

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ
СПРАВ**

Кафедра соціології та психології, факультет № 6

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

**навчальної дисципліни «Соціально-психологічний тренінг»
обов'язкових компонент освітньої програми
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
053 Психологія (практична психологія)**

за темою №1: Поняття, цілі, принципи СПТ.

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 7 від 30.08.2023

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол № 7 от 25.08.2023

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол № 7 від 29.08.2023

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол № 8 від 15.08.2023

Розробник:

Доцент кафедри соціології та психології, канд. психол.наук, доцент Чепіга
Л.П.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту педагогіки, психології, менеджменту та освіти дорослих Української інженерно-педагогічної академії, канд. психол. наук, доцент Казарова А.М.
2. Професор кафедри соціології і психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор соціологічних наук, професор Нечітайло І. С.

Тема 1: Поняття, цілі, принципи СПТ.

План лекції

1. Поняття СПТ
2. Види груп СПТ
3. Цілі та завдання СПТ
4. Принципи СПТ.

Рекомендована література:

Основна

1. Мілютина К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посібник К.: МАУП, 2014.- 192 с. ел. ресурс - <https://subject.com.ua/pdf/215.pdf>
2. Мороз Л.І., Яковенко С.І. Професійно-психологічний тренінг : підручник Київ : Вид. Паливода А.В., 2011. - 252 с. 2
<http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/29696/1/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B%D0%B7.pdf>
3. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання / Яценко Т. С. – К. : Вища шк., 2014. – 679 с <https://eruditor.io/file/1068120/>

Допоміжна

4. Барко В. І. Методика проведення тренінгів управлінського спрямування / Барко В. І. // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 4. – С. 70–77. 5.
5. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід : [Метод. посібник] / Автор.-уклад. : О. Пометун, Л. Пироженко. – К. : А.П.Н., 2012. – 136 с.
6. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навч. посібник уклад. : О. М. Шевчук Умань : ПП Жовтий, 2011.-133 с. ел. ресурс - <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4856/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%B7%20%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3%D1%83.%D0%A8%D0%B5%D0%B2%D1%87%D1%83%D0%BA.%202011.pdf>

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

7. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
8. Пошукова система Springer <https://link.springer.com/>
9. Пошукова система Scirus <https://www.elsevier.com/>
10. Пошукова система Google books <https://books.google.com/>
11. Пошукова система WorldWideScience.org <https://worldwidescience.org/>
12. Пошукова система DOAJ <https://www.doaj.org/>

13. Пошукова система DOAB <https://www.doabooks.org/>
14. Пошукова система SpringerOpen <https://www.springeropen.com/>
15. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM) <https://oai.org.ua/>
16. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>

Текст лекції

У вітчизняній літературі автори, висвітлюючи теоретичні і практичні проблеми СПТ, використовують цей термін дуже широко і призначають йому цілу галузь прикладної соціальної психології. Розглядаючи СПТ як психологічну дію на рівні групи в рамках надання допомоги психічно здоровим людям (Петровська), вони відносять до нього різні тренінгові групи, в т.ч. і групи розвитку сензитивності, особистісного зростання тощо. Таке розширене тлумачення СПТ виправдане методологічно (оскільки всякий груповий процес є соціально-психологічним феноменом, а різні методичні і технічні прийоми запозичують одна у одної різні тренінгові групи), проте це вносить термінологічну плутанину.

Термін СПТ був введений німецькими психологами для позначення програм, направлених на придбання соціально-психологічного досвіду і підвищення соціально-психологічної компетентності в процесі групової взаємодії. В процесі тренінгу учасники групи мають справу з ситуаціями і процесами, що виникають в реальній діяльності, але очевидно не вирішуваними в звичайних умовах. Це вимагає від учасників творчого підходу, активізації комунікативних технологій, що вже є у них, і освоєння нових.

Г.В. Попова, узагальнюючи різні підходи, пропонує наступне визначення:

СПТ - комплексний метод активного соціально-психологічного навчання і цілеспрямованої дії, заснований на творчій взаємодії учасників тренінгової групи, цільове призначення якого - навмисна зміна відповідно до суб'єктивної значущості виділеної на тренінгу психологічною реальністю.

Хоча очевидно, що будь-якому окремо взятому учаснику приділяється в групі уваги менше, ніж при індивідуальній психотерапії, існує ряд причин, що обумовлюють успіх групової психотерапії.

Види груп

Одним з найочевидніших способів класифікації є розгляд методів групової роботи в рамках основних психологічних і психотерапевтичних підходів сучасності.

Психоаналітичний підхід підкреслює важливість розуміння генезу і лікування емоційних розладів інтра-психічних конфліктів, які є результатом динамічної і часто несвідомої боротьби суперечливих особистісних мотивів.

