

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра психології

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ
(ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЯ ТРЕНІНГОВОЇ
РОБОТИ)**

Для спеціальності: 053 «Психологія»

Автор:
доктор психологічних наук,
Литвиненко І.С.

Затверджено на засіданні кафедри психології
Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

Миколаїв – 2019

Зміст навчально-методичного комплексу

1. Титульна сторінка.
2. Зміст НМК.
3. Витяги з ОКХ, ОПП спеціальності.
4. Навчальна програма дисципліни.
5. Робоча програма навчальної дисципліни.
6. Тести
7. Методичні рекомендації та розробки до практичних занять.
8. Методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу студентів.
9. Конспект лекцій з дисципліни.
10. Інструктивно-методичні матеріали до практичних занять.

Витяг із ОПП

Мета курсу «Психотерапія та психокорекція

(психологічне консультування та психологія тренінгової роботи)»: ознайомити студентів із напрямками психологічної проєктивної діагностики та особливостями організації психологічної допомоги особам із психічними розладами; методами і прийомами, необхідними для вирішення практичних завдань психологічної психодіагностичної роботи; сприяти розвитку особистісних та професійних якостей майбутніх практичних психологів, їхньої подальшої самоосвіти.

Завдання курсу «Психотерапія та психокорекція

(психологічне консультування та психологія тренінгової роботи)

- опанувати фундаментальні теоретичні засади проєктивної психодіагностичної психології;
- сформувані уявлення про місце проєктивних методик в контексті інших психологічних дисциплін, про зв'язок з іншими суміжними дисциплінами;
- ознайомити студентів із основними поняттями проєктивної психодіагностичної роботи;
- ознайомити студентів із загальнопсихологічними фундаментальними проблемами, вирішуваними проєктивними методиками в психології;
- сформувані уявлення про класифікацію проєктивних методик;
- ознайомити студентів із основними принципами і методами проєктивних методик;
- сформувані уявлення про методологічні засади та про технологію психологічного супроводу за допомогою проєктивних методик.

Витяг із ОКХ

У результаті вивчення дисципліни студенти оволодівають такими компетентностями:

Загальнопредметні:

1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
5. Здатність бути критичним і самокритичним.
6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
8. Навички міжособистісної взаємодії.
9. Здатність працювати в команді.
10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Фахові:

1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.
2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.
3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.
5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.
6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.
7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.
8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).
9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.
11. Здатність дотримуватися норм професійної етики.
12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО
Факультет педагогіки та психології
Кафедра психології**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ О.А. Кузнецова
27 серпня 2019 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ
(ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЯ ТРЕНІНГОВОЇ
РОБОТИ)**

Ступінь «бакалавра»
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»
освітня програма Психологія

2019-2020 навчальний рік

Розробник: Литвиненко Ірина Сергіївна, доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук, _____ (Литвиненко І.С.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології
Протокол № 1 від 27 серпня 2019 р.

Завідувач кафедри _____ (Савенкова І.І.)
«27» серпня 2019 р.

1. Опис навчальної дисципліни
Денна форма навчання

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
Кількість кредитів – 7	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки	Нормативна	
	Спеціальність психологія	Рік підготовки:	
		2-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – скласти картографію одного з сучасних методів (видів) психотерапії		Семестр	
Загальна кількість годин – 210		5-й	
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Ступінь: бакалавра		
		Практичні, семінарські	
		70	
		Лабораторні	
			-
		Самостійна робота	
		140	
	Вид контролю: залік		

Мова навчання - українська

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 210 год.: 70 год. – аудиторні заняття, 140 год.– самостійна робота 45%-55%

Заочна форма навчання

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
Кількість кредитів – 7	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки	Нормативна	
	Спеціальність психологія	Рік підготовки:	
		2-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – скласти картографію одного з сучасних методів (видів) психотерапії		Семестр	
Загальна кількість годин – 210		5-й	
		Лекції	
	Ступінь: Бакалавра	6	
		Практичні, семінарські	
		8	
		Лабораторні	
			-
		Самостійна робота	
		196	
Вид контролю: залік			

Мова навчання - українська

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 210 год.: 14 год. – аудиторні заняття, 196 год.– самостійна робота 7% - 93%

2. Мета, завдання навчальної дисципліни та очікувані результати навчання

Мета курсу: ознайомити студентів з основними сучасними напрямками психотерапії та психокорекції, принципами та методами сучасної психотерапевтичної роботи; висвітлити показання і обмеження для здійснення психотерапії, визначити відмінності між медичною та психологічною моделями психотерапії; надати знання щодо основних механізмів терапевтичного впливу; сформулювати уявлення в галузі надання психологічної допомоги, сприяти більш повному і глибокому розумінню основних вимог щодо процесу проведення психотерапії, психологічних понять і категорій, їх взаємозв'язку та взаєморозвитку; ознайомити студентів з етичним кодексом психотерапевта; визначити чинники, що впливають на ефективність психотерапевтичного процесу.

Завдання курсу:

- сформулювати в студентів уявлення про сутність та основну проблематику психотерапії як окремого виду психологічної практики, а також про її місце і роль в сучасній психологічній практиці;
- навчити студентів базовим технікам та стратегіям попередження можливого психологічного неблагополуччя та надання психологічної допомоги у кризових ситуаціях, ситуаціях життєвого вибору та ін.;
- сформулювати уявлення про базові навички здійснення кризової інтервенції, супервізії;
- правильно оцінювати проблематику клієнта й визначати рекомендований у конкретному випадку метод терапії;
- застосовувати окремі психотерапевтичні вправи та методики.

Передумови для вивчення дисципліни: загальна психологія, вікова психологія, психологічне консультування, психологія тренінгової роботи.

Навчальна дисципліна складається з 7-и кредитів.

Очікувані результати навчання:

- 1) володіння сучасними технологіями діагностики і організації наукового дослідження в діяльності психолога;
- 2) Здатність організовувати та здійснювати психологічну службу.

Згідно з вимогами ОПП студент оволодіває такими *компетентностями*:

У результаті вивчення курсу студент оволодіває такими компетентностями:

I. Загальнопредметні:

- бути здатним встати в позицію «спостерігача», «дослідника» або «контролера» відносно свого тіла, своїх дій, думок, а також «відносно іншого персонажа», його дій та думок;
- бути готовим сприймати та оцінювати свої взаємовідносини з іншими членами групи;
- бути готовим оцінювати межі власних знань, умінь, можливостей та виходити за ці межі;
- бути здатним творчо осмислювати та долати проблемно-конфліктні ситуації;
- бути готовим набувати нові смисли та цінності;
- бути готовим адаптуватися у незвичних міжособистісних відносинах;
- бути готовим ставити та вирішувати неординарні практичні завдання;

II. Фахові:

- уміння застосовувати знання базових психотерапевтичних теорій та окремі психотехніки при наданні психологічної допомоги;
- уміння реалізовувати в психокорекційній роботі різні методологічні підходи, методики та процедури;
- розуміти основні теорії психотерапії, застосовувати відповідні психотехніки у психопрактичній діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Теоретичні основи психотерапії

Тема 1. Вступ до психотерапії. Основні моделі психотерапевтичного втручання. Зв'язок психотерапії з іншими науками. Функції, цілі та завдання психотерапії. Моделі, сфери застосування та види психотерапії. Історія розвитку сучасних психотерапевтичних напрямів.

Кредит 2. Сутність сучасного розуміння психотерапевтичного впливу. Стандарти та етичні норми роботи психотерапевта. Принципи психотерапії. Правова регламентація діяльності психолога, який займається психотерапією. Етичні вимоги до психотерапевта, які функціонують в Україні та за кордоном.

Тема 3. Психотерапевтична взаємодія: засоби і механізми психотерапевтичного впливу. Фази і етапи психотерапії. Показання і протипоказання до психотерапії. Загальні фактори ефективності психотерапії. Класифікації методів і форм психотерапії. Еклектика в психотерапії. Інтердисциплінарний характер психотерапії.

Кредит 2. Основні види і моделі психотерапії

Тема 4. Психоаналітична школа. Психодинамічний напрям психотерапії. Когнітивно-поведінковий напрям психотерапії. Екзистенційно-гуманістичний напрям психотерапії. Основні поняття гештальттерапії: фігура та фон, усвідомлення та зосередженість на «тут-і-тепер», протилежності, функції захисту, зрілість. Транзактний аналіз, основні поняття транзактного аналізу: стани «Я», транзактні ігри, сценарії, аналіз сценаріїв, батьківське програмування. Раціональна та раціонально-емотивна психотерапія. Клієнт-центрований підхід К. Роджерса. Логотерапія В. Франкла. Тілесно-орієнтована психотерапія.

Тема 5. Групова психотерапія. Історія виникнення методу. Групи зустрічей. Цілі, завдання та основні процедури групової психотерапії. Групова динаміка.

Тема 6. Психотерапія дітей та підлітків. Основні теоретичні підходи, форми роботи, практичні методи в психотерапії дітей та підлітків. Ігрова дитяча психотерапія. Піскова психотерапія. Особливості групової психотерапії з підлітками. Особливості роботи психотерапевта з дітьми, що мають різну симптоматику.

Кредит 3. Терапія творчим самовираженням

Тема 7. Цілі, завдання, методики психотерапії творчим самовираженням. Основні чинники психотерапевтичного впливу в терапії творчим вираженням. Чинник художньої експресії. Чинник Психотерапевтичних відносин. Чинник інтерпретації та вербального зворотного зв'язку. Арт-терапевтичний процес.

Тема 8. Різновиди терапії творчим вираженням. Вільне малювання. Музикотерапія. Метод нейрографіки. Маскатерапія. Глинотерапія. Колажування.

Захист ІНДЗ.

Кредит 4. Теоретичні засади психологічного консультування/ Структура і техніки психологічного консультування

Тема 9. Мета і завдання психологічного консультування/ Теорії особистості і практика консультування.

Тема 10. Напрямки психологічного консультування/ Основні суттєві та процедурні відмінності психологічного консультування від психотерапії і психокорекції.

Тема 11. Структура процесу психологічного консультування/ Вербальні і невербальні техніки взаємодії.

Кредит 5. Планування процесу консультування/ Консультативний процес

Тема 12. Вступ до психотерапії. Основні моделі психотерапевтичного втручання

Тема 13. Сутність сучасного розуміння психотерапевтичного впливу. Стандарти та етичні норми роботи психотерапевта

Тема 14. Психотерапевтична взаємодія: засоби і механізми психотерапевтичного впливу.

Кредит 6. Тренінг як унікальна система психологічного конструювання

Тема 15. Специфіка тренінгових занять, технологія їх проведення. Різновиди тренінгів, їх особливості та механізми впливу на особистість

Тема 16. Структура тренінгових програм: основні вимоги. Сучасні методи та прийоми тренінгової роботи

Тема 17. Практикум: тренінг особистісного зростання

Кредит 7. Тематичні тренінги

Тема 18. Короткострокові та довгострокові тренінги

Тема 19. Тренінги на замовлення. Корпоративні тренінги

Тема 20. Практикум: тренінг рефлексивності

Тема 21. Супервізія: завдання, методика проведення. Критерії ефективності тренінгової діяльності психолога

4. Структура навчальної дисципліни**Денна форма навчання**

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усьо го	у тому числі				
		л	П	лаб	інд	Ср
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1. Теоретичні основи психотерапії						
Тема 1. Вступ до психотерапії. Основні моделі психотерапевтичного втручання	10		4			6
Тема 2. Сутність сучасного розуміння психотерапевтичного впливу. Стандарти та етичні норми роботи психотерапевта	10		4			6
Тема 3. Психотерапевтична взаємодія: засоби і механізми психотерапевтичного впливу	10		2			8
Разом за кредитом 1	30		10			20
Кредит 2. Основні види і моделі психотерапії						
Тема 4. Індивідуальна психотерапія	12		6			6
Тема 5. Групова психотерапія	10		2			8
Тема 6. Психотерапія дітей та підлітків	8		2			6
Разом за кредитом 2	30		10			20
Кредит 3. Терапія творчим самовираженням						
Тема 7. Цілі, завдання, методики психотерапії творчим самовираженням	14		4			10
Тема 8. Різновиди терапії творчим вираженням	16		6			10
Разом за кредитом 3	30		10			20
Кредит 4. Теоретичні засади психологічного консультування/ Структура і техніки психологічного консультування						
Тема 9. Мета і завдання психологічного консультування/ Теорії особистості і практика консультування.	10		4			6
Тема 10. Напрямки психологічного консультування/ Основні суттєві та процедурні відмінності психологічного консультування від психотерапії і психокорекції	10		4			6
Тема 11. Структура процесу психологічного	10		2			8

Тема 4. Індивідуальна психотерапія	12	1				11
Тема 5. Групова психотерапія	10		1			9
Тема 6. Психотерапія дітей та підлітків	8					8
Разом за кредитом 2	30	1	1			28
Кредит 3. Терапія творчим самовираженням						
Тема 7. Цілі, завдання, методики психотерапії творчим самовираженням	14	1				13
Тема 8. Різновиди терапії творчим вираженням	16		1			15
Разом за кредитом 3	30	1	1			28
Кредит 4. Теоретичні засади психологічного консультування/ Структура і техніки психологічного консультування						
Тема 9. Мета і завдання психологічного консультування/ Теорії особистості і практика консультування.	10	1				9
Тема 10. Напрямки психологічного консультування/ Основні суттєві та процедурні відмінності психологічного консультування від психотерапії і психокорекції	10		1			9
Тема 11. Структура процесу психологічного консультування/ Вербальні і невербальні техніки взаємодії	10					10
Разом за кредитом 4	30	1	1			28
Кредит 5. Планування процесу консультування/ Консультативний процес						
Тема 12. Вступ до психотерапії. Основні моделі психотерапевтичного втручання	12	1				11
Тема 13. Сутність сучасного розуміння психотерапевтичного впливу. Стандарти та етичні норми роботи психотерапевта	10		1			9
Тема 14. Психотерапевтична взаємодія: засоби і механізми психотерапевтичного впливу.	8					8
Разом за кредитом 5	30	1	1			28
Кредит 6. Тренінг як унікальна система психологічного конструювання						
Тема 15. Специфіка тренінгових занять, технологія їх проведення. Різновиди тренінгів, їх особливості та механізми впливу на особистість	10	1				9
Тема 16. Структура тренінгових програм: основні вимоги. Сучасні методи та прийоми тренінгової роботи	10					10
Тема 17. Практикум: тренінг особистісного зростання	10		1			9
Разом за кредитом 6	30	1	1			28
Кредит 7. Тематичні тренінги						
Тема 18. Короткострокові та довгострокові тренінги	5					5
Тема 19. Тренінги на замовлення. Корпоративні тренінги	10		1			9
Тема 20. Практикум: тренінг рефлексивності	10		1			9

Тема 21. Супервізія: завдання, методика проведення. Критерії ефективності	5					5
тренінгової діяльності психолога						
Разом за кредитом 7	30		2			28
Усього годин:	210	6	8			196

**5. Теми лекційних занять
Заочна форма навчання**

№ теми	Назва теми	Кількість годин
	Кредит 1. Теоретичні основи психотерапії	
1	Тема 1. Вступ до психотерапії. Основні моделі психотерапевтичного втручання	1
2	Тема 2. Сутність сучасного розуміння психотерапевтичного впливу. Стандарти та етичні норми роботи психотерапевта	
3	Тема 3. Психотерапевтична взаємодія: засоби і механізми психотерапевтичного впливу	
	Кредит 2. Основні види і моделі психотерапії	
4	Тема 4. Індивідуальна психотерапія	1
5	Тема 5. Групова психотерапія	
6	Тема 6. Психотерапія дітей та підлітків	
	Кредит 3. Терапія творчим самовираженням	
7	Тема 7. Цілі, завдання, методики психотерапії творчим самовираженням	1
8	Тема 8. Різновиди терапії творчим вираженням	
	Кредит 4. Теоретичні засади психологічного консультування/ Структура і техніки психологічного консультування	
9	Тема 9. Мета і завдання психологічного консультування/ Теорії особистості і практика консультування.	1
10	Тема 10. Напрямки психологічного консультування/ Основні суттєві та процедурні відмінності психологічного консультування від психотерапії і психокорекції	
11	Тема 11. Структура процесу психологічного консультування/ Вербальні і невербальні техніки взаємодії	
	Кредит 5. Планування процесу консультування/ Консультативний процес	
12	Тема 12. Вступ до психотерапії. Основні моделі психотерапевтичного втручання	1
13	Тема 13. Сутність сучасного розуміння психотерапевтичного впливу. Стандарти та етичні норми роботи психотерапевта	
14	Тема 14. Психотерапевтична взаємодія: засоби і механізми психотерапевтичного впливу.	
	Кредит 6. Тренінг як унікальна система психологічного конструювання	
15	Тема 15. Специфіка тренінгових занять, технологія їх проведення. Різновиди тренінгів, їх особливості та механізми впливу на особистість	1
16	Тема 16. Структура тренінгових програм: основні вимоги. Сучасні методи та прийоми тренінгової роботи	
17	Тема 17. Практикум: тренінг особистісного зростання	

	Кредит 7. Тематичні тренінги	
18	Тема 18. Короткострокові та довгострокові тренінги	
19	Тема 19. Тренінги на замовлення. Корпоративні тренінги	
20	Тема 20. Практикум: тренінг рефлексивності	
21	Тема 21. Супервізія: завдання, методика проведення. Критерії ефективності тренінгової діяльності психолога	
	Разом:	6

