

**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 № 7: Групи тренінгу умінь

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 7: Групи тренінгу умінь

План лекції

1. Історія і розвиток груп тренінгу умінь
2. Основні поняття групи тренінгу умінь.
- 3.

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%BE%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

Різні підходи до роботи із психокорекційними групами мають на меті розвиток особистості, тобто реалізацію людського потенціалу. Така орієнтація відрізняє ці групи від груп тренінгу вмінь, заснованих більшою мірою на біхевіоризмі й поведінковій терапії. У групах тренінгу вмінь, або розвитку життєво важливих навичок, учать адаптивним способам поведінки, діям, які служать засобом задоволення найважливіших життєвих потреб. Робота в цих групах більше структурована, чим у будь-яких інших. Структурованість і систематичність цієї роботи, а також її концептуальні основи, зв'язують її з біхевіористською терапевтичною моделлю.

Історія й розвиток.

Біхевіористська терапевтична модель, заснована на теорії навчання, сильно відрізняється від психодинамічної моделі, чий вплив на психотерапію був в цьому столітті найбільш сильним, а також від гуманістичної моделі, прихильниками якої були Карл Роджерс і його однодумці. Біхевіористська модель була розроблена в лабораторних умовах й припускає в першу чергу наукову точність, ретельні виміри й контрольований вплив на спостережувані події. Багато з біхевіористських формулювань фундаментальних законів процесу навчання стали результатом експериментів на дрібних лабораторних тваринах у строго контрольованих умовах. Більшості студентів-психологів знайоме ім'я фізіолога Івана Павлова, який відкрив умовний рефлекс. Інтерес І. П. Павлова до того, як тварини адаптуються до середовища перебування й вчаться реагувати на зміни, що відбуваються в ньому, привів його до експериментів по індукції в собак слиновиділення у відповідь на дзвінок, з яким раніше пов'язувалося пред'явлення їжі. Ці основні експерименти дали потужний поштовх дослідженням законів поведінки, і в цей час об'єктом цих досліджень стала людина. Уперше термін «поведінкова терапія» (behavioral therapy) незалежно друг від друга вжили Арнольд Лазарус в 1958 році й Ганс Айзенк в 1959 році, маючи на увазі застосування методів експериментальної психології для дослідження проблеми поведінки людини. Сьогодні ця методологія грає надзвичайно важливу роль у розробці прагматичних підходів до великої кількості психологічних проблем й у визначенні ефективності лікування за допомогою ретельно контрольованих досліджень.

Фахівці з поведінкової терапії тільки починають розробляти групові методи роботи. Первісне застосування біхевіористських принципів у

клінічній практиці стимулювалося лабораторними експериментами, які показали, що враховують у біхевіористській теорії навчання параметри, наприклад імовірність підкріплення, можуть впливати на вербальну активність і на лідерський статус членів досліджуваної групи. Ґрунтуючись на цих результатах, клініцисти біхевіористської орієнтації об'єднали традиційні форми роботи в групах і поведінкові методики. Поведінкові терапевти виявили більшу активність у перекладі концепцій роботи із групами на мову теорії соціального навчання. Їхній основний інтерес полягав у тому, щоб зняти наліт містицизму з методів, якими користуються керівники психокорекційних груп, і із цією метою вони прагнули звести взаємодії, що відбуваються в групах, до стимулів і реакцій на них. Наприклад, відчуття підтримки, що дає тривожному учасникові присутність інших членів групи, що мають аналогічні проблеми, у термінах теорії навчання йменується «десенсибілізацією» (desensitization), а їх реакції на дії цього учасника можуть «підкріплювати» у нього деякі форми поведінки.

Основні поняття.

У фокусі уваги поведінкового підходу перебуває спостережувана поведінка. Поведінкові психотерапевти звичайно працюють із проблемними формами поведінки безпосередньо й не вдаються в дослідження їхніх причин або історичних корінь. Біхевіористи цілком допускають, що поточні проблеми можуть бути результатом подій минулого, але воліють впливати на спостережувану поведінку й на ті зумовлюючі її фактори, які існують у цей момент. Вирішальне значення надається вивченню поведінки в тих умовах, де вона проявляється.

Біхевіористський підхід до психотерапії одержав свій розвиток від лабораторних досліджень, починаючи з основних робіт Павлова з його навчанням про умовні рефлексії й Скіннера з його поданнями про оперантне обумовлювання. У минулому робота в поведінкових групах будувалася на основі індивідуальної психотерапії, проведеної в умовах групи. Останнім часом фахівці з поведінкової терапії розробили методи, у яких знаходять застосування потенційні можливості групи по впливу на її учасників.

Групи тренінгу вмінь засновані на біхевіористському підході, що передбачає, зокрема, зосередженість на спостережуваній поведінці, дидактичний стиль навчання й освоєння важливих для розвитку особистості життєвих умінь. Прикладами тому можуть бути групи структурованого навчання й групи вдосконалювання міжособистісних відносин, де зусилля учасників, як й в інших групах такого роду, направляються на досягнення конкретних цілей. Крім того, у всіх поведінкових групах значна увага приділяється виміру й оцінці результатів їхньої роботи.

Звичайні для тренінгу вмінь процедури можна розглянути на прикладі груп тренінгу впевненості в собі, які виникли на основі умовно-рефлекторної терапії Солтера. Оцінка психологічних проблем, наявних у членів групи,

здійснюється за допомогою спеціальних опитувальників, на основі співвіднесення їх з переліком основних прав людини Келлі й із шістьма способами вираження впевненості. Головним способом роботи в групах тренінгу впевненості в собі є репетиція поведінки в рольових іграх, що відтворюють важкі життєві ситуації. Цей спосіб включає моделювання, інструктаж і підкріплення. Для зниження тривоги часто застосовується релаксаційний тренінг і систематична десенсибілізація. Когнітивне реструктурування передбачає дослідження ірраціональних переконань, що лежать в основі поведінки. Також для груп тренінгу вмінь характерні домашні завдання, що передбачають ведення учасниками щоденників.

Групи тренінгу вмінь зараз перебувають на підйомі й використовуються для розвитку таких умінь, як батьківські навички, здатність контролювати вагу, навички сімейного життя, здатність стримувати гнів. Одним з достоїнств поведінкових груп є те, що робота в них будується з урахуванням результатів емпіричних досліджень.