Екзистенціально-гуманістичний підхід спирається на філософські ідеї екзистенціалізму і феноменології.

Гуманістична психотерапія ґрунтується на наступних положеннях:

- лікування є зустріч рівних людей ("енкаунтер");
- поліпшення у клієнтів настає саме по собі, якщо терапевт створює правильні умови - допомагає усвідомленості, самоствердженню і вираженню клієнтом своїх відчуттів;
- якнайкращий спосіб - створення відносин безумовної підтримки;
- клієнти повністю відповідають за вибір свого образу думок і поведінки.

Поведінковий підхід. Поведінкові терапевти розглядали неврози людини і аномалії особистості як вираження виробленої в онтогенезі неадаптивної поведінки.

Класифікація тренінгових груп (по К.Рудестаму)

Групи	Центровані на	
	Керівника	Учасника
Раціональні	Т-групи	Т-групи
Афективні	Гештальт-групи Групи тілесної терапії Психодрама Групи танцювальної терапії Групи терапії мистецтвом	Т-групи Групи зустрічей

Залежно від орієнтації і функцій груп їх учасники можуть бути як люди відносно добре пристосовані, емоційно стабільні, прагнучі до кращого пізнання себе і особистісного зростання, так і люди, що потребують психокорекції емоційних і поведінкових порушень.

Для більшості груп найбільш вдалі кандидати - це психічно здорові люди, ті, чий психологічний захист низький, а здібність до навчання висока. Існує ряд вимог до підбору і комплектування груп:

Не відповідними для групового досвіду кандидатами є люди, які під тиском критики стають або дуже тривожними, або дуже агресивними:

- гостро депресивні, хворі і схильні до суїцидів
- особи, що демонструють в напруженій ситуації такі сильні відчуття до інших учасників групи, що ті відчувають себе переслідуваними
- особи з низькою самооцінкою, які постійно чекають підтримки.

Групові заняття можуть відбуватися як в достатньо великих групах, так і в достатньо малих. Оптимальний склад терапевтичної групи - від 8 до 15.

Групи з коротким курсом, а також ті, чиєю функцією є емоційна підтримка людей, прагнуть до більшої схожості серед учасників.

Групам з тривалим курсом, мета яких - виробити міжособистісне розуміння, корисна велика гетерогенність.

ЦІЛІ СПТ

Загальна мета СПТ - підвищення компетентності у сфері спілкування - конкретизується різними вирішуваними в процесі СПТ задачами.

Серед різноманіття тренінгових груп звичайно проголошуються в різних поєднаннях наступні типові цілі:

1. Навчання соціально-адаптивним навикам в області конкретної взаємодії;
2. Корекція уявлень і дій учасників у вибраній сфері;
3. Надання психотерапевтичної допомоги;
4. Фасилітація (полегшення, створення умов) особистісного зростання учасників групи.

Цілі СПТ можуть бути реалізовані з виконанням конкретних завдань:

- придбання, формування, вдосконалення знань в області психології спілкування, взаємодії людей;
- розширення меж самопізнання за рахунок розвитку здатності адекватно і повно сприймати себе і інших, ситуацію спілкування в цілому;
- придбання і вдосконалення умінь і навиків ефективного спілкування: встановлення контактів із співбесідником, з підлеглим, уміння бути учасником, керівником дискусії, уміння правильно побудувати ділову бесіду, вислухати і зрозуміти співбесідника, недирективного управління ситуацією спілкування, конструктивної поведінки, зіткнення інтересів; формувати, підтримувати і коректувати відносини і взаємодії: міжособистісні, внутрішньогрупові і міжгрупові, здійснювати управління окремим службовцем, групою, підрозділом; здійснювати професійні контакти.
- корекція, формування і розвиток установок, необхідних для успішного спілкування;
- збагачення репертуару поведінки, корекція і розвиток системи відносин особистості.

Разом з тим, цілі СПТ можуть бути конкретизовані залежно від виду груп.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ СПТ.

Значну роль в роботі тренінгової групи грають принципи роботи і спілкування в групі.

Принцип спілкування – «тут і тепер». Принцип персоналізації висловів. Принцип акцентування мови відчуттів. Принцип «зворотного зв'язку». Принцип активності. Принцип довірчого спілкування. Принцип конфіденційності. Принцип дослідницької, творчої позиції учасників. Принцип об'єктивізації поведінки. Перераховані принципи групової тренінгової роботи, як правило, виносяться на обговорення групи і шляхом дискусії в тому або іншому вигляді приймаються учасниками для орієнтиру в груповій діяльності.