6. Тематики практичних занять

Денна форма навчання

№ теми	Назва теми	Кількість годин
	Кредит 1. Теоретичні основи психотерапії	
1	Тема 1. Вступ до психотерапії. Основні моделі психотерапевтичного втручання	4
2	Тема 2. Сутність сучасного розуміння психотерапевтичного впливу. Стандарти та етичні норми роботи психотерапевта	4
3	Тема 3. Психотерапевтична взаємодія: засоби і механізми психотерапевтичного впливу	2
	Кредит 2. Основні види і моделі психотерапії	
4	Тема 4. Індивідуальна психотерапія	6
5	Тема 5. Групова психотерапія	2
6	Тема 6. Психотерапія дітей та підлітків	2
	Кредит 3. Терапія творчим самовираженням	
7	Тема 7. Цілі, завдання, методики психотерапії творчим самовираженням	4
8	Тема 8. Різновиди терапії творчим вираженням	6
	Кредит 4. Теоретичні засади психологічного консультування/ Структура і техніки психологічного консультування	
9	Тема 9. Мета і завдання психологічного консультування/ Теорії особистості і практика консультування.	4
10	Тема 10. Напрямки психологічного консультування/ Основні суттєві та процедурні відмінності психологічного консультування від психотерапії і психокорекції	4
11	Тема 11. Структура процесу психологічного консультування/ Вербальні і невербальні техніки взаємодії	2
	Кредит 5. Планування процесу консультування/ Консультативний процес	
12	Тема 12. Вступ до психотерапії. Основні моделі психотерапевтичного втручання	6
13	Тема 13. Сутність сучасного розуміння психотерапевтичного впливу. Стандарти та етичні норми роботи психотерапевта	2
14	Тема 14. Психотерапевтична взаємодія: засоби і механізми психотерапевтичного впливу.	2
	Кредит 6. Тренінг як унікальна система психологічного конструювання	
15	Тема 15. Специфіка тренінгових занять, технологія їх проведення. Різновиди тренінгів, їх особливості та механізми впливу на особистість	4
16	Тема 16. Структура тренінгових програм: основні вимоги. Сучасні методи та прийоми тренінгової роботи	4

17	Тема 17. Практикум: тренінг особистісного зростання	2
	Кредит 7. Тематичні тренінги	
18	Тема 18. Короткострокові та довгострокові тренінги	1
19	Тема 19. Тренінги на замовлення. Корпоративні тренінги	4
20	Тема 20. Практикум: тренінг рефлексивності	4
21	Тема 21. Супервізія: завдання, методика проведення. Критерії ефективності тренінгової діяльності психолога	1
	Разом:	70

Заочна форма навчання

№ теми	Назва теми	Кількість годин
	Кредит 1. Теоретичні основи психотерапії	
1	Тема 1. Вступ до психотерапії. Основні моделі психотерапевтичного втручання	
2	Тема 2. Сутність сучасного розуміння психотерапевтичного впливу. Стандарти та етичні норми роботи психотерапевта	1
3	Тема 3. Психотерапевтична взаємодія: засоби і механізми психотерапевтичного впливу	
	Кредит 2. Основні види і моделі психотерапії	
4	Тема 4. Індивідуальна психотерапія	
5	Тема 5. Групова психотерапія	1
6	Тема 6. Психотерапія дітей та підлітків	
	Кредит 3. Терапія творчим самовираженням	
7	Тема 7. Цілі, завдання, методики психотерапії творчим самовираженням	
8	Тема 8. Різновиди терапії творчим вираженням	1
	Кредит 4. Теоретичні засади психологічного консультування/ Структура і техніки психологічного консультування	
9	Тема 9. Мета і завдання психологічного консультування/ Теорії особистості і практика консультування.	
10	Тема 10. Напрямки психологічного консультування/ Основні суттєві та процедурні відмінності психологічного консультування від психотерапії і психокорекції	1
11	Тема 11. Структура процесу психологічного консультування/ Вербальні і невербальні техніки взаємодії	
	Кредит 5. Планування процесу консультування/ Консультативний процес	
12	Тема 12. Вступ до психотерапії. Основні моделі психотерапевтичного втручання	
13	Тема 13. Сутність сучасного розуміння психотерапевтичного впливу. Стандарти та етичні норми роботи психотерапевта	1
14	Тема 14. Психотерапевтична взаємодія: засоби і механізми психотерапевтичного впливу.	
	Кредит 6. Тренінг як унікальна система психологічного конструювання	
15	Тема 15. Специфіка тренінгових занять, технологія їх проведення. Різновиди тренінгів, їх особливості та механізми впливу на особистість	
16	Тема 16. Структура тренінгових програм: основні вимоги. Сучасні методи та прийоми тренінгової роботи	

17	Тема 17. Практикум: тренінг особистісного зростання	1
	Кредит 7. Тематичні тренінги	
18	Тема 18. Короткострокові та довгострокові тренінги	
19	Тема 19. Тренінги на замовлення. Корпоративні тренінги	1
20	Тема 20. Практикум: тренінг рефлексивності	1
21	Тема 21. Супервізія: завдання, методика проведення. Критерії ефективності тренінгової діяльності психолога	
	Разом:	8

7. Самостійна робота

Заочна форма навчання

№ теми	Назва теми	Кількість годин
	Кредит 1. Теоретичні основи психотерапії	
1	Тема 1. Вступ до психотерапії. Основні моделі психотерапевтичного втручання	9
2	Тема 2. Сутність сучасного розуміння психотерапевтичного впливу. Стандарти та етичні норми роботи психотерапевта	9
3	Тема 3. Психотерапевтична взаємодія: засоби і механізми психотерапевтичного впливу	10
	Кредит 2. Основні види і моделі психотерапії	
4	Тема 4. Індивідуальна психотерапія	11
5	Тема 5. Групова психотерапія	9
6	Тема 6. Психотерапія дітей та підлітків	8
	Кредит 3. Терапія творчим самовираженням	
7	Тема 7. Цілі, завдання, методики психотерапії творчим самовираженням	13
8	Тема 8. Різновиди терапії творчим вираженням	15
	Кредит 4. Теоретичні засади психологічного консультування/ Структура і техніки психологічного консультування	
9	Тема 9. Мета і завдання психологічного консультування/ Теорії особистості і практика консультування.	9
10	Тема 10. Напрямки психологічного консультування/ Основні суттєві та процедурні відмінності психологічного консультування від психотерапії і психокорекції	9
11	Тема 11. Структура процесу психологічного консультування/ Вербальні і невербальні техніки взаємодії	10
	Кредит 5. Планування процесу консультування/ Консультативний процес	
12	Тема 12. Вступ до психотерапії. Основні моделі психотерапевтичного втручання	11
13	Тема 13. Сутність сучасного розуміння психотерапевтичного впливу. Стандарти та етичні норми роботи психотерапевта	9
14	Тема 14. Психотерапевтична взаємодія: засоби і механізми психотерапевтичного впливу.	8
	Кредит 6. Тренінг як унікальна система психологічного конструювання	
15	Тема 15. Специфіка тренінгових занять, технологія їх проведення. Різновиди тренінгів, їх особливості та механізми впливу на особистість	9

16	Тема 16. Структура тренінгових програм: основні вимоги. Сучасні методи та прийоми тренінгової роботи	10
17	Тема 17. Практикум: тренінг особистісного зростання	9
	Кредит 7. Тематичні тренінги	
18	Тема 18. Короткострокові та довгострокові тренінги	5
19	Тема 19. Тренінги на замовлення. Корпоративні тренінги	9
20	Тема 20. Практикум: тренінг рефлексивності	9
21	Тема 21. Супервізія: завдання, методика проведення. Критерії ефективності тренінгової діяльності психолога	5
	Разом:	196

Денна форма навчання

№ теми	Назва теми	Кількість годин
	Кредит 1. Теоретичні основи психотерапії	
1	Тема 1. Вступ до психотерапії. Основні моделі психотерапевтичного втручання	6
2	Тема 2. Сутність сучасного розуміння психотерапевтичного впливу. Стандарти та етичні норми роботи психотерапевта	6
3	Тема 3. Психотерапевтична взаємодія: засоби і механізми психотерапевтичного впливу	8
	Кредит 2. Основні види і моделі психотерапії	
4	Тема 4. Індивідуальна психотерапія	6
5	Тема 5. Групова психотерапія	8
6	Тема 6. Психотерапія дітей та підлітків	6
	Кредит 3. Терапія творчим самовираженням	
7	Тема 7. Цілі, завдання, методики психотерапії творчим самовираженням	10
8	Тема 8. Різновиди терапії творчим вираженням	10
	Кредит 4. Теоретичні засади психологічного консультування/ Структура і техніки психологічного консультування	
9	Тема 9. Мета і завдання психологічного консультування/ Теорії особистості і практика консультування.	6
10	Тема 10. Напрямки психологічного консультування/ Основні суттєві та процедурні відмінності психологічного консультування від психотерапії і психокорекції	6
11	Тема 11. Структура процесу психологічного консультування/ Вербальні і невербальні техніки взаємодії	8
	Кредит 5. Планування процесу консультування/ Консультативний процес	
12	Тема 12. Вступ до психотерапії. Основні моделі психотерапевтичного втручання	6
13	Тема 13. Сутність сучасного розуміння психотерапевтичного впливу. Стандарти та етичні норми роботи психотерапевта	8
14	Тема 14. Психотерапевтична взаємодія: засоби і механізми психотерапевтичного впливу.	6
	Кредит 6. Тренінг як унікальна система психологічного конструювання	
15	Тема 15. Специфіка тренінгових занять, технологія їх проведення. Різновиди тренінгів, їх особливості та механізми впливу на особистість	6

16	Тема 16. Структура тренінгових програм: основні вимоги. Сучасні методи та прийоми тренінгової роботи	6
17	Тема 17. Практикум: тренінг особистісного зростання	8
Кредит 7. Тематичні тренінги		
18	Тема 18. Короткострокові та довгострокові тренінги	4
19	Тема 19. Тренінги на замовлення. Корпоративні тренінги	6
20	Тема 20. Практикум: тренінг рефлексивності	6
21	Тема 21. Супервізія: завдання, методика проведення. Критерії ефективності тренінгової діяльності психолога	4
Разом:		140

8. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Індивідуальне науково-дослідне завдання складається з двох напрямів:

I – підготовка та захист контрольної роботи (для студентів ЗФН);

II – скласти картографію одного з сучасних методів (видів) психотерапії (для студентів ДФН).

Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ЄКТС	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	Залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

Форми поточного та підсумкового контролю.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять; має на меті перевірку рівня підготовки студентів до виконання конкретної роботи. Види поточного контролю: усне та письмове опитування, тестування, самоконтроль, складання схем, таблиць, опорних конспектів.

Підсумковий контроль здійснюється з метою оцінки результатів навчання студента. Вид підсумкового контролю: контрольна робота, залік.

Контрольна робота (КР) є обов'язковою складовою підсумкового контролю навчальних досягнень студентів. Виконання студентами КР спрямоване на всебічну і комплексну перевірку обсягу, рівня та якості засвоєння ними всього навчального матеріалу, що входить до кожного модуля: як матеріалу, що підлягає вивченню під час аудиторної роботи, так і самостійної роботи.

Іспит – вид підсумкового контролю, що полягає в оцінюванні засвоєння студентом навчального матеріалу на підставі виконання ним певних типів робіт на практичних заняттях, у процесі самостійної роботи, індивідуального навчально-дослідного завдання, контрольних робіт, виконання тестових завдань.

Критерії оцінювання відповідей на практичних заняттях:

“відмінно” – студент демонструє повні і глибокі знання навчального матеріалу, достовірний рівень розвитку умінь та навичок, правильне й обґрунтоване формулювання практичних висновків, уміння приймати необхідні рішення в нестандартних ситуаціях, вільне володіння науковими термінами, аналізує причинно-наслідкові зв'язки;

“дуже добре” – студент демонструє повні знання навчального матеріалу, допускає незначні пропуски матеріалу, вміє застосувати його щодо конкретно поставлених завдань, у деяких випадках нечітко формулює правильні відповіді;

“добре” – студент демонструє повні знання навчального матеріалу, але допускає незначні пропуски фактичного матеріалу, вміє застосувати його щодо конкретно поставлених завдань, у деяких випадках нечітко формулює загальною правильні відповіді, допускає окремі несуттєві помилки та неточності;

“достатньо” – студент володіє більшою частиною фактичного матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки;

“задовільно” – студент не володіє достатнім рівнем необхідних знань, умінь, навичок, науковими термінами.

Кількість балів у кінці **семестру** повинна складати від 350 до 700 балів (за 7 кредити), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний **розподіл балів, які отримують студенти** за 7 крд.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота					Накопичувальні бали/ Сума
T1-2	T3-4	T5-6	T7-8	T9-10	700
10	10	10	10	10	
T11-12	T13-14	T15-16	T17-18	T19-21	
10	10	30	30	30	

Примітка. Коефіцієнт для іспиту – 0,6. Іспит оцінюється в 40 б.

10. Засоби діагностики

Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є: завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (зокрема есе, реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.

11. Методи навчання

Усний виклад матеріалу: наукова розповідь, спрямована на аналіз фактичного матеріалу; пояснення – вербальний метод навчання, за допомогою якого розкривається сутність певного явища, закону, процесу; семінари-дискусії, інтерактивні заняття з використанням інтернет-технологій, розв'язування задач на основі психотерапевтичних випадків, презентації, герменевтичний аналіз, ділові ігри, психотерапевтичні вправи й техніки, ілюстрація – метод навчання, який передбачає показ процесів у їх символічному зображенні (малюнки, схеми, графіки та ін.).

12. Рекомендована література

Базова

1. Айви А.Е., Айви М.Е., Саймек-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и практики. – М., 2014. – 487 с.
2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – М.: Независимая фирма «Класс», 2015. – 336 с.
3. Бурлачук Л.Ф. Основы психотерапии. – К., 2015.
4. Бурно М.Е. Практическое руководство по терапии творческим самовыражением. – М.: Академический проект. – 2016. – 648 с.
5. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия. – М., 2014. 5. Бэндлер Р., Гриндер Д., Сатир В. Семейная терапия. – Воронеж: НПО «Модэк», 2014. – 128 с.
6. Горностай П.П., Васьковская С.В. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход. – К.: Наукова думка, 2014. – 128 с.
7. Зейгарник Б.В. Патопсихология. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 2017. – 238 с.
8. Калина Н.Ф. Основы психотерапии. – “Ваклер”, 2015.
9. Карвасарский Б.Д. Групповая психотерапия. – М., 2015.

10. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб, 2016.
11. Карвасарский Б.Д. Учебник психотерапии. – СПб., 2014.
12. Клименко В.В. Психологические тесты таланта. – Харьков: Фолио, 2016. – 416 с.
13. Кривоніс Т.Г. Основи особистісної психотерапії. Навчально-методичний посібник. – К.: Видавничий дім „Слово”, 2018. – 192 с.
14. Кондрашенко В. Общая психотерапия. – Минск., 2015.
15. Кузікова, С. Б. Основи психокорекції [Текст] : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. Б. Кузікова. – К. : Академвидав, 2018. – 320 с. Мак Маллин Практикум по когнитивной терапии. – СПб., 2015.
16. Мамайчук, І. І. Діти з розладами поведінки: психологічна допомога [Текст] / І. І. Мамайчук, М. І. Смирнова. – К. : Редакції загальнопедагогічних газет, 2018. – 120 с. Мортон Ч. Техники детской психотерапии. – СПб.: Питер, 2017 – 256 с.
17. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М.: Изд-во Апрель-пресс, ЭКСМО-ПРЕСС, 2016. – 256 с.
18. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб.: Изд-во «Питер», 2014. – 464 с.
19. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. – М.: ТЦ «Сфера», 2014. – 448 с.
20. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М.: ТЦ «Сфера», 2014. – 512 с.
21. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия. – М., 2014.
22. Перлз Ф. Гештальт-семинары: Гештальт-терапия дословно. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 325 с.
23. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2017. – 168 с.
24. Психологічне консультування. Хрестоматія / Упор. І.В.Кошова, Н.Ф.Литовченко, І.М. Наказна. – Ніжин: «Міланік», 2017. – 623 с.
25. Психотерапевтичний прктикум. Випуск І. Класичний психоаналіз / Редактор-упорядник З.С.Карпенко. – Івано-Франківськ, 2017. – 60 с.
26. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: Становление человека. _ М., 2015. – с. 27. Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия. - АП., 2015.
27. Роджерс К. О групповой психотерапии. – М.: «Гиль-Эстель», 2014. – 224 с.
28. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб., 2016.
29. Сапогова Е.Е. Практикум по консультативной психологии. – М.: «Академия», 2015. – 352 с.
30. Сахакиан У.С. Техники консультирования и психотерапии. Тексты. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2014. – 624 с.
31. Семейная психотерапия. Хрестоматия / Составители: Эйдемиллер Э.Г., Александрова Н.В., Юстицкис В. – СПб.: Питер. 2014. – 512 с.
32. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. Том 2. – М.: ООО Апрель-Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2014. – 464 с.
33. Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії і вітчизняних соціокультурних умовах [Текст] : монографія / за ред. З.Г. Кісарчук. – К. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – 268 с.
34. Фрейд З. Основные принципы психоанализа. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 2016. – 284 с.
35. Хейли Д., Эриксон М. Стратегии семейной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. – 448 с.
36. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. – Навч. Посібник. Модульно-рейтинговий курс. – К.: «Професіонал», 2017. – 544 с.
37. Черников А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. – М.: Независимая фирма «Класс», 2015. – 208 с.

38. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Изд-во «Питер», 2015. – 656 с.
39. Эллис А. Практика рационально-эмотивной поведенческой терапии. – СПб., 2016.
40. Ялом И. Психотерапевтические истории. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2016. – 960 с.

Допоміжна

1. Аммон .Психосоматическая терапия. – СПб., 2014.
2. Ассаджоли Р. Психосинтез. – АП., 2015.
3. Гнездилов. Психология и психотерапия потерь. – СПб., 2016.
4. Гроф С. Области человеческого бессознательного. – М., 2015.
5. Калина И.Ф. Речевое общение в психотерапии. – Симферополь, 2016.
6. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 2015. – 239 с.
7. Кэджусон. Практикум по игровой терапии. – СПб., 2014.
8. Рожнов В.Е. Руководство по психотерапии. – Ташкент, 2019.
9. Сандлер Дж. Пациент и психоаналитик. – М., 2014.
10. Смит. Тренинг прогнозирования поведения. – СПб., 2015.
11. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 2015.
12. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психотерапії. – К. 2016. фирма «Класс», 2017. – 176 с.

13. Інформаційні ресурси

Адреси бібліотек:

1. Бібліотека філософських, психологічних, релігієзнавчих дисциплін – Шевченка 57, 5 поверх Гуманітарного корпусу, філософський факультет. Інтернет ресурси:
2. <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.
3. <http://hklіb.npu.edu.ua/> – Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.
4. <http://www.koob.ru/> – електронна бібліотека «Куб».
5. <http://pro.fpkо.ru/post-name/286/> – федерація психологів-консультантів онлайн.
6. <http://upsihologa.com.ua/> – портал професійних психологів України «У психолога».
7. <http://www.psyh.ru/rubric/> – портал популярно-наукової психології.
8. <http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/opis.php3> – наукова бібліотека імені М.М. Максимовича Національного університету ім. Т.Г. Шевченка.
9. <http://psychlib.ru>.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО
Факультет педагогіки та психології
Кафедра психології**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ О.А. Кузнецова
27 серпня 2019 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ
(ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЯ ТРЕНІНГОВОЇ
РОБОТИ)**

Ступінь «бакалавра»
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»
освітня програма Психологія

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Литвиненко Ірина Сергіївна, доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук, _____ (Литвиненко І.С.).

Програму схвалено на засіданні кафедри психології
Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри
психології _____ (Савенкова І.І.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету педагогіки та психології:

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1
Голова навчально-методичної комісії факультету _____ (Чугуєва І.Є.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «27» серпня 2019 року № 14
Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Кузнецова О.А.)

ВСТУП

Предметом вивчення навчальної дисципліни є: інструменти та засоби впливу на особистість при виникненні порушень когнітивної, емоційно-вольової, поведінкової, особистісної, міжособистісної сфер психіки людини.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна пов'язана з загальною, віковою, соціальною психологією, психологією сім'ї, диференціальною психологією, психологічним консультуванням, патопсихологією, клінічною психологією, психологією самосвідомості.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу: ознайомити студентів з основними сучасними напрямками психотерапії та психокорекції, принципами та методами сучасної психотерапевтичної роботи; висвітлити показання і обмеження для здійснення психотерапії, визначити відмінності між медичною та психологічною моделями психотерапії; надати знання щодо основних механізмів терапевтичного впливу; сформувати уявлення в галузі надання психологічної допомоги, сприяти більш повному і глибокому розумінню основних вимог щодо процесу проведення психотерапії, психологічних понять і категорій, їх взаємозв'язку та взаєморозвитку; ознайомити студентів з етичним кодексом психотерапевта; визначити чинники, що впливають на ефективність психотерапевтичного процесу.

Завдання курсу:

- сформувати в студентів уявлення про сутність та основну проблематику психотерапії як окремого виду психологічної практики, а також про її місце і роль в сучасній психологічній практиці;
- ознайомитись з методологічними принципами та основними напрямками психотерапевтичних методів, класифікацією методів психотерапевтичного впливу;
- дізнатись про показання та протипоказання для кожного з видів психотерапії, межі лікувального впливу різних психотерапевтичних методик;
- ознайомити студентів зі специфікою організації та проведення психотерапії у різних видах сетінгу: індивідуальній, сімейній та груповій формах; дитячої психотерапії;

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

I. Загальнопредметні:

- бути готовим оцінювати межі власних знань, умінь, можливостей та виходити за ці межі;
- бути здатним творчо осмислювати та долати проблемно-конфліктні ситуації;
- бути готовим набувати нові смисли та цінності;
- бути готовим адаптуватися у незвичних міжособистісних відносинах;
- бути готовим ставити та вирішувати неординарні практичні завдання;
- бути здатним призупиняти власну діяльність та «стати» над власною діяльністю;
- бути здатним виділяти головні моменти своєї та власної діяльності як цілого;

II. Фахові:

- уміння застосовувати знання базових психотерапевтичних теорій та окремі психотехніки при наданні психологічної допомоги;
- уміння реалізовувати в психокорекційній роботі різні методологічні підходи, методики та процедури;
- розуміти основні теорії психотерапії, застосовувати відповідні психотехніки у психопрактичній діяльності
- підбирати адекватну систему заходів психологічного впливу, спрямовану на виправлення недоліків психологічного розвитку чи поведінки людини.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1. Теоретичні основи психотерапії

Тема 1. Вступ до психотерапії. Основні моделі психотерапевтичного втручання. Зв'язок психотерапії з іншими науками. Функції, цілі та завдання психотерапії. Моделі, сфери застосування та види психотерапії. Історія розвитку сучасних психотерапевтичних напрямів.

Кредит 2. Сутність сучасного розуміння психотерапевтичного впливу. Стандарти та етичні норми роботи психотерапевта. Принципи психотерапії. Правова регламентація діяльності психолога, який займається психотерапією. Етичні вимоги до психотерапевта, які функціонують в Україні та за кордоном.

Тема 3. Психотерапевтична взаємодія: засоби і механізми психотерапевтичного впливу. Фази і етапи психотерапії. Показання і протипоказання до психотерапії. Загальні фактори ефективності психотерапії. Класифікації методів і форм психотерапії. Еклектика в психотерапії. Інтердисциплінарний характер психотерапії.

Кредит 2. Основні види і моделі психотерапії

Тема 4. Психодинамічна школа. Психодинамічний напрям психотерапії. Когнітивно-поведінковий напрям психотерапії. Екзистенційно-гуманістичний напрям психотерапії. Основні поняття гештальттерапії: фігура та фон, усвідомлення та зосередженість на «тут-і-тепер», протилежності, функції захисту, зрілість. Транзактний аналіз, основні поняття транзактного аналізу: стани «Я», транзактні ігри, сценарії, аналіз сценаріїв, батьківське програмування. Раціональна та раціонально-емотивна психотерапія. Клієнт-центрований підхід К. Роджерса. Логотерапія В. Франкла. Тілесно-орієнтована психотерапія.

Тема 5. Групова психотерапія. Історія виникнення методу. Групи зустрічей. Цілі, завдання та основні процедури групової психотерапії. Групова динаміка.

Тема 6. Психотерапія дітей та підлітків. Основні теоретичні підходи, форми роботи, практичні методи в психотерапії дітей та підлітків. Ігрова дитяча психотерапія. Піскова психотерапія. Особливості групової психотерапії з підлітками. Особливості роботи психотерапевта з дітьми, що мають різну симптоматику.

Кредит 3. Терапія творчим самовираженням

Тема 7. Цілі, завдання, методики психотерапії творчим самовираженням. Основні чинники психотерапевтичного впливу в терапії творчим вираженням. Чинник художньої експресії. Чинник Психотерапевтичних відносин. Чинник інтерпретації та вербального зворотного зв'язку. Арт-терапевтичний процес.

Тема 8. Різновиди терапії творчим вираженням. Вільне малювання. Музикотерапія. Метод нейрографіки. Маскатерапія. Глинотерапія. Колажування. Захист ІНДЗ.

Кредит 4. Теоретичні засади психологічного консультування/ Структура і техніки психологічного консультування

Тема 1. Мета і завдання психологічного консультування/ Теорії особистості і практика консультування.

Тема 2. Напрямки психологічного консультування/ Основні суттєві та процедурні відмінності психологічного консультування від психотерапії і психокорекції.

Тема 3. Структура процесу психологічного консультування/ Вербальні і невербальні техніки взаємодії.

Кредит 5. Планування процесу консультування/ Консультативний процес

Тема 1. Вступ до психотерапії. Основні моделі психотерапевтичного втручання

Тема 2. Сутність сучасного розуміння психотерапевтичного впливу. Стандарти та етичні норми роботи психотерапевта

Тема 3. Психотерапевтична взаємодія: засоби і механізми психотерапевтичного впливу.

Кредит 6. Тренінг як унікальна система психологічного конструювання

Тема 1. Специфіка тренінгових занять, технологія їх проведення. Різновиди тренінгів, їх особливості та механізми впливу на особистість

Тема 2. Структура тренінгових програм: основні вимоги. Сучасні методи та прийоми тренінгової роботи

Тема 3. Практикум: тренінг особистісного зростання

Кредит 7. Тематичні тренінги

Тема 1. Короткострокові та довгострокові тренінги

Тема 2. Тренінги на замовлення. Корпоративні тренінги

Тема 3. Практикум: тренінг рефлексивності

Тема 4. Супервізія: завдання, методика проведення. Критерії ефективності тренінгової діяльності психолога

3. Рекомендована література

Базова

41. Айви А.Е., Айви М.Е., Саймек-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и практики. – М., 2016. – 487 с.
42. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – М.: Независимая фирма «Класс», 2014. – 336 с.
43. Бурлачук Л.Ф. Основы психотерапии. – К., 2014.
44. Бурно М.Е. Практическое руководство по терапии творческим самовыражением. – М.: Академический проект. – 2016. – 648 с.
45. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия. – М., 2014. 5. Бэндлер Р., Гриндер Д., Сатир В. Семейная терапия. – Воронеж: НПО «Модэк», 2014. – 128 с.
46. Горностай П.П., Васьковская С.В. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход. – К.: Наукова думка, 2014. – 128 с.
47. Зейгарник Б.В. Патопсихология. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 2017. – 238 с.
48. Калина Н.Ф. Основы психотерапии. – "Ваклер", 2015.
49. Карвасарский Б.Д. Групповая психотерапия. – М., 2015.
50. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб, 2016.
51. Карвасарский Б.Д. Учебник психотерапии. – СПб., 2014.
52. Клименко В.В. Психологические тесты таланта. – Харьков: Фолио, 2016. – 416 с.
53. Кривоніс Т.Г. Основи особистісної психотерапії. Навчально-методичний посібник. – К.: Видавничий дім „Слово”, 2018. – 192 с.
54. Кондрашенко В. Общая психотерапия. – Минск., 2015.
55. Кузікова, С. Б. Основи психокорекції [Текст] : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. Б. Кузікова. – К. : Академвидав, 2018. – 320 с. Мак Маллин Практикум по когнитивной терапии. – СПб., 2015.
56. Мамайчук, І. І. Діти з розладами поведінки: психологічна допомога [Текст] / І. І. Мамайчук, М. І. Смирнова. – К. : Редакції загальнопедагогічних газет, 2018. – 120 с. Мортон Ч. Техники детской психотерапии. – СПб.: Питер, 2017 – 256 с.
57. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М.: Изд-во Апрель-пресс, ЭКСМО-ПРЕСС, 2016. – 256 с.
58. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб.: Изд-во «Питер», 2014. – 464 с.
59. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. – М.: ТЦ «Сфера», 2014. – 448 с.
60. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М.: ТЦ «Сфера», 2014. – 512 с.
61. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия. – М., 2014.
62. Перлз Ф. Гештальт-семинары: Гештальт-терапия дословно. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 325 с.
63. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2017. – 168 с.

64. Психологічне консультування. Хрестоматія / Упор. І.В.Кошова, Н.Ф.Литовченко, І.М.Наказна. – Ніжин: «Міланік», 2017. – 623 с.
65. Психотерапевтичний прктикум. Випуск І. Класичний психоаналіз / Редактор-упорядник З.С.Карпенко. – Івано-Франківськ, 2017. – 60 с.
66. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: Становление человека. _ М., 2015. – с. 27. Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия. - АП., 2015.
67. Роджерс К. О групповой психотерапии. – М.: «Гиль-Эстель», 2014. – 224 с.
68. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб., 2016.
69. Сапогова Е.Е. Практикум по консультативной психологии. – М.: «Академия», 2015. – 352 с.
70. Сахакиан У.С. Техники консультирования и психотерапии. Тексты. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2014. – 624 с.
71. Семейная психотерапия. Хрестоматия / Составители: Эйдемиллер Э.Г., Александрова Н.В., Юстицкис В. – СПб.: Питер. 2014. – 512 с.
72. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. Том 2. – М.: ООО Апрель-Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2014. – 464 с.
73. Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії і вітчизняних соціокультурних умовах [Текст] : монографія / за ред. З.Г. Кісарчук. – К. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – 268 с.
74. Фрейд З. Основные принципы психоанализа. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 2016. – 284 с.
75. Хейли Д., Эриксон М. Стратегии семейной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. – 448 с.
76. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. – Навч. Посібник. Модульно-рейтинговий курс. – К.: «Професіонал», 2017. – 544 с.
77. Черников А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. – М.: Независимая фирма «Класс», 2015. – 208 с.
78. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Изд- во «Питер», 2015. – 656 с.
79. Эллис А. Практика рационально-эмотивной поведенческой терапии. – СПб., 2016.
80. Ялом И. Психотерапевтические истории. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2016. – 960 с.

Допоміжна

13. Аммон .Психосоматическая терапия. – СПб., 2014.
14. Ассаджоли Р. Психосинтез. – АП., 2015.
15. Гнездилов. Психология и психотерапия потерь. – СПб., 2016.
16. Гроф С. Области человеческого бессознательного. – М., 2015.
17. Калина И.Ф. Речевое общение в психотерапия. – Симферополь, 2016.
18. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 2015. – 239 с.
19. Кэдьусон. Практикум по игровой терапии. – СПб., 2014.
20. Рожнов В.Е. Руководство по психотерапии. – Ташкент, 2019.
21. Сандлер Дж. Пациент и психоаналитик. – М., 2014.
22. Смит. Тренинг прогнозирования поведения. – СПб., 2015.
23. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 2015.
24. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психотерапії. – К. 2016. фирма «Класс», 2017. – 176 с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: іспит.

5. Засоби діагностики успішності навчання: накопичення балів, тестові завдання.

Тестові завдання
з дисципліни «Психотерапія та психокорекція»

Варіант 1

1. Основні функції психотерапії. Показання і протипоказання до здійснення психотерапії.
2. Сімейна психотерапія.
3. Методи ігрової психотерапії.

Варіант 2

1. Сучасна психотерапія, її напрями.
2. Основні форми психотерапії. Групова та індивідуальна психотерапія.
3. Методи і прийоми психоаналітичної терапії.

Варіант 3

1. Місце психотерапії в системі психологічних, психіатричних і психотерапевтичних наук.
2. Класифікація психотерапевтичних методів.
3. Методи поведінкової психотерапії.

Варіант 4

1. Об'єкт і предмет психотерапії.
2. Індивідуальна довгострокова психотерапія, її мета.
3. Методи арт-терапії.

Тести

Варіант 1

1. Психотерапія як система лікувальних впливів на психіку людини.
2. Сучасний психоаналітичний метод.
3. Тілесно орієнтована психотерапія.
4. * Техніки і прийоми арт-терапії.

Варіант 2

1. **Сутність сучасного розуміння психотерапевтичного впливу.**
2. Основні теоретичні положення когнітивної психотерапії.
3. Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана.
4. * Техніки і прийоми гештальттерапії.

Варіант 3

1. Визначення психотерапії: психологічний та медичний підходи.
2. Основні теоретичні положення поведінкової психотерапії.
3. Психодрама.
4. * Техніки й прийоми емоційної саморегуляції.

Варіант 4

1. Форми психотерапії. Індивідуальна психотерапія як організаційна форма.
2. Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса.
3. Соціально-психологічний тренінг.
4. * Техніки і прийоми сімейної психотерапії.

**Тестові завдання
з дисципліни «Психологія тренінгової роботи»**

Варіант I

I рівень

1. Визначіть передумови становлення групових форм у медицині:
 - А) нове розуміння функції групи як соціального контексту для виявлення, і, на основі цього, корекції психосоматичних і психічних порушень особистості.
 - Б) виділення в самостійну галузь в рамках якої детально вивчається питання утворення груп, їх структури, закони функціонування малих груп, процеси міжособистісної взаємодії в групах.
 - В) психічні порушення виникають в результаті порушення взаємодії особистості з соціальним середовищем, зокрема, з малими групами, в які вона включена.
2. Хто, коли заснував і як називались перші тренінгові групи?
 - А) М. Форверг, 1970 р, S-групи.
 - Б) К. Левін, 1946 р., Т-групи.
 - В) П.Шільдер, 1950 р, V-групи.
3. Що не належить до спільних цілей, які об'єднують різні за напрямком і змістом тренінгові групи за І.В. Вачковим :
 - А) дослідження психологічних проблем учасників групи й надання допомоги в їхньому розв'язанні
 - Б) сприяння професійного росту.
 - В) сприяння процесу особистісного росту, реалізації творчого потенціалу, досягненню оптимального рівня життєдіяльності..
4. До якого підходу належить перераховані чотири рівні групового процесу: 1) рівень поточної реальності; 2) рівень переносу; 3) рівень проєкцій; 5) рівень архетипів:
 - А) Гештальтпідходу;
 - Б) Психодраматичного підходу;
 - В) Груп-аналітичного підходу.
5. Визначіть, що не належить до основних ідей, що лежать в основі створення Т-групи:
 - А) Більшість людей живе і працює в групах;
 - Б) Більшість людей потребують уваги;
 - В) Найчастіше людина не віддає собі звіту в тому, яким чином вона бере участь у групі, якою її бачать інші члени тієї чи іншої соціальної групи;
 - Г) Більшість людей не усвідомлює, які реакції, почуття і думки викликає їх поведінку у інших людей.

II рівень

1. Основні парадигми тренінгу за І. В. Вачковим.
2. Розкрийте поняття «групові норми».
3. Перерахуйте загальні правила тренінгу.

III рівень.

1. Психологічний тренінг у рамках психодраматичного підходу.
2. Розкрийте детально орієнтовну структуру планування тренінгу.

Варіант II

I рівень

1. Визначіть передумови становлення групових форм у психотерапії:
 - А) нове розуміння функції групи як соціального контексту для виявлення, і, на основі цього, корекції психосоматичних і психічних порушень особистості.
 - Б) виділення в самостійну галузь в рамках якої детально вивчається питання утворення груп, їх структури, закони функціонування малих груп, процеси міжособистісної взаємодії в групах.
 - В) психічні порушення виникають в результаті порушення взаємодії особистості з соціальним середовищем, зокрема, з малими групами, в які вона включена.
2. Визначіть, що є зайвим у визначенні основних парадигм тренінгу:
 - А) Тренінг як своєрідна форма дресури, при якій жорсткими маніпулятивними прийомами за допомогою позитивного підкріплення формуються потрібні патерни поведінки, а за допомогою негативного підкріплення "стираються" шкідливі, непотрібні, на думку ведучого
 - Б) Тренінг як тренування, в результаті якого відбувається формування і відпрацювання умінь і навичок ефективної поведінки.
 - В) Тренінг як форма активного навчання, метою якого є насамперед передача психологічних знань, а також розвиток деяких умінь і навичок.
 - Г) Тренінг як форма пошуку нових знайомств та підтримки.
 - Д) Тренінг як метод створення умов для саморозвитку учасників і самостійного пошуку ними способів вирішення власних психологічних проблем.
3. Що не належить до атрибутів тренінгу:
 - А) тренінгові група.
 - Б) правила групи.
 - В) фізичний стан учасників.
4. Визначте вірне твердження, щодо підходу та его-станів:
 - А) Транзакційний аналіз – батько, дорослий, дитина;
 - Б) Психодраматичний підход - батько, мати, дитина;
 - В) Груп-аналітичний підход - батько, мати, дорослий.
5. У якому році були засновані перші тренінгові групи та як вони називались:
 - А) 1948 р. Х-групи.
 - Б) 1946 р. Т-групи.
 - В) 1944 р. П-групи.

II рівень

1. Характерні риси тренінгів.
2. Розкрийте ідеї створення Т-груп.
3. Розкрийте поняття «групова згуртованість».

III рівень

1. Проаналізуйте переваги та недоліки групового методу психологічної роботи.
2. Стадії розвитку тренінгової групи (не менше ніж за 4 авторами).

Варіант III

I рівень

1. Визначіть передумови становлення групових форм у соціальній психології:
 - А) нове розуміння функції групи як соціального контексту для виявлення, і, на основі цього, корекції психосоматичних і психічних порушень особистості.
 - Б) виділення в самостійну галузь в рамках якої детально вивчається питання утворення груп, їх структури, закони функціонування малих груп, процеси міжособистісної взаємодії в групах.
 - В) психічні порушення виникають в результаті порушення взаємодії особистості з соціальним середовищем, зокрема, з малими групами, в які вона включена.

2. Визначіть, що не належить до основних ідей, що лежать в основі створення Т-групи:
- А) Більшість людей живе і працює в групах;
 - Б) Більшість людей потребують уваги;
 - В) Найчастіше людина не віддає собі звіту в тому, яким чином вона бере участь у групі, якою її бачать інші члени тієї чи іншої соціальної групи;
 - Г) Більшість людей не усвідомлює, які реакції, почуття і думки викликає їх поведінку у інших людей.
3. Проводити групову психокорекцію може:
- А) психотерапевт.
 - Б) психолог.
 - В) як психотерапевт, так і психолог.
4. Репрезентативна система – це:
- А) спільне обговорення будь-якого спірного питання, що дозволяє прояснити (можливо, змінити) думки, позиції й установки учасників групи у процесі безпосереднього спілкування.
 - Б) основний, домінуючий спосіб отримання людиною інформації із зовнішнього світу; індивідуальна модель сприйняття того, що передають органи чуття людини; специфічна система збирання та опрацювання інформації, яку особа використовує для формування й репрезентації власного досвіду.
 - В) один зі словесних методів навчання передбачає усний виклад навчального матеріалу за короткий проміжок часу і характеризується значною ємністю та складністю логічних побудов, образів, доказів та узагальнень.
5. Основоположником безпосередньо тренінгових груп, як форм групової психологічної роботи з людьми вважають:
- А) К. Левіна.
 - Б) П.Шільдера.
 - В) Д. Пратта.

II рівень

1. Перерахуйте основні принципи психологічного тренінгу та розкрийте їх зміст.
2. Розкрийте поняття «групово психокорекція».
3. Розкрийте правила зворотнього зв'язку.

III рівень

1. Розкрийте основні ролі ведучого тренінгової групи (не менше ніж за 2 авторами).
2. Психологічний тренінг у рамках групаналітичного підходу.

Варіант IV

I рівень

1. Основоположником безпосередньо тренінгових груп, як форм групової психологічної роботи з людьми вважають:
 - А) К. Левіна.
 - Б) П.Шільдера.
 - В) Д. Пратта.
2. Якщо йдеться про цілеспрямований вплив та активне навчання, то цілеспрямований вплив відноситься до:
 - А) психотерапії
 - Б) психокорекції
 - В) психологічного тренінгу
3. Що із переліченого спрямоване на психологічну допомогу розвитку особистості у цілому?
 - А) психотерапія

- Б) психокорекція
 - В) психологічний тренінг
- 4.Корекційний та розвиваючий ефект досягається за рахунок катарсису – зняття напруги та навчання рольовим грам, які включають навчання спонтанності та розширення рольового репертуару:
- А) Психодрами;
 - Б) Гештальттерапії;
 - В) Груп-аналітичного підходу.
5. Визначіть передумови становлення групових форм у психотерапії:
- А) нове розуміння функції групи як соціального контексту для виявлення, і, на основі цього, корекції психосоматичних і психічних порушень особистості.
 - Б) виділення в самостійну галузь в рамках якої детально вивчається питання утворення груп, їх структури, закони функціонування малих груп, процеси міжособистісної взаємодії в групах.
 - В) психічні порушення виникають в результаті порушення взаємодії особистості з соціальним середовищем, зокрема, з малими групами, в які вона включена.

II рівень

- 1.Розкрийте поняття «групова психотерапія».
- 2.Розкрийте основні критерії класифікації тренінгових груп.
- 3.Розкрийте поняття якісного та кількісного складу тренінгових груп.

III рівень

- 1.Психологічний тренінг у рамках гештальтпідходу.
- 2.Проаналізуйте фактори, що сприяють та знижують групову згуртованість.

Варіант V

I рівень

1. Поняття соціально-психол. тренінг для позначення групових форм психол. роботи ввів в ужиток:
 - А) М. Форверг.
 - Б) К. Левін.
 - В) П.Шільдер.
2. Форма активного навчання, яка дозволяє людині сформувати навички й уміння в побудові продуктивних психологічних та соціальних міжособистісних стосунків – це:
 - А) психотерапія
 - Б) психокорекція
 - В) психологічний тренінг
3. Поняття «фону» та «фігури» належать до:
 - А) Груп-аналітичного підходу;
 - Б) Гештальтпідходу;
 - В) Транзакційного аналізу.
4. Визначіть, що є зайвим у визначенні основних парадигм тренінгу:

- А) Тренінг як своєрідна форма дресури, при якій жорсткими маніпулятивними прийомами за допомогою позитивного підкріплення формуються потрібні патерни поведінки, а за допомогою негативного підкріплення "стираються" шкідливі, непотрібні, на думку ведучого
 - Б) Тренінг як тренування, в результаті якого відбувається формування і відпрацювання умінь і навичок ефективної поведінки.
 - В) Тренінг як форма активного навчання, метою якого є насамперед передача психологічних знань, а також розвиток деяких умінь і навичок.
 - Г) Тренінг як форма пошуку нових знайомств та підтримки.
 - Д) Тренінг як метод створення умов для саморозвитку учасників і самостійного пошуку ними способів вирішення власних психологічних проблем.
5. Проводити групову психокорекцію може:
- А) психотерапевт.
 - Б) психолог.
 - В) як психотерапевт, так і психолог.

II рівень

1. Перерахуйте та розкрийте види тренерської компетентності.
2. Розкрийте правила зворотнього зв'язку.
3. Розкрийте основні критерії класифікації тренінгових груп.

III рівень

1. Розкрийте «дев'ятикрокову» модель підготовки до тренінгу за І. В. Вачковим.
2. Проаналізуйте критерії для класифікації вправ психологічного тренінгу.

Модульна контрольна робота з дисципліни «Психологія тренінгової роботи»

II курс

Варіант I

I рівень

1. Мета комунікативного тренінгу:
 - А) опанування учасниками прийомів ефективного спілкування, підвищення комунікативної компетентності; вироблення індивідуальних комунікативних стратегій.
 - Б) опанування навичок зняття напруги, власного спокою; вироблення стратегій відпочинку.
 - В) тимчасове прийняття певної соціальної ролі і демонстрація поведінкової моделі.
2. Основоположником безпосередньо тренінгових груп, як форм групової психологічної роботи з людьми вважають:
 - А) К. Левіна.
 - Б) П.Шільдера.
 - В) Д. Пратта.
3. Визначіть, які, на думку Е. Берна, три стани «Я» людина проявляє при взаємодії:
 - А) батько, дорослий, дитина
 - Б) чоловік, жінка, дитина
 - В) батько, підліток, дитина
4. Міжособистісний простір – це:
 - А) дистанція, яка неусвідомлено встановлюється між людьми в процесі безпосереднього спілкування;

- Б) дистанція між усіма людьми на планеті.
 В) обидві відповіді вірні.
 5. Встановіть відповідність між нормами наближення двох людей один до одного описаних Е. Холлом:

Інтимна відстань	від 0 до 45 см
Персональна	від 120 до 400 см
Соціальна	від 400 до 750 см
Публічна	від 45 до 120 см

II рівень

- 1.Розкрийте комунікативні бар'єри спілкування.
- 2.Визначте типи питань (наведіть приклад)
- 3.Дайте визначення поняттю «конфліктна ситуація».

III рівень.

- 1.Розкрийте техніки активного слухання та надайте по 2-3 вправи на кожну техніку.
- 2.Наведіть приклади конфліктогенів. Надайте рекомендації щодо їх уникнення.

Варіант II

I рівень

1. Визначте правильну відповідь трьох сторін спілкування:
 А) внутрішня, зовнішня, перцептивна
 Б) комунікативна, інтерактивна, міжгрупова
 В) комунікативна, інтерактивна, перцептивна
 2. 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) Психологічний зворотній зв'язок.
 3. Визначте характеристику «візуала»:
 А) люди, що сприймають більшу частину інформації через слуховий аналізатор
 Б) люди, що сприймають більшу частину інформації за допомогою зору.
 В) люди, що сприймають більшу частину інформації через відчуття
 4. Під час спілкування інформативну функцію виконують експресивні реакції, визначіть їх:
 А) міміка, пантоміміка, жести, інтонація голосу
 Б) міміка, пантоміміка, жести, смисл інформації
 Г) обидві відповіді вірні
 5. Встановіть відповідність між нормами наближення двох людей один до одного описаних Е. Холлом:
- | | |
|------------------|-------------------|
| Інтимна відстань | від 0 до 45 см |
| Персональна | від 120 до 400 см |
| Соціальна | від 400 до 750 см |
| Публічна | від 45 до 120 см |

II рівень

- 1.Розкрийте концепцію «Транзакційного аналізу» Е. Берна.

- 2.Опишіть сітку Томаса-Кілмена.
- 3.Розкрийте формулу конфлікту.

III рівень

- 1.Опишіть способи подолання комунікативних бар'єрів. Наведіть 1-2 вправи.
- 2.Детально розкрийте та проаналізуйте динаміку конфлікту.

Варіант III

I рівень

1. Репрезентативна система – це:
 - А) спільне обговорення будь-якого спірного питання, що дозволяє прояснити (можливо, змінити) думки, позиції й установки учасників групи у процесі безпосереднього спілкування.
 - Б) основний, домінуючий спосіб отримання людиною інформації із зовнішнього світу; індивідуальна модель сприйняття того, що передають органи чуття людини; специфічна система збирання та опрацювання інформації, яку особа використовує для формування й репрезентації власного досвіду.
 - В) один зі словесних методів навчання передбачає усний виклад навчального матеріалу за короткий проміжок часу і характеризується значною ємністю та складністю логічних побудов, образів, доказів та узагальнень.
2. Тренінгова група:
 - А) Оцінює особистісні якості та поведінку учасників тренінгу
 - Б) Не дає жодних оцінок, лише віддзеркалюючи те, що відбувається у групі.
 - В) Дає поради щодо ефективності чи неефективності різних форм поведінки учасників
3. Визначте характеристику «аудіала»:
 - А) люди, що сприймають більшу частину інформації через логічне осмислення, за допомогою цифр, знаків
 - Б) люди, що сприймають більшу частину інформації через слуховий аналізатор.
 - В) люди, що сприймають більшу частину інформації через відчуття.
4. Визначіть вірне судження про "відкриті" пози:
 - А) стоячи (руки розкриті долонями вниз), сидючи (руки схрещені, ноги витягнуті) сприймаються як пози довіри, згоди, доброзичливості, психологічного комфорту.
 - Б) стоячи (руки розкриті долонями вгору), сидючи (руки розкинуті, ноги витягнуті) сприймаються як пози довіри, згоди, доброзичливості, психологічного комфорту.
 - В) стоячи (руки розкриті долонями вгору), сидючи (руки розкинуті, ноги витягнуті) сприймаються як пози недовіри, недоброзичливості, психологічного дискомфорту.
5. Встановіть відповідність між нормами наближення двох людей один до одного описаних Е. Холлом:

Інтимна відстань	від 0 до 45 см
Персональна	від 120 до 400 см
Соціальна	від 400 до 750 см

II рівень

- 1.Розкрийте структуру технік активного слухання.
- 2.Я-висловлювання та Я-повідомлення. Порівняльний аналіз.
- 3.Нерефлексивне слухання (приклад).

III рівень

- 1.Надайте рекомендації щодо способу вирішення комунікативного конфлікту.
- 2.Медіація конфліктів. Наведіть приклад та поміркуйте над ефективність медіації.

Варіант IV**I рівень**

1. Визначіть, що не можна віднести до комунікативних бар'єрів:
А) просторовий бар'єр
Б) інформаційно-дефіцитний бар'єр
В) стилістичний бар'єр
2. Поняття соціально-психологічний тренінг для позначення групових форм психологічної роботи ввів в ужиток:
А) М. Форверг.
Б) К. Левін.
В) П.Шільдер.
3. Визначте характеристику «дискретів»:
А) люди, що сприймають більшу частину інформації через слуховий аналізатор.
Б) люди, що сприймають більшу частину інформації через відчуття.
В) люди, що сприймають більшу частину інформації через логічне осмислення, за допомогою цифр, знаків
- 4.Визначіть вірне судження про "закриті" пози:
А) "наполеонівська" поза стоячи (руки, схрещені на грудях) і сидячи (обидві руки упираються в підборіддя) і т.п.) сприймаються як пози недовір'я, незгоди, протидії, критики.
Б) стоячи (руки розкриті долонями вгору), сидячи (руки розкинуті, ноги витягнуті) сприймаються як пози довіри, згоди, доброзичливості, психологічного комфорту.
В) "наполеонівська" поза стоячи (руки розкриті долонями вгору) і сидячи (обидві руки витягнуті) і т.п.) сприймаються як пози недовір'я, незгоди, протидії, критики.
5. Встановіть відповідність між нормами наближення двох людей один до одного описаних Е. Холлом:

Інтимна відстань

від 0 до 45 см

Персональна

від 120 до 400 см

Соціальна

від 400 до 750 см

Публічна

від 45 до 120 см

II рівень

- 1.Опишіть техніки малої бесіди.
- 2.Основні типи конфліктних особистостей.
- 3.Дайте визначення поняттю «конфліктогени».

III рівень

- 1.Розкрийте 3 три стани «Я» за Е. Берном та надайте рекомендації щодо ефективної взаємодії.
- 2.Поміркуйте та надайте 3-4 вправи на відпрацювання техніки «Я-повідомлення».

Варіант V

I рівень

1. Транзакція, за Е. Берном – це:
А) одиниця акта спілкування
Б) одиниця активності
В) перехід однієї ситуації в іншу.
2. 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 співпраці та цілеспрямованої діяльності.
3. Визначте характеристику «кінестетів»:
А) люди, що сприймають більшу частину інформації через логічне осмислення, за допомогою цифр, знаків
Б) люди, що сприймають більшу частину інформації через слуховий аналізатор.
В) люди, що сприймають більшу частину інформації через відчуття.
4. Даний термін був введений американським психологом Е. Холлом для аналізу закономірностей просторової організації комунікації, а також впливу територій, відстаней і дистанцій між людьми на характер міжособистісного спілкування; використання просторових відносин при комунікації – це:
А) Такесика
Б) Кинесика
В) Проксеміка
5. Встановіть відповідність між нормами наближення двох людей один до одного описаних Е. Холлом:

Інтимна відстань	від 0 до 45 см
Персональна	від 120 до 400 см
Соціальна	від 400 до 750 см
Публічна	від 45 до 120 см

II рівень

- 1.Розкрийте основні етапи динаміки конфлікту.
- 2.Визначте типи конфліктогенів.
- 3.Опишіть схему Я-повідомлення.

III рівень

- 1.Згадайте основні типи конфліктних особистостей та поміркуйте над рекомендаціями щодо ефективної взаємодії з ними.

2.Надайте рекомендації щодо публічного виступу, а саме щодо структури виступу, способів утримання уваги публіки та рекомендації як впоратися з хвилюванням перед виступом.

Перелік завдань для модульної контрольної роботи №1

1. У чому сутність поняття «група» як об'єкта і предмета психологічної теорії і практики?
2. Назвіть і коротко охарактеризуйте основні етапи виникнення та розвитку групового психологічного тренінгу.
3. Що спільного і в чому різниця між груповою терапією, корекцією, навчанням і груповим психологічним тренінгом?
4. Наведіть і охарактеризуйте кілька точок зору що відображають різне розуміння мети, предмета і завдань групового тренінгу.
5. Дайте коротку характеристику основним видам групового тренінгу.
6. Розкажіть, які теоретичні знання є необхідними і які бажаними для ведучого тренінгових груп.
7. Назвіть основні етичні вимоги, яких повинен дотримуватися тренер.
8. Перелічіть практичні навички тренера, що сприяють ефективному веденню групи.
9. Виділіть найнеобхідніші особистісні якості тренера.
10. Опишіть сприятливу модель підготовки тренера.
11. Розкрийте зміст ролей, які може грати ведучий групи, згідно підходу І.Ялома.
12. Розкрийте суть трьох різних стилів роботи ведучого групи.
13. Назвіть основні помилки ведучого при проведенні тренінгу і розкрийте їх сутність.
14. Розкажіть про основні методи профілактики «синдрому вигорання» тренера.
15. Опишіть основні техніки роботи з «важкими» учасниками.
16. Назвіть основні правила і принципи, що застосовуються в груповому тренінгу, і дайте їм коротку характеристику.
17. Дайте визначення та назвіть основні функції групової дискусії у тренінгу.
18. Назвіть основні правила проведення конструктивної дискусії.
19. Охарактеризуйте основні види дискусії.
20. Опишіть особливості дитячої гри, що дозволяють використовувати її як психотерапевтичний засіб.
21. Опишіть основні функції гри в психологічному тренінгу.
22. Викладіть суть діагностичної функції гри.
23. Охарактеризуйте місце і роль психогімнастики в груповому психологічному тренінгу.
24. Розкрийте суть поняття «групова динаміка»
25. Розкрийте суть поняття «групова згуртованість».
26. Перелічіть переваги і недоліки згуртованої групи в умовах тренінгу.
27. Опишіть особливості роботи тренера на початковому етапі роботи групи.
28. Розкажіть про способи самопрезентації тренера групі.
29. Опишіть організацію знайомства учасників групи.
30. Опишіть особливості введення та процесу прийняття правил групою.
31. Опишіть особливості мотивування учасників на групову роботу.
32. Поясніть, чи слід аналізувати в групі негативні емоції, що виникають в учасників з приводу деяких вправ.
33. Розкрийте суть поняття «зворотний зв'язок».
34. Назвіть психологічні ефекти зворотного зв'язку.
35. Розкажіть про основні стратегії підготовки до тренінгу.
36. Розкажіть про «Дев'ятикрокову модель» підготовки до тренінгу.

37. Розкажіть, які кроки в рамках цієї моделі представляються вам найбільш важливими, які - найбільш важкими.
38. Опишіть вимоги стосовно до організаційної сторони проведення психологічних тренінгів.
39. Види тренінгових груп.
40. Специфічні риси тренінгу.

Перелік завдань для модульної контрольної роботи №2

1. Місце соціально-психологічного тренінгу серед мета-методів практичної психології
2. Назвіть основні методи групового соціально-психологічного тренінгу і дайте їм коротку характеристику.
3. Назвіть відмітні ознаки ігрової діяльності, які мають важливе значення в груповому соціально-психологічному тренінгу.
4. Назвіть і дайте характеристику основним видам ігор, застосовуваних у СПТ.
5. Розкрийте суть поняття «методи невербальної активності».
6. Розкрийте суть поняття «сугестивні методи впливу».
7. Назвіть обмеження при роботі з сугестивними техніками.
8. Опишіть умови, необхідні для успішного проведення медитації.
9. Охарактеризуйте техніку «активне фантазування».
10. Охарактеризуйте можливості застосування у тренінгу технік музичної, тілесної і арттерапії.
11. Дайте коротку характеристику основних етапів соціально-психологічного тренінгу.
12. Розкрити суть поняття «соціальна перцепція у тренінгу».
13. Поясніть значення «розігрівуючих» психотехнік.
14. Поясніть, у чому полягає діагностична функція розігріву.
15. Опишіть процедуру складання програми соціально-психологічного тренінгу.
16. Поняття про тайм-менеджмент в СПТ.
17. Психодрама в СПТ.
18. Методи психодіагностики учасників СПТ
19. Способи аналізу результатів роботи в СПТ.
20. Концептуальні підходи в СПТ.
21. Групова дискусія. Мета, види, форми проведення.
22. Теоретична основа тренінгової програми.
23. Транзактний аналіз в СПТ.
24. Види тренінгової взаємодії.
25. Форми роботи в СПТ.
26. Діалоги в СПТ.
27. Вправи СПТ та правила їх проведення.
28. Обговорення результатів СПТ в професійній організації.
29. Поняття про тренінг особистісного зростання.
30. Поняття про супервізію СПТ.
31. Психодинамічний підхід в СПТ.
32. Психогімнастика в СПТ. Мета, види, форми проведення.
33. Техніка активного слухання.
34. Фасилітаційний підхід в СПТ.
35. Поняття про груповий ефект та групову фігуру в СПТ.
36. Розігрування ролевих ситуацій.
37. Психомалюнок. Мета, види, форми проведення.
38. Техніка емпатичного приєднання до учасника СПТ.

39. Поняття про дебрифінг в СПТ як способі аналізу результатів роботи в СПТ.
40. Презентація тренера СПТ.
41. Поняття про шерінг.
42. Інтервенційний репертуар тренера в СПТ.
43. Центроване і не центроване на тренерів керівництво СПТ.
44. Психодіагностичний етап в СПТ.
45. Поняття про «велике коло» як спосіб аналізу результатів роботи в СПТ.
46. Організаційні і адміністративні умови проведення СПТ.
47. Граючий тренер і тренер-супервізор в СПТ.
48. Гуманістичний підхід в СПТ.
49. Конфронтаційний етап в СПТ.
50. Відеотренінг.
51. Поведінковий підхід в СПТ.
52. Завершуючий етап в СПТ.
53. Поняття про «Мозковий штурм».

Перелік завдань для модульної контрольної роботи №3

1. Поясніть сутність гуманістичної спрямованості спілкування? Чи вважаєте Ви, що таке спілкування оптимізує процес професійної адаптації молодого фахівця?
2. Розкрийте взаємозв'язок понять спілкування й діяльності.
3. Яку роль у міжособистісних стосунках відіграє діалог?
4. Які з особливостей діалогічного спілкування, на вашу думку, є особливо значущими у професійному аспекті для працівників сфери обслуговування?
5. Що таке емпатія? У яких формах вона проявляється?
6. У чому полягає сутність емпатичної культури особистості? Фахівця сфери обслуговування?
7. Обґрунтуйте конструктивні функції конфлікту, враховуючи ключові елементи спілкування в умовах конфлікту.
8. Які з психологічних підходів до проблеми спілкування Ви вважаєте найцікавішими? Поясніть свою думку.
9. Найважливішими для професійного спілкування Ви вважаєте такі риси характеру:.....Чому? Які з них мають особливе значення для фахівців сфери послуг?
10. Які умовні категорії спілкування є визначальними для професійної діяльності фахівців сфери обслуговування?
11. Чи погоджуєтесь Ви з твердженням щодо необхідності формування у майбутніх фахівців сфери послуг комунікативної компетентності? Аргументуйте свою думку.
12. Що таке невербальна комунікація?
13. Які Ви знаєте засоби невербального спілкування?
14. У чому полягає сутність комунікативного підходу до формування комунікативної компетентності?
15. У чому полягає соціально-психологічна адаптація особистості?
17. Які якості характеризують соціальну компетентність особистості? А яка – її професійна компетентність?
18. Охарактеризуйте спілкування у контексті міжособистісних відносин.
19. Назвіть функції спілкування та його принципи. Яким чином кожен з них забезпечує результативність міжособистісної взаємодії у професійній сфері?
20. Яким чином, на Вашу думку, особистість може самовдосконалюватися й самореалізовуватися у спілкуванні?
21. Розкрийте сутність поняття комунікативної компетентності, її складові, місце у професійній адаптації фахівців сфери обслуговування.
22. Дайте визначення комунікативного процесу і перерахуйте його елементи.

23. Назвіть вимоги, які ставляться до комунікатора (джерела повідомлення).
24. Що Ви вкладаєте в розуміння зворотного зв'язку в комунікативному процесі. Перерахуйте його види та характеристики.
25. У чому полягає специфіка інтерактивної функції спілкування?
26. Що для Вас означає управління комунікативним процесом?
27. Чому в теорії і практиці педагогічної діяльності приділяється така велика увага тренінгових методам? Чи потрібні Вам тренінгові методики?
28. Що Ви відносите до умов розвитку комунікативної компетентності?
29. В чому Ви вбачаєте сенс психологічного забезпечення розвитку комунікативної компетентності?
30. Що є визначальним для реалізації принципу психологічного забезпечення?
31. Якими мотивами Ви керуєтесь для організації комунікативного процесу?
32. Що потрібно для методичного забезпечення розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців?

Перелік завдань для модульної контрольної роботи №4

1. Поняття сенситивності.
2. Компоненти (види) сенситивності за Г.Смітом.
3. Особистісні якості, що характеризують сенситивність за Г. В. Олпортом.
4. Погляди Ю.Н. Ємельянова на історичні передумови становлення тренінгу сенситивності.
5. Погляди Т.Смітта на історичні передумови становлення тренінгу сенситивності.
6. Погляди Л.А. Петровської на історичні передумови становлення тренінгу сенситивності.
7. Сучасні напрямки розвитку та використання тренінгу сенситивності.
8. Цілі тренінгу сенситивності.
9. Завдання тренінгу сенситивності.
10. Психогімнастичні вправи та рольові ігри у тренінгу сенситивності.
11. Результати учасників у тренінгу сенситивності та критерії їх визначення.
12. Прогностична компетентність.
13. Антиципація у процесі спілкування.
14. Методи формування прогностичних умінь та навичок.
15. Висвітлити компоненти сенситивності за Г.Смітом
16. Визначити поняття «спостерігальницька сенситивність».
17. Визначити поняття «теоретична сенситивність».
18. Визначити поняття «номотетична сенситивність».
19. Висвітлити загальні відомості про сенситивність.
20. Визначити погляд Ю.Н.Ємельянова на тренінг сенситивності
21. Думки Г.Сміта відносно тренінгової групи сенситивності.
22. Охарактеризувати два рівня цілей за Л.А.Петровською
23. Практичні вправи для тренінгу сенситивності
24. Висвітлити психотехнічні вправи та рольові ігри у тренінгу, а також практичні вправи для тренінгу сенситивності.
25. Визначити поняття «сенситивність»; цілі психологічного тренінгу; завдання психологічного тренінгу;

Перелік завдань для модульної контрольної роботи №5

1. Дайте визначення поняттю «рефлексія».
2. Цілі рефлексії.
3. Методика організації рефлексії.
4. Визначте сенс рефлексивних занять.
5. Опишіть історичне становлення феномену рефлексії

6. Охарактеризуйте сучасні підходи до феномену рефлексії.
7. Визначте види рефлексії.
8. Визначте форми рефлексії.
9. Охарактеризуйте рефлексію ціннісно-смислової сфери особистості.
10. Охарактеризуйте розвиток ретроспективної особистісної рефлексії.
11. Особливості рефлексії актуального самовідношення, самооцінки та Я-концепції.
12. Охарактеризуйте розвиток перспективної особистісної рефлексії.
13. Охарактеризуйте розвиток професійної рефлексії практичного психолога.
14. Охарактеризуйте розвиток перспективної професійної рефлексії.
15. Дайте визначення поняттю «рефлексивна компетентність».
16. Дайте визначення поняттю «рефлексивне управління».
17. Охарактеризуйте зворотній зв'язок та дибріфінг у професійній діяльності тренера.

Перелік завдань для модульної контрольної роботи №6

1. Дайте визначення арт-терапії і поясніть роль досліджень творчості психічно хворих у становленні арт-терапії.
2. Історія розвитку арт-терапії.
3. Арт-терапія в діяльності шкільного психолога.
4. Вплив мистецьких традицій на становлення арт-терапії.
5. Розвиток арт-терапії в Європі і діяльність А. Хілла.
6. Роль М. Наумбурга у розвитку психодинамічного напрямку в арт-терапії.
7. Основні віхи становлення арт-терапії в першій половині ХХ ст.
8. Психотерапевтичні стосунки: перенесення і контрперенесення.
9. Особливості психотерапевтичних стосунків в арт-терапії.
10. Вплив гуманістичного підходу на становлення арт-терапії.
11. Проблема інтерпретації художньої продукції в арт-терапії.
12. Інтеграційна стратегія інтерпретації художнього образу.
13. «Золоті правила» арт-терапевтичного обговорення художньої продукції.
14. Основні підходи в класифікації форм арт-терапії.
15. Особливості індивідуальної арт-терапії.
16. Особливості групової арт-терапії.
17. Які б ви виділили провідні напрями сучасної арт-терапії?
18. У чому ви вбачаєте специфічні особливості функцій арт-терапії?
19. Визначте вашу позицію щодо переваг та обмежень в арт-терапії над іншими формами психотерапевтичної роботи.
20. Назвіть основні типи арт-терапевтичних кабінетів. Які, на вашу думку, виникають труднощі в обладнанні арт-терапевтичного кабінету?
21. Які б ви виділили форми арт-терапевтичних сесій та які етапи роботи містить кожна сесія?
22. У чому полягають «терапевтичні стосунки» в арт-терапії?
23. Визначте особливості роботи з матеріалами в арт-терапевтичному процесі?
24. Як би ви описали психологічну сутність і функцію символу в арт-терапевтичній діяльності?
25. У чому полягає класифікація кольорів з їх психологічним впливом на людину?
26. Визначте особливості проведення вправ з кольорами.
27. У чому полягає інтерпретація кольорів в арт-терапії?
28. Назвіть відмінності арт-терапевтичних занять від уроків малювання.
29. У чому полягає створення колажів у арт-терапевтичній роботі? Які б ви виділили терапевтичні властивості колажів?
30. Назвіть відмінності між арт-технікою «колаж» та образотворчими формами арт-терапії.

Рекомендації щодо підготовки до практичних занять

Практичні заняття з «Психології тренінгової роботи» – форма навчальної діяльності, спрямована на оволодіння студентами загальнотеоретичними основами і методичними засадами тренінгу як комунікативного методу розвитку особистості; засвоєння студентами принципів організації тренінгових груп, етичними засадами психодіагностичної, психокорекційної та психотерапевтичної роботи в умовах тренінгових груп; набутті належної компетенції керівника тренінгових груп і виробленні базових умінь і навичок підвищення рівня соціальної адаптації учасників тренінгових груп.

Основними завданнями практичних занять з «Психології тренінгової роботи» є:

- Формування у студентів внутрішньої професійної мотивації, навиків професійного спілкування.
- Посилення пізнавального інтересу до самостійного визначення постановки і вирішення проблем, пов'язаних з організацією тренінгової роботи.
- Опанування сучасних форм групового соціально-психологічного тренінгу.
- Формування навичок грамотно ставити і вирішувати завдання при організації і проведенні тренінгу.
- Формування навичок реалізовувати в практичній діяльності основні методи тренінгової роботи.

Орієнтовна структура практичного заняття з «Психології тренінгової роботи» складається з таких етапів:

- 1) організаційна частина (повідомлення теми і мети заняття, мотивація навчальної діяльності);
- 2) актуалізація опорних знань і контроль вихідного рівня знань студентів;
- 3) формування / розвиток / закріплення вмінь і навичок студентів шляхом виконання практичних завдань;
- 4) поточний контроль виконання роботи, оцінювання; підведення підсумків заняття.

Рекомендації щодо підготовки до практичних занять з навчальної дисципліни:

- 1) навчання основам психології тренінгової роботи передбачає ґрунтовну індивідуальну підготовку студентів до кожного практичного заняття; поверхнева, вибіркова готовність студента позбавляє його можливості усвідомити, закріпити та отримати цілісне уявлення про тренінгову діяльність психолога, крім того, це створює значні труднощі при подальшій підготовці до модульного контролю;
- 2) для успішного виконання практичних завдань під час заняття слід попередньо ретельно опрацювати ряд теоретичних питань, які виносяться на розгляд відповідно до теми, при цьому доцільно робити письмові нотатки у вигляді тез у робочому зошиті;
- 3) підготовка до практичного заняття передбачає засвоєння базових понять, якими слід оперувати під час виконання завдань практичної частини; для їх освоєння необхідно використовувати психологічні словники та відповідні розділи рекомендованих підручників і посібників;
- 4) слід заздалегідь ознайомитися з переліком практичних завдань, підготувати необхідне обладнання і психологічний інструментарій для їх виконання; інструментарій, що використовується студентом під час занять, рекомендується зберігати у паперовому вигляді у папці зі швидкозшивачем або на електронних носіях;
- 5) навчальні практичні завдання виконуються студентом безпосередньо у робочих зошитах у навчальній аудиторії, крім апробації тренінгових програм, що здійснюються й опрацьовуються заздалегідь.

Методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи студентів із дисципліни «Психологія тренінгової роботи»

Самостійна робота студентів із дисципліни займає важливе місце у навчальному процесі при підготовці майбутніх фахівців-психологів. Вона сприяє систематизації та закріпленню теоретичних знань, розвитку пізнавальних здібностей та творчої ініціативи, самостійності, відповідальності та організованості, формуванню самостійності мислення, розвитку дослідницьких умінь.

Самостійна робота включає в себе як репродуктивні, так і творчі аспекти діяльності студентів.

Репродуктивний (тренувальний) рівень - спрямований на закріплення знань, формування навичок та умінь (включає складання таблиць та схем тощо); пізнавальна діяльність полягає в осмисленні та запам'ятанні інформації.

Творчий, пошуковий рівень передбачає аналіз проблемних ситуацій (студент повинен самостійно здійснювати вибір методів та засобів вирішення завдань), виконання учбово-дослідницьких завдань.

Кожен вид самостійної роботи з дисципліни орієнтований на розвиток професійно важливих навичок та умінь, здатностей та компетенцій.

Основними формами самостійної роботи з дисципліни є:

- систематизація учбової інформації в схемах, таблицях; складання термінологічного словника до теми; підготовка інформаційних доповідей, конспектів, рефератів;

- складання кросвордів: написання твору-роздуму;
- робота під розробкою тренувальних вправ, арт-технік;
- робота над розробкою тренінгової програми;
- робота над розробкою мультимедійних презентацій до тем.

Процес організації самостійної роботи студентів включає в себе наступні етапи:

- підготовчий (самоорганізація процесу роботи, вивчення рекомендованої літератури з теми);
- основний (використання прийомів засвоєння, переробки, передачі знань, фіксування результатів);
- заключний (оформлення результатів діяльності, звітування про виконання завдання).

Виконуючи завдання самостійно студенту необхідно:

- засвоїти зміст теми, що винесена на самостійну роботу студентів;
- раціонально спланувати самостійну роботу у відповідності з графіком самостійної роботи, запропонованим викладачем;
- самостійну роботу студент повинен виконувати в організаційних формах, які передбачені робочою програмою;
- виконувати самостійну роботу і звітувати про її результати у відповідності зі строками звітності.

Для успішного виконання завдань, передбачених для самостійного опрацювання, необхідно враховувати наступні суб'єктивні фактори:

1. Вивчення програмного матеріалу із заповненням «прогалин» в знаннях, що затрудняють успішне його засвоєння.
2. Удосконалення умінь працювати з науковими джерелами.
3. Оволодіння логічними операціями (порівнянням, аналізом, синтезом, узагальненням, визначенням понять і правилами систематизації і класифікації).

4.Розвиток пізнавальних психічних процесів: уваги, пам'яті, мовлення, спостережливості, інтелекту, мислення (слабкий розвиток яких може стати серйозною перешкодою у навчанні)

5. Покращення працездатності, що забезпечується нормальним фізичним станом (чергування праці та пауз в роботі, періоди відпочинку, індивідуально обґрунтована норма сну, стресостійкість тощо).

6. Посилення навичок саморегуляції власної поведінки і діяльності, оволодіння оптимальним стилем діяльності, що забезпечить якісне виконання завдань, передбачених програмою.

Студенту дозволяється:

- самостійно визначати рівень опрацювання змісту матеріалу;
- пропонувати додаткові теми і питання для; самостійного опрацювання;
- в рамках загального графіку виконання самостійної роботи пропонувати обґрунтований індивідуальний графік виконання і звітування;
- пропонувати свої варіанти організаційних форм самостійної роботи;
- використовувати для самостійної роботи методичні посібники, монографії поза запропонованим переліком літературних джерел;
- використовувати не лише контроль, а і самоконтроль результатів самостійної роботи.

Адекватна оцінка знань, досягнень і недоліків - важлива складова самоорганізації самостійної роботи студента, без неї неможлива успішна робота по управлінню своєю поведінкою і діяльністю.

**Завдання для самостійної роботи студентів та ІНДЗ із дисципліни
«Психологія тренінгової роботи»**

№ з/п	Назва теми	Кільк ість годин	Форми роботи	Макс. к-ть балів
1	Тема 1.Теоретико-методологічні основи комунікативного тренінгу.	4	Історія розвитку комунікативного тренінгу. Конспект.	5
2	Тема 2.Якості комунікативної особистості.	4	Складання моделі комунікативної особистості	5
3	Тема 3.Бар'єри спілкування та способи їх подолання.	4	Робота з першоджерелами	5
4	Тема 4.Основи невербальної комунікації.	4	Розробка мультимедійної презентації	10
5	Тема 5.Спеціальні техніки вербальної комунікації (активне слухання, «Я-повідомлення»).	2	Аналіз власних «Ти-повідомлень» та перевод їх у форму «Я-повідомлень»	5
6	Тема 6. Вербальні та невербальні прояви упевненої поведінки.	2	Розробка таблиці «Ознаки упевненої поведінки»	5

7	Тема 7. Основи конструктивної критики.	2	Розробка правил конструктивної критики	5
8.	Тема 8. Поняття та сутність комунікативного конфлікту.	4	Комунікативні конфліктогени. Розробка мультимедійної презентації	10
9.	Тема 9. Профілактика конфліктів.	4	Підбір вправ для розвитку уміння попереджати комунікативні конфлікти. Складання тренінгових сценаріїв.	10
10.	Тема 10. Медіація конфліктів.	4	Підбір вправ для розвитку навичок медіації конфліктів. Складання тренінгових сценаріїв.	10
11.	Тема 11. Особливості професійної комунікації практичного психолога (прийоми та техніки).	4	Аналіз особливостей професійної комунікації психологу з точки зору різних парадигм та наукових шкіл. Розробка мультимедійної презентації.	10
12.	Тема 12. Тренінг ораторського мистецтва.	4	Підбір вправ для тренінгу розвитку ораторського мистецтва	10
	Разом	42		80

ІНДЗ – Розробка сценарію соціально-психологічного тренінгу

Методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи студентів з курсу «ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ»

У базових документах про вищу освіту в Україні та в Національній доктрині розвитку освіти закладено нові підходи до організації освіти у вищій школі, які передбачають, що вища школа у закладах України повинна реалізувати принцип особистісно орієнтованого навчання, що значно розширює можливості студента у виборі власної освітньої траєкторії. Вона повинна максимально забезпечити якість навчання, допомогти зміцнити впевненість у виборі майбутньої професії, отримати знання, вміння та навички з потрібних навчальних дисциплін, набуті ключових компетентностей, необхідних у подальшому житті. Перебудова усієї системи освіти, гуманізація навчально-виховного процесу, розширення сфери соціальної педагогіки мають серйозно вирішувати проблеми особистісно орієнтованого навчання, сприяти процесу соціалізації особистості.

Курс навчальної дисципліни «Психотерапія та психокорекція» передбачає теоретичний та практичний напрями. У сучасному світі нагальною стає проблема подання психологічної допомоги у складних життєвих ситуаціях: під час криз, катастроф, у випадках терористичних атак, стихійних та інших лих, яких може зазнати людина. Отже, сьогоднішня проблема щодо психологічної допомоги у стресових і травмуючих ситуаціях є актуальною для багатьох клієнтів. Це потребує ґрунтовної підготовки фахівців — практичних психологів, які володіють методами надання допомоги у кризових та катастрофічних ситуаціях.

У зв'язку із зазначеними трансформаціями метою вивчення дисципліни є ознайомлення студентів з основами психології травмуючих ситуацій та деякими

розділами загальної психології, забезпечення професійної компетентності практичних психологів у сфері психології травмуючих ситуацій.

Завдання курсу: формування у психологів практиків вмінь і навичок застосування засобів психотерапії, психокорекції та методів психологічного консультування для психологічного супроводу складних життєвих ситуацій.

Навчальний процес, маючи таку мету і завдання, здійснюється у різних формах: навчальні заняття (лекції, семінари, самостійна робота), контрольні роботи, виконання рефератів, написання наукових робіт, практичні роботи.

Під час виконання студентами певних складних видів робіт на кафедрі організуються необхідні консультації.

У зв'язку із тим, що у вищих навчальних закладах змінюється система контролю знань (порівняно із загальноосвітньою школою), окрема увага приділяється необхідному роз'ясненню основ такого оцінювання та усвідомлення необхідності постійної аудиторної та позааудиторної роботи студентів з метою підвищення власного рейтингу.

Уведення модульної системи організації навчального процесу приводить до збільшення обсягу самостійної роботи, що робить необхідним навчити студентів самостійно працювати з інформацією, критично її переробляти, тобто головною метою цих рекомендацій є навчити студентів самостійно працювати над обраним курсом.

Для ефективної самостійної роботи студент повинен навчитися:

- знаходити потрібну інформацію, тобто вміти працювати з фондами і каталогами бібліотеки, користуватися Інтернет;
- вміти працювати з науковим текстом: володіти необхідним комплексом інтелектуальних умінь (виділяти головне, аналізувати, порівнювати, узагальнювати, систематизувати, конкретизувати, шукати аналогії, доводити та спростовувати);
- критично оцінювати прочитане і робити власні висновки;
- творчо переробляти знайдену інформацію;
- проводити дослідницьку і пошукову роботу;
- брати участь в дидактичних і ділових іграх;
- вміти проводити самоатестування та самоконтроль.

Всі види самостійної роботи студентів є однією з форм звітності і контролю за набуттям знань.

АУДИТОРНА САМОСТІЙНА РОБОТА

Мета аудиторної самостійної роботи – опрацювати базові і окремі проблемні питання курсу, а також перевірити засвоєння студентами матеріалу лекцій, підручників, посібників.

Підготовка студентів до аудиторних занять повинна *сприяти*:

- ефективному опрацюванню та засвоєнню студентами різних питань і проблем психології травмуючих ситуацій;
- поглибити здобуті знання;
- сформувати вміння і навички самостійної роботи з різними видами інформації;
- сформувати уміння використовувати та вдосконалювати набуті знання;
- навчити брати участь у ділових іграх, "круглих столах", вести дискусії, діалог;
- формувати соціальну, полікультурну, інформаційну, інтелектуальну, комунікативну компетентності;
- сформувати практичні навички роботи.

Самостійна робота над матеріалом лекцій

Лекція – поширена форма організації навчального процесу у вищій школі віддавна. Продуктивно використовувати лекційну інформацію під час підготовки до семінарських,

практичних занять, екзаменів студент зможе лише тоді, коли навчиться правильно слухати і записувати матеріал лекції.

Отже, студент, який слухає лекцію, повинен чітко уявити собі, яких результатів він повинен досягти, а саме:

- з'ясувати головну мету лекції;
- розділяти у конспекті лекції основні її частини;
- виділяти головне у закінчених блоках матеріалу;
- ефективно використовувати порівняння, застосовані чи запропоновані лектором;
- зробити правильний узагальнюючий висновок, обов'язково записати його та виділити іншим шрифтом (кольором);
- використовувати різні види шрифтів, кольорів під час конспектування;
- вдаватися до певних скорочень чи стенографічних позначок;
- записувати основні опорні фрази, що допоможуть відтворенню тексту;
- застосовувати у записах наочність, короткі узагальнюючі схеми;
- чітко записати загальний висновок з прослуханого матеріалу;
- записати основні бібліографічні джерела, запропоновані лектором.

Форма звітності: рукописний конспект лекційних матеріалів. Перевірка та оцінювання конспекту відбувається за такими параметрами:

- правильність виділення головного (визначення основних положень лекції);
- логічність викладу інформації в конспекті, а також розвиток кожної окремої думки;
- чи законспектовані основні визначення, "ключові" положення, порядок їх викладу, чи присутня інформація, що деталізує основні положення;
- правильність застосування схем, цифр, фактологічних положень;
- наявність узагальнюючих висновків;
- зрозумілість конспекту у цілому, застосування різних шрифтів, кольорів;
- наявність основних бібліографічних джерел, запропонованих лектором.

Семінарські заняття

Розробкою різних підходів до проблеми семінарських занять займався чимало науковців. Значний вклад у цю справу зробив В. Є. Римаренко. Семінар раніше застосовувався лише у вищій школі, на сучасному етапі його з успіхом використовують і в середній школі. І у зв'язку з цим змінилися підходи до семінару взагалі. У традиційній моделі викладання семінар розглядався як необхідна частина блоку "лекція – семінар", де він використовувався як жорстка перевірка знань, засвоєних студентами після прослуховування певного циклу лекцій. У моделі трансформованої вищої освіти семінар стає самостійною формою організації навчального процесу. Це пов'язано із специфікою соціального і гуманітарного знання, коли необхідне самостійне вивчення інформації, а потім її проблемне обговорення в аудиторії: застосування інтерактивних методів навчання робить цю форму теж інтерактивною, а отже – ефективною і цікавою.

Від студента вимагається:

- вести самостійний пошук необхідних матеріалів;
- готувати за необхідності реферати чи доповіді;
- вести пошук цікавих фактів з теми, наочність;
- готувати презентації з певної теми;
- готуватися до дидактичних (ділових) ігор, дискусій, круглих столів;
- працювати в команді (групова підготовка до певних заходів);
- готувати виставки вивчених джерел інформації (за можливостями).

Крім розгляду найважливіших і складних питань курсу, семінар дає змогу перевірити глибину засвоєння матеріалу лекцій, підручників, інших навчальних посібників, уміння працювати в команді, стан сформованості ключових компетентностей.

Починаючи підготовку до семінарського заняття, студенти повинні, насамперед, уважно ознайомитися з його планом та навчальною програмою, повторити конспект лекцій і визначити шляхи підготовки до теми. Якщо запланована групова робота (підготовка до ділової гри чи "круглого столу"), необхідно розподілити роботу між учасниками.

Слід також звернутися до конспектів лекцій і підручників, рекомендованої додаткової літератури. До найважливіших і складних питань теми пропонується складати конспекти відповідей. Плідному засвоєнню навчального матеріалу сприяє також конспектування додаткової літератури. Крім підготовки питань заняття слід приділити увагу визначенню основних категорій і понять.

Окрему увагу необхідно приділити підготовці (за необхідності) рефератів чи доповідей з певних питань; пошуку цікавих фактів з теми, наочності; створенню презентацій з певної теми.

Пам'ятка студенту

1. Завжди намагайся відшукати щось нове з будь якого питання.
2. Користуйся найвеличнішим надбанням людства — книгою.
3. Ніколи не бійся спитати, якщо чогось не знаєш.
4. Завжди май план та короткий конспект своєї відповіді.
5. Шукай цікаві факти з питання, використовуй наочність.
6. Завжди май власну думку з питання, що обговорюється.
7. Вчися правильно вести дискусію, доводячи свою думку, та не ображати опонента.

Підготовка доповідей до семінарських занять

Доповіді студент може готувати як самостійно, так і у групі, у вигляді презентації, яку студенти по черзі озвучуватимуть. Підготовка до семінарського заняття може відбуватися і у формі виконання та презентації проектної роботи, у якій задіяна певна група студентів.

Пам'ятка студенту

Що потрібно для ефективної підготовки виступу з певної теми?

1. Формулювання мети та завдань виступу.
2. Окреслення основних питань з теми.
3. Пошук необхідної інформації з теми.
4. Критичне осмислення інформації та її подача у певному вигляді.
5. Підготовка наочності з теми (у вигляді схем, малюнків чи презентації).
6. Підбір цікавих конкретних фактів чи супроводу у контексті доповіді.
7. Обґрунтування висновків.
8. Чітке визначення часових меж виступу.

Розглянемо основні етапи підготовки доповіді з певної теми.

1. Формулювання мети та завдань виступу.
Головне — правильно почати доповідь, чітко сформулювавши актуальність питання, окреслити причину та мету виступу, довести до цільності обговорення питання. На цьому етапі доповідач має привернути й утримувати увагу аудиторії. Для цього необхідно висловлюватися чітко, логічно, дотримуватися принципів науковості, систематичності, доступності.

2. Окреслення основних питань з теми.

Основна частина доповіді повинна починатися з окреслення головних питань, їх короткої характеристики. Пошук необхідної інформації з теми.

3. Критичне осмислення інформації та її подача у певному вигляді.

Студент повинен чітко окреслити коло пошуку, бажано використовувати різні типи джерел інформації:

- бібліотечний фонд;
- бібліографія (каталоги, картотеки бібліотек);
- довідкова література (словники, довідники, енциклопедії);
- робота у мережі Інтернет.

Студентом вивчаються відповідні джерела, викладається суть проблеми, наводяться докази, пояснення, міркування. Студенти повинні вміти давати визначення основним категоріям і поняттям до визначеної семінарської теми. Слід пояснювати кожен аспект проблеми, підібрати переконливі цифри, факти, цитати. Потрібно обов'язково критично ставитися до отриманої інформації, оцінюючи її сучасність, партійність (деякі джерела мають наукове значення, але й позначені ідеологічними навантаженнями часів минулої епохи). Необхідно виробити власне ставлення до проблеми.

4. Підготовка наочності з теми (у вигляді схем, малюнків чи презентації).

Студенту слід пам'ятати, що доповідь без використання наочного показу буде сухою і нецікавою. Слід продумати, яким чином наочність буде демонструватися (у контексті доповіді чи слугуватиме фоном протягом доповіді; наочний показ може стати провідним у доповіді – презентація).

5. Підбір цікавих конкретних фактів чи супроводу у контексті доповіді.

Факти повинні бути присутніми, але не перевантажувати доповідь, не відволікати увагу від суті.

6. Обґрунтування висновків. Висновки у кінці доповіді обов'язкові.

Вимоги до їх формулювання:

- мають бути лаконічними;
- повинні містити коротко актуальність, мету, завдання;
- відображати усі основні етапи доповіді;
- дати основні визначення (коротко);
- окреслити стан дослідженості проблеми у науці;
- містити короткий висновок про те, чи розкрита тема і перспективи її дослідження.

Отже, семінарські заняття у різних формах не тільки допомагають кращому засвоєнню матеріалу лекцій, а й вчать науковому викладу матеріалу, самостійній підготовці до обговорення проблем, формують комунікативні, організаційні, інтелектуальні, інформаційні компетентності, дають підготовку до майбутньої роботи над науковою темою.

Практичне заняття

Практичне заняття – це така форма навчання, за якої відпрацьовуються окремі теоретичні положення курсу, у студента формуються вміння і навички їх практичного застосування шляхом виконання відповідних завдань.

Практичні заняття проводяться після прослуховування і опрацювання лекцій та закріплення знань на семінарських заняттях.

При плануванні практичного заняття необхідно мати на увазі ряд дидактичних умов, за дотримання яких воно може бути ефективним:

- наявність у студентів певного запасу знань і прийомів розумової діяльності;
- адекватність проблемних завдань змісту, логіці навчального матеріалу і можливостям учнів;
- уміле об'єднання інформаційно репродуктивного і проблемного шляху засвоєння знань, реалізація різних методів і прийомів, міжпредметних зв'язків;
- гнучке застосування різних організаційних форм роботи: колективної, групової та індивідуальної.

Практична робота може проводитися у різних формах, зокрема – тестування, моделювання, а також ділової гри, під час якої обговорюється якась проблема та розподіляються певні ролі.

Конспект лекцій з дисципліни.

СЛОВНИК ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ І ТЕРМІНІВ

АВТОРИТАРНИЙ (лат. *Autoritas* - вплив, влада) - характеристика людини як особистості, або його поведінки відносно інших людей, що підкреслює схильність користуватися переважно недемократичними методами впливу на них: тиск, накази, розпорядження і т. п.

АВТОРИТЕТНИЙ (лат. *Autoritas* - вплив, влада) - здатність людини мати певну вагомість серед людей, служити для них джерелом ідей і користуватися їх визнанням і повагою.

АГРЕСИВНІСТЬ (лат. *Aggredi* - нападати) - поведінка людини щодо інших людей, що відрізняється прагненням заподіяти їм неприємності, завдати шкоди.

АКТИВНІСТЬ - поняття, яке вказує на здатність живих істот виробляти спонтанні рухи і змінюватися під впливом зовнішніх або внутрішніх стимулів-подразників.

АЛЬТРУЇЗМ (лат. *Alter* - інший) - риса характеру, що спонукає людину безкорисливо приходити на допомогу людям і тваринам.

АМБІВАЛЕНТНІСТЬ - суперечливе ставлення суб'єкта до об'єкта, одночасна спрямованість протилежних почуттів (любові і ненависті, наприклад) на один і той же об'єкт. Одна з відмінних рис невротиків.

АТТИТЮД - система основних настановних відносин особистості.

АТРАКЦІЯ (лат. *Attrahere* - залучати, притягати) - поняття, що означає виникнення при сприйнятті людини людиною привабливості одного з них для іншого.

АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ (грец. - *Autos* - сам, *genos* - походження) - комплекс спеціальних вправ, заснованих на самонавіюванні щовикористовуються людиною для управління власними психічними станами і поведінкою.

АФІЛІАЦІЯ (англ. *To affiliate* - приєднувати, приєднуватися) - потреба людини у встановленні, збереженні та зміцненні емоційно-позитивних (дружніх, товариських, приятельських) відносин з оточуючими людьми.

БАЛЛІНТОВСЬКІ ГРУПИ - названі по імені їхнього ініціатора, угорського психіатра К. Баллінта, являють собою зібрання фахівців-психотерапевтів або психологів. Призначені для рефлексії або отреагування особистісно значущих переживань, викликаних психо-терапевтичною практикою.

БАР'ЄР ПСИХОЛОГІЧНИЙ (франц. Barriere - перепона, перешкода) - внутрішня перешкода психологічної природи (небажання, боязнь, невпевненість і т. п.), що заважає людині успішно виконати деяку дію. Часто виникає в ділових і особистих взаєминах людей і перешкоджає встановленню між ними відкритих і довірчих відносин.

БЕССВІДОМЕ - характеристика психологічних властивостей, процесів і станів людини, що знаходяться поза сферою його свідомості, але надають такий же вплив на його поведінку, як і свідомість.

БІХЕВІОРИЗМ (англ. Behaviour - поведінка) - один з провідних напрямів в американській психології, вчення, в якому в якості предмета психологічних досліджень розглядається тільки поведінка людини і вивчається його залежність від зовнішніх і внутрішніх матеріальних стимулів (необхідність і можливість наукового дослідження власне психічних явищ заперечується).

Родоначальники теорії - Б. Е. Торндайк, Дж. Уотсон.

ВЕДУЧИЙ ТИП СПІЛКУВАННЯ - переважний в даний віковий період тип спілкування з оточуючими людьми, завдяки якому у людини формуються його основні особистісні якості.

ВЕРБАЛЬНИЙ (лат. Verbalis - словесний) - що відноситься до звукової людської мови.

ВІДЕОТРЕНІНГ - психологічний тренінг з використанням відеозапису процесу, перегляду та обговорення учасниками тренінгу.

ВІРА - переконаність людини в чому-небудь, яка не підкріплюється переконливими логічними аргументами або фактами.

ВМІННЯ - здатність виконувати певні дії з гарною якістю і успішно справлятися з діяльністю, що включає ці дії.

ВНУТРІШНЯ МОВА - особливий вид людської мовної діяльності, безпосередньо пов'язаний з несвідомим, при якому автоматично протікають процеси перебудови думки в слово і назад.

ВЧИНОК - свідомо скоєна людиною і керована волею дія, що виходить з певних переконань.

ГЕШТАЛЬТ - цілісний образ, форма (нім.) - Термін і поняття, що

відображають специфіку сприйняття.

ГЕШТАЛЬТ ТЕРАПІЯ (нім. Gestalt - цілісна форма, образ, структура) - система методів і процедур психотерапевтичного впливу на людину, заснованих на теорії гештальтпсихології - області психологічних досліджень, що ставлять у главу кута закономірності утворення та функціонування цілісних структур, виходячи з яких пояснюються їх елементи і зв'язки між ними (головний принцип - безумовне прийняття людиною себе, інших людей і всього іншого світу такими, якими вони є; сприйняття і оцінка наявного стану як цілком досконалого, що не вимагає зміни або поліпшення).

ГІПЕРВЕНТИЛЯЦІЯ - фізіологічні ефекти, що виникають при глибокому і частому диханні.

ГІПНОЗ (грец. Нурнос - сон) - викликане стороннім впливом тимчасове відключення свідомості людини або зняття свідомого контролю над власною поведінкою.

ГРОМАДСЬКА ДУМКА - сукупне оціночне судження, що виражає відношення колективу, соціальної спільноти (або їх значної частини), до різних подій і явищ навколишньої дійсності, що зачіпають спільні інтереси.

ГРУПА - сукупність людей, виділена на основі якого-небудь одного або декількох, спільних для них ознак.

ГРУПОВА ДИНАМІКА (грец. Dynamis - сила) - напрям досліджень у соціальній психології, який вивчає процес виникнення, функціонування та розвитку різних груп.

ГРУПА ЗУСТРІЧЕЙ - спеціальна мала група, що застосовується в практиці соціально-психологічного тренінгу. Мета тренінгу зустрічей полягає у виявленні та використанні прихованих резервів саморозвитку особистості через спеціальні прийоми, що допомагають клієнтам усвідомити свої можливості, позбутися комплексів і психологічних бар'єрів.

ГРУПА ТРЕНІНГУ УМІНЬ - група, орієнтована на вироблення учасниками життєво корисних умінь і навичок, зокрема - комунікативних. Завдяки виробленим вмінням клієнти можуть позбутися тривожності, невпевненості, агресивності та інших звичних форм негативної поведінки.

ГРУПА ПСИХОДРАМИ - спеціальна група, в якій через рольову поведінку клієнти краще усвідомлюють і ефективніше вирішують свої проблеми, ролі що були засвоєвані в ході тренінгу дозволяють успішніше адаптуватися до життя

ГРУПА РЕФЕРЕНТНА - група, цілі, думки і цінності якої більшою чи меншою мірою розділяє дана людина.

ГРУПА ТІЛЕСНОЇ ТЕРАПІЇ - група, де в ході терапевтичної роботи велике значення надається прямим тілесним контактам клієнтів - як засобу позбавлення від психологічних проблем (терапія тілесно-орієнтована).

ГРУПА УМОВНА - об'єднана за певною ознакою - родом діяльності, статтю, віком, рівнем освіти, національності та іншим - спільність людей, що включає суб'єктів, які не мають прямих або непрямих об'єктивних взаємин один з одним. Люди, що складають цю спільність, можуть не тільки ніколи не зустрічатися, але й не знати нічого один про одного, хоча при цьому вони знаходяться в певних, більш-менш однакових відносинах з іншими членами своїх груп реальних.

ГРУПА ФОРМАЛЬНА (група офіційна) - реальна або умовна соціальна спільність, що має юридично фіксований статус, члени якої в умовах суспільного поділу праці об'єднані соціально. Групи офіційні завжди мають певну нормативно закріплену структуру, призначене або обране керівництво, нормативно закріплені права та обов'язки її членів. Приклади умовних груп офіційних-різні комісії, групи референтів, консультантів та ін.

ГРУПОУТВОРЕННЯ перетворення в ході спільної діяльності реальної і спочатку дифузійної людської спільності в об'єднання взаємодіючих і взаємозалежних осіб - групу певного рівня розвитку.

ГУМАНІСТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ - напрямок в психології, що визнає своїм головним предметом особистість як унікальну цілісну систему, яка є не щось заздалегідь задане, а "відкрита можливість" самоактуалізації, що властиве тільки людині.

ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА (лат. *Deviatio* - відхилення) - поведінка з відхиленням від прийнятих у суспільстві правових або моральних норм.

ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ (лат. *Persona* - особистість, особа - знеособлення) - тимчасова втрата людиною психологічних і поведінкових особливостей, що характеризують його як особистість.

ДІЯЛЬНІСТЬ - специфічний вид людської активності, спрямованої на творче перетворення, вдосконалення дійсності і самого себе.

ДІАЛОГ (грец. *Dialogos*) - обмін репліками двох і більше людей.

ЖЕСТ - рух рук людини, що виражає його внутрішній стан або вказує на який-небудь об'єкт у зовнішньому світі.

ЕГОЇЗМ (лат. Ego - Я) - ціннісна орієнтація суб'єкта, яка характеризується переважанням в його життєдіяльності своєкорисливих особистих інтересів і потреб безвідносно до інтересів інших людей і соціальних груп.

ЕГОЦЕНТРИЗМ (лат. Ego - Я і centrum - центр кола) - зосередженість свідомості й уваги людини винятково на самому собі, що супроводжується ігноруванням того, що відбувається навколо.

ЕКЗИСТЕНЦІЯ - існування, буття, - поняття екзистенціальної філософії та психотерапії.

ЕКСПЕКТАЦІЯ (англ. Expectation - очікування) - система очікувань, вимог щодо норм виконання індивідом соціальних ролей.

ЕКСПРЕСІЯ (лат. Expressio - вираз) - виразність; сила прояву почуттів, переживань.

ЕКСТРАВЕРСІЯ (лат. Extra - поза, versio - повертати, звертати) - зверненість свідомості і уваги людини в основному на те, що відбувається навколо нього.

Екстраверсія протилежна інтроверсії.

ЕМПАТІЯ (грец. Empatheia - співпереживання) - здатність людини до співпереживання.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ ГРУПИ (лат. Effectivus - дає певний результат, дієвий) - продуктивність і якість спільної роботи людей в малій групі.

ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ - психоаналітичне поняття, що означає сукупність несвідомих прийомів, за допомогою яких людина оберігає себе від психологічних травм і неприємних переживань, прагнучи разом з тим зберегти в цілісності "Я" - образ.

ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК - процес отримання інформації про стани партнера по спілкуванню з метою поліпшення спілкування та досягнення бажаного результату.

ІМІДЖ - образ (англ.) - публічно зафіксований або підтримуваний вигляд, образ громадської особи, виду професії, роду діяльності, способу життя.

ІНСАЙТ - раптове осяяння, вирішення тієї чи іншої проблеми.

ІНТЕРАКЦІЯ (англ. Interaction) - взаємодія.

ІНТРОВЕРСІЯ (лат. Intro - всередині, versio - повертати, звертати) - зверненість свідомості людини до самої себе; зануреність власними проблемами і переживаннями, що супроводжується ослабленням уваги до того, що відбувається навколо (одна з базових рис особистості) .

ІНТУЇЦІЯ (лат. Intueri - пильно, уважно дивитися) - здатність швидко знаходити вірне рішення задачі і орієнтуватися в складних життєвих ситуаціях, а також передбачати хід подій.

ІНФАНТИЛІЗМ ОСОБИСТІСНИЙ (лат. Infantis -младенческий, дитячий) - збереження в психіці і поведінці дорослої людини особливостей, властивих дитячому віку.

ІНІЦІАЦІЯ (букв. "Посвячення") - ритуальний обряд, супроводжуваний соціально санкціоноване дійство, яке має на меті загальновизнану зміну статусу індивіда в групі.

ІНТЕНЦІЯ - намір (англ.).

ІНТЕРІОРИЗАЦІЯ - процес формування внутрішніх структур психіки, обумовлений враженнями зовнішньої реальності.

ІНТРОЕКЦІЯ - повне включення індивідом у свій внутрішній світ сприйманих ним образів і поглядів інших людей, коли він уже не поділяє власні та чужі подання.

ІНТРОСПЕКЦІЯ - спостереження за своєю власною психічною діяльністю.

КАРНАВАЛІЗАЦІЯ - термін М. М. Бахтіна, що позначає соціально-психологічні процеси, що виникають в суспільстві в період ломки колишнього характеру соціальних відносин. Сутність цих процесів полягає в осміянні минулого.

КАТЕКСІС - згідно з вченням Фрейда, "енергетичний заряд", процес переміщення психосексуальної енергії на який-небудь об'єкт.

КАТАРСІС (грец. Katharsis - очищення) - психоаналітичний (див.

Психоаналіз) термін, що позначає душевне полегшення, наступаюче у людини після сильних емоційних переживань типу афекту або стресу.

КЛІМАТ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ (грец. Klima (klimatos) - нахил) - якісна сторона міжособистісних відносин, що виявляється у вигляді сукупності психологічних умов, що сприяють або перешкоджають продуктивній спільній діяльності і всебічному розвитку особистості в групі.

КОЛЕКТИВ (лат. Collectivus - збірний) - група об'єднаних спільними цілями і завданнями людей, що досягла в процесі соціально цінної спільної діяльності високого рівня розвитку.

КОМУНІКАЦІЯ (лат. Communico - роблю загальним, пов'язую, спілкуюся) - смисловий аспект соціальної взаємодії: контакти, спілкування, обмін інформацією між людьми.

КОМПЛЕКС - сукупність пригнічених потягів, уявлень, афектів, що впливають на поведінку індивіда, що структурує його певним чином.

КОМПЛЕКС НЕПОВНОЦІННОСТІ - складний стан людини, пов'язаний з недоліком яких-небудь якостей (здібностей, знань, умінь і навичок), супроводжується глибокими негативними емоційними переживаннями з цього приводу.

КОНГРУЕНТНІСТЬ - букв. "Відповідність". У вченні К. Роджерса - відповідність, адекватність емоційних, експресивних поведінкових та ін. засобів діяльності психотерапевта в ситуації надання психологічної допомоги.

КОНКУРЕНЦІЯ (лат. Concurro - збігати, стикаюся) - одна з основних форм організації міжособистісної взаємодії, що характеризується досягненням індивідуальних або групових цілей, інтересів в умовах протиборства з тими, хто добивається цих же цілей та інтересів.

КОНТРПЕРЕНОС - неусвідомлене перенесення психотерапевтом відношення до емоційно значущим для нього людям на особистість пацієнта.

КОНФЛІКТ (лат. Conflictus - зіткнення) - зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок чи поглядів опонентів або суб'єктів взаємодії.

КОНФЛІКТ ВНУТРІОСОБИСТІСНИЙ - стан незадоволеності людини якимись обставинами його життя, пов'язане з наявністю у нього інтересів, що суперечать один одному, прагнень, потреб, що породжують афекти і стреси.

КОНФЛІКТ МІЖОСОБИСТІСНИЙ - протиріччя, що виникає між людьми і викликане несумісністю їхніх поглядів, інтересів, цілей, потреб.

КОНФОРМНІСТЬ (лат. Conformis - подібний, згідною) - некритичне прийняття людиною чужої думки, супроводжуване відмовою від власної думки, у правильності якої людина внутрішньо не сумнівається.

ЛІДЕР (англ. Leader - ведучий) - член групи, чий авторитет визнається іншими членами, готовими слідувати за ним. Група визнає за лідером право приймати відповідальні рішення в значущих для неї ситуаціях.

ЛІДЕРСТВО - відносини домінування і підпорядкування, впливу і прямування в системі міжособистісних відносин в групі.

ЛОКУС КОНТРОЛЮ - індивідуально-психологічне поняття, що характеризує те, в чому дана людина бачить основні причини власної поведінки і вчинків інших людей (при внутрішньому Л. К. ці причини поміщаються в самій людині, в його психології, а при зовнішньому Л.К. -

вони розташовуються поза даної людини, наприклад у зовнішніх об'єктивних обставин його життя).

ЛЮБОВ - вище духовне почуття людини, багате різноманітними емоційними переживаннями, засноване на шляхетних почуттях і високої моралі і супроводжуване готовністю зробити все від себе залежне для благополуччя коханої людини.

МАНІПУЛЮВАННЯ - приховане управління діями і поведінкою в цілому інших людей за допомогою експлуатації їх неусвідомлених комплексів.

МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ - суб'єктивне переживання взаємозв'язку між людьми, що об'єктивно проявляються в характері і способах взаємних впливів, що надаються людьми один на одного в процесі спільної діяльності і спілкування.

МЕНТАЛІТЕТ - сукупність стійких ціннісно-смислових структур суспільної свідомості та поведінки.

МІМІКА - сукупність рухів частин обличчя людини, що виражає його стан або ставлення до того, що він сприймає (представляє, обмірковує, пригадує і т. п.).

МОТИВАЦІЯ - спонування, що викликають активність організму і визначають її спрямованість.

НАВІЮВАННЯ (лат. Suggestio) - неусвідомлений (або усвідомлений) вплив однієї людини на іншу, що викликає певні зміни в його психології та поведінці.

НАВИЧКА - сформована, автоматично здійснювана дія, що не вимагає свідомого контролю і спеціальних вольових зусиль для її виконання.

НАДІЙНІСТЬ - один з критеріїв якості наукового методу дослідження, що відноситься до точності психологічних вимірювань.

НАМІР - свідоме бажання, готовність щось зробити.

НАПРУЖЕНІСТЬ - стан підвищеного фізичного або психологічного збудження, що супроводжується неприємними внутрішніми почуттями і потребує розрядки.

НАПОЛЕГЛИВІСТЬ - вольова якість, спрямоване на те, щоб неухильно, всупереч труднощам і перешкодам, домагатися здійснення мети.

НАСТРІЙ - емоційний стан людини, пов'язаний зі слабко вираженими позитивними або негативними емоціями і існуючий протягом тривалого часу.

НЕВЕРБАЛЬНІ ЗАСОБИ СПІЛКУВАННЯ - жести, міміка, пантоміма, інші

виразні рухи, які служать людині засобом спілкування з іншими (включає в себе цілий ряд знакових систем: кінесіку, проксемику, екстра-та паралингвістику, візуальний контакт).

НЕГАТИВІЗМ (лат. Negatio - заперечення) - демонстративна протидія людини іншим людям, неприйняття їм розумних порад з боку інших людей.

НОНКОНФОРМІЗМ (лат. Non - ні, немає і conformis - подібний, згідний) - прагнення будь-що-будь перечити думкам більшості і діяти протилежним чином, не рахуючись ні з чим (синонім поняття "негативізм").

НОРМИ ГРУПОВІ (СОЦІАЛЬНІ) (лат. Norma - руководящее початок, точне розпорядження, зразок) - прийняті в даному суспільстві або групі правила поведінки, які регулюють взаємини людей.

ПАНІКА (грец. Panikon - підсвідомий жах) - явище психіки, що характеризується виникненням (буває одночасно у багатьох людей, що знаходяться в контактах один з одним), почуття страху, неспокою, а також безладних, хаотичних рухів і непродуманих дій.

ПАНТОМІМІКА - система виразних рухів, що здійснюються за допомогою тіла.

ПАТЕРН - шаблон (англ.) - стійкий шаблон поведінки (поведінковий патерн), стійка структура в несвідомому (патерни несвідомого), або в м'язах тіла ("тілесні патерни" в телесноорієнтованій терапії).

ПЕРЕДСУД - стійка помилкова думка, що не підкріплюється фактами і логікою, заснована на вірі.

ПЕРЕЖИВАННЯ - відчуття, супроводжуване емоціями.

ПЕРЕКОНАНІСТЬ - впевненість людини у своїй правоті, яка підтверджується відповідними аргументами і фактами.

ПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ (лат. Persona - особистість) - процес перетворення людини в особистість, придбання ним індивідуальності.

ПЕРЦЕПЦІЯ СОЦІАЛЬНА (лат. Perceptio - сприйняття і socialis - суспільний) - сприйняття, розуміння й оцінка людьми соціальних об'єктів (інших людей, самих себе, груп, соціальних спільнот і т. п.).

ПЛАЦЕБО - (лат. Placebo, букв. "Сподобаясь") - феномен психіки, що відображає сугестивний вплив на особистість суб'єктивно значущих і бажаних форм медикаментозного або психологічного впливу.

ПЛЮРАЛІЗМ (лат. Pluralis - множинність) - прояв в діяльності і спілкуванні широкого спектру думок, орієнтації, багатоваріантності оцінок,

висловлюваних індивідами щодо значущих для них ситуацій.

ПОВЕДІНКА - властива живим істотам взаємодія з навколишнім середовищем, опосередкована їх зовнішньою (руховою) і внутрішньою (психічною) активністю.

ПОТРЕБА - стан вимоги організму, індивіда, особистості в чомусь, необхідному для їх нормального існування.

ПРАГНЕННЯ - бажання і готовність діяти певним чином.

ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ - акт вольової дії і одночасно етап управлінського циклу, коли особистість на основі переробленої інформації, як правило, в результаті боротьби мотивів приходить до необхідності збереження одного з них як провідного, головного, якому вона підпорядковує свою конкретну діяльність.

ПРОЕКЦІЯ (лат. Projectio - викидання вперед) - процес і результат досягнення і породження значень, що полягає в усвідомленому або несвідомому перенесенні суб'єктом власних властивостей, станів на зовнішні об'єкти.

ПРОНИКЛИВИЙ - якість людини, що виражається у здатності помічати, відчувати, передбачати і прогнозувати наміри, дії і вчинки інших людей, розвиток процесів та явищ в реальних умовах.

ПРОСОЦІАЛЬНА ПОВЕДІНКА - поведінка людини серед людей, безкорисливо спрямована на їх благо.

ПСИХОАНАЛІЗ (грец. Psyche - душа і analysis - розкладання, розчленування) - вчення, створене З. Фрейдом. Містить систему ідей і методів інтерпретації сновидінь та інших несвідомих психічних явищ, а також діагностики та лікування різних душевних захворювань.

ПСИХОЛОГІЧНА СУМІСНІСТЬ ЛЮДЕЙ - здатність людей знаходити взаєморозуміння, налагоджувати ділові та особисті контакти, співпрацювати один з одним.

РЕАКЦІЯ (лат. Re - проти, actio - дія) - відповідь організму на зміну у зовнішньому або внутрішньому середовищі.

РЕЛАКСАЦІЯ (лат. Relaxatio - зменшення напруги, ослаблення) - стан спокою, розслабленості, що виникає у суб'єкта внаслідок зняття напруги, після сильних переживань або фізичних зусиль.

РЕФЕРЕНТНА ОСОБИСТІСТЬ - людина, особливо значимий і цінний для іншої людини як зразок для наслідування (Р. О. виступає як джерело основних цінностей, норм і правил поведінки, суджень і вчинків для іншої

людини).

РЕФЛЕКСІЯ (лат. Reflexio - звернення назад) - здатність свідомості людини зосередитися на самому собі.

РЕЦИПІЄНТ (лат. Recipientis - одержує) - суб'єкт, що сприймає адресоване йому повідомлення.

РІВЕНЬ ДОМАГАНЬ - максимальний успіх, якого розраховує добитися людина в тому чи іншому виді діяльності.

РІШУЧІСТЬ - здатність людини самостійно приймати відповідальні рішення і неухильно реалізовувати їх у діяльності.

РИГІДНІСТЬ (лат. Rigidus - жорсткий, твердий) - загальмованість мислення, що виявляється в труднощі відмови людини від одного разу прийнятого рішення, способу мислення і дій.

РОЗУМІННЯ - здатність осягнути сенс і значення чого-небудь і досягнутий завдяки цьому результат.

РОЛЬ (франц. Role) - соціальна функція особистості; поняття, що означає поведінку людини в певній життєвій ситуації, відповідної займаного ним положення (наприклад, роль керівника, підлеглого, батька, матері і т. п.).

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ (лат. Actualis - дійсний, справжній) - прагнення людини до можливо більш повного виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей.

САМОВЛАДАННЯ - здатність людини зберігати внутрішній спокій, діяти розумно і виважено в складних життєвих ситуаціях.

САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ - самостійний вибір людиною свого життєвого шляху, цілей, цінностей, моральних норм, майбутньої професії та умов життя.

САМООЦІНКА - оцінка людиною власних можливостей, якостей, достоїнств і недоліків, місця серед інших людей.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ (лат. Regulare - приводити в порядок, налагоджувати) - процес управління людиною власними психологічними і фізіологічними станами, а також вчинками.

САМОУСВІДОМДЛЕННЯ - усвідомлення людиною самої себе, своїх власних якостей, свого "Я".

СЕНСИТИВНИЙ (лат. Sensus - почуття, відчуття) - характеристика органів чуття, що виражається в їх здатності тонко і точно сприймати, розрізняти і вибірково реагувати на слабкі стимули що мало відрізняються один від

одного.

СИМПАТІЯ (грец. Sympatheia - потяг, внутрішнє розташування) - почуття емоційної схильності до людини, підвищений інтерес і потяг до нього.

СИТУАЦІЯ (франц. Situation - положення, обстановка) - система зовнішніх по відношенню до суб'єкта умов, що спонукають і опосередковують його активність.

СОВІСТЬ - здатність особистості здійснювати моральний самоконтроль; характеризує особистість, що досягла високого рівня психологічного розвитку.

СПІЛКУВАННЯ - складний, багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів між людьми, взаємодія суб'єктів.

СПОСТЕРЕЖЕННЯ - метод психологічного дослідження, розрахований на безпосереднє отримання потрібної інформації через органи чуття.

СПРЯМОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ - поняття, що означає сукупність потреб і мотивів особистості, що визначають головний напрямок її поведінки.

СУМІСНІСТЬ - здатність людей працювати разом, успішно вирішувати завдання, що вимагають від них узгодженості дій і гарного взаєморозуміння.

СУПЕРНИЦТВО - прагнення людини до змагання (конкуренції) з іншими людьми, бажання взяти верх над ними, перемогти, перевершити.

СПІВРОБІТНИЦТВО - прагнення людини до узгодженої, злагодженої роботи з людьми. Готовність підтримати і надати їм допомогу.

СОЦІАЛЬНА РОЛЬ - сукупність норм, правил і форм поведінки, що характеризують типові дії людини, яка займає певне положення в суспільстві.

СОЦІАЛЬНА УСТАНОВКА - стійке внутрішнє ставлення людини до кого-небудь або чого-небудь, що включає думки, емоції і дії, що вживаються ним стосовно даного об'єкта.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ - (від англ. Training, socialpsychological) - сукупність групових методів формування умінь і навичок самопізнання, спілкування та взаєморозуміння людей в групі.

СОЦІАЛЬНІ ОЧІКУВАННЯ - очікувані від людини, яка займає в суспільстві певне положення, судження, дії і вчинки, відповідні його соціальній ролі.

СОЦІОПСИХОТЕРАПІЯ - поняття, обсяг і зміст якого включає в себе широкий комплекс послуг допомоги, спрямованих на особистісну адаптацію індивіда в соціумі.

ЗГУРТОВАНІСТЬ ГРУПИ - психологічна характеристика єдності членів колективу, що виявляється в єдності думок, переконань, традицій, характері міжособистісних відносин, настроїв та інших компонентах психіки, а також в єдності практичної діяльності.

СТАТУС (лат. Status - становище, стан) - становище суб'єкта в системі міжособистісних відносин, що визначає його права, обов'язки і привілеї, ступінь авторитету в очах інших учасників групи.

СТИЛЬ КЕРІВНИЦТВА (грец. Stylos - букв. Стержень для письма та англ. Leader - ведучий, керівник) - типова для керівника система прийомів впливу на залежних від нього людей, групу; способи і засоби, що застосовуються керівником для надання потрібного впливу.

СТРЕС (англ. Stress - тиск, напруга) - стан душевного (емоційного) і поведінкового розладу, пов'язане з нездатністю людини доцільно і розумно діяти в ситуації, що склалася.

СУБЛІМАЦІЯ (лат. Sublimare - підносити) - в психоаналізі один з механізмів психологічного захисту. Психічний процес перетворення і перенаправлення енергії на соціальну роботу і культурну творчість. Поняття було введено З. Фрейдом.

СУБ'ЄКТ (лат. Subjectum - підмет) - індивід або група як джерело пізнання і перетворення дійсності; носій активності.

СУГЕСТІЯ - навіювання.

СУГЕСТИВНІСТЬ - податливість людини дії навіювання.

СУПЕРВИЗІЯ - спостереження, керівництво. Термін, поширений в англomовних країнах у відношенні дій зовнішнього контролю, наставництва, супроводжуючого підвищення кваліфікації або дотримання нормативів професійної діяльності психологів і психотерапевтів.

ТВОРЧЕ МИСЛЕННЯ - вид мислення, пов'язаний зі створенням або відкриттям чогось нового.

ТРАНСАКТНИЙ АНАЛІЗ - сукупність наукових поглядів американського психолога Е. Берна і його послідовників про те, що доля людини визначена в істотному ступені особливостями його несвідомого, яке ніби тягне його до певних подій - успіху, неуспіху, трагедій і т. д. За Е. Берном, в несвідомому людини як би сидить якийсь "маленька людина" і смикає за мотузки, керуючи життям "великої людини" за сценарієм, зафіксованим в несвідомому за допомогою життєвих ситуацій, що мали місце при активному формуванні

несвідомого (в дитячі, юнацькі роки).

ТРАНСФЕР - термін З. Фрейда, трансформація відносин між пацієнтом і аналітиком, що відбувається під впливом несвідомих бажань клієнта і полягає в перенесенні ним на аналітика почуттів, пов'язаних із значущою фігурою власного дитинства (мати, батько, близькі родичі).

ТРИВОЖНІСТЬ - властивість людини приходити в стан підвищеної турботи, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях.

ФОРМУВАННЯ - процес цілеспрямованого й організованого оволодіння соціальними суб'єктами щодо цілісних, стійких рис і якостей, необхідних їм для успішної життєдіяльності.

ФРУСТРАЦІЯ - психологічна реакція, пов'язана з розчаруванням, невдачею в досягненні якої-небудь мети, краху надій і т.п.

ЦІННОСТІ - те, що людина особливо цінує в житті, чому він надає особливий, позитивний життєвий сенс. ____

Література
ЛІТЕРАТУРА З ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ»:

1. Абабков В.А. Проблема научности в психотерапии. - СПб., 1998.
2. Александер Ф., Селесник Ш. Человек и его душа: познание и врачевание от древности и до наших дней. - М., 1995.
3. Александров А.А. Современная психотерапия. - СПб., 1997.
4. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. - М., Ростов-на-Дону, 1997.
5. Амбрумова А.Г., Полеев А.М. Телефонная психотерапевтическая помощь. Телефон доверия в системе социально-психотерапевтической службы. - М., 1988.
6. Ананьев В.А. Введение в потрясающую психотерапию // Журнал практического психолога. - 1999. - №7-8. - С. 41-72.
7. Ахола Т., Фурман Б. Краткосрочная позитивная психотерапия (терапия, фокусирующаяся на решении). - СПб., 1996.
8. Балинтовские группы и супервизия в подготовке специалистов, работающих с людьми / Под. ред. Э. Г. Эйдемиллера. - СПб., 1998.
9. Баскаков В. Танатотерапия - искусство жизни. - М., 1996.
10. Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. - Л., 1997.
11. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия. - СПб., 1994.
12. Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен М. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход. - М., 1998.
13. Буль П.И. Основы психотерапии. - Л. 1974.
14. Бурно М.Е. Справочник по клинической психотерапии. - М., 1995.
15. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. - М., 1999.
16. Васильева А.В. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия в лечении пограничных расстройств. - СПб.; Иваново, 2000.
17. Вельвовский И.З. и др. Психотерапия в клинической практике. - Киев, 1984.
18. Вид В.Д. Психоаналитическая психотерапия при шизофрении. - СПб., 1993.
19. Виш И.М. Практическая психотерапия. - Воронеж, 1969.
20. Возрастные аспекты групповой психотерапии. - Л., 1988.
21. Вольперт И.Е. Психотерапия. - Л., 1972.
22. Воробейник Я.Н., Поклитар Е.А. Основы психогигиены. - Киев, 1989.
23. Геренштейн Г.Б. Введение в практическую психотерапию. - М., 1927.
24. Гнездилов А.В. Путь на голгофу. Очерки работы психотерапевта в онкологической клинике и хосписе. - СПб., 1995.
25. Гройсман А.Л. Коллективная психотерапия. - М., 1969.
26. Групповая психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского и С. Ледера. - М., 1990.
27. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. Теория и практика. - М., 1997.
28. Завилянская Л.И. Психотерапия невротоподобных состояний. - Киев, 1987.
29. Завьялов В.Ю. Музыкальная релаксационная терапия. Практическое руководство. - Новосибирск, 1995.
30. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. - СПб., 1998.

31. Зеневич Г.В., Либих С.С. Психотерапия алкоголизма. - Л., 1965.
32. Интегративные аспекты современной психотерапии. - СПб., 1992.
33. Исследования механизмов и эффективности психотерапии при нервно-психических заболеваниях. - Л., 1982.
34. Казаковцев Б. А. Материально-техническое и кадровое обеспечение сети учреждений и подразделений, оказывающих психотерапевтическую помощь. - СПб. - Иваново, 2000.
35. Кан М. Между психотерапевтом и клиентом: новые взаимоотношения. - СПб., 1997.
36. Кашпировский А.М. Групповая неспецифическая психотерапия. - М., 1993.
37. Кинг М.Е., Цинтреблум Ч. М. Экзистенциальная гипнотерапия. - М., 1998.
38. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. - М., 1993.
39. Клинико-психологические исследования групповой психотерапии при нервно-психических заболеваниях. - Л., 1979.
40. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия. - Минск, 1993.
41. Консторум С. И. Опыт практической психотерапии. - М., 1959.
42. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. - М., 1991.
43. Кузнецов Ю. В. Ценностно-адаптивный подход в психотерапии. - СПб.; Иваново, 2000.
44. Куэ Э. Школа самообладания путем сознательного (преднамеренного) самовнушения. - Н. Новгород, 1929.
45. Кылосов А.В. Метод вербальной мифологизации личности при лечении невротических расстройств. - СПб.; Иваново, 2000.
46. Лаутербах В. Эффективность психотерапии: критерии и результаты оценки // Психотерапия: от теории к практике. - СПб., 1995. - С. 28-41.
47. Лебединский М.С. Очерки психотерапии. - М., 1971.
48. Леви Д.А. Семейная психотерапия. История, теория, практика. - СПб., 1993.
49. Ледер С. Этические вопросы психотерапии // Транскультуральные исследования в психотерапии - Л., 1989. - С. 27-35.
50. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено. - М., 1994.
51. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека. - М., 1987.
52. Либих С.С. Коллективная психотерапия неврозов. - Л., 1974.
53. Макаров В.В. Лекции по психотерапии. - М., 1999.
54. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. - М., 1998.
55. Менегетти А. Музыка души. Введение в онтопсихологическую музыкотерапию. - СПб., 1992.
56. Минутко В.Л. Рациональная психотерапия. - СПб.; Иваново, 2000.
57. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. - М., 1998.
58. Михайлова Н.А., Федоров А.П., Эйдемиллер Э.Г. Основы клинической и психологической диагностики неврозов в связи с задачами психотерапии. - Л., 1986.
59. Морли С., Шефферд Дж., Спенс С. Методы когнитивной терапии и тренинга социальных навыков. - СПб., 1996.
60. Назыров Р.К. Российская психотерапевтическая ассоциация: организационные основы, цели и задачи деятельности // Психотерапия: от теории к практике. - СПб., 1995. - С. 75-81.
61. Носачев Г.Н. Введение в психотерапию. - Самара, 1997.
62. Огинская М.М., Розин М.В. Мифы психотерапии и их функции // Вопросы психологии. - 1991. - № 4. - С.23-27.

63. Пезешкиан Х. Позитивная психотерапия как транскультуральный подход в российской психотерапии. - СПб., 1998.
64. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. - М., 1996.
65. Петров Н. Самовнушение в древности и сегодня. - М., 1986.
66. Платонов К.К. Слово как физиологический и лечебный фактор. - М., 1962.
67. Психиатрия. Психосоматика. Психотерапия. / Ред.-сост.: К. П. Кискер, Г. Фрайбергер, Г. К. Розе, Э. Вульф. - М., 1999.
68. Психотерапевтическая энциклопедия / Под. ред. Б. Д. Карвасарского. - СПб., 1999.
69. Психотерапия / Под. ред. Б. Д. Карвасарского. - СПб., 2000.
70. Психотерапия и духовные практики. Подход Запада и Востока к лечебному процессу. - Минск, 1998.
71. Психотерапия и клиническая психология: методы, обучение, организация