаветинська, 12, Україна
Тел.: (048) 723 28 39, e-mail: druk@onu.edu.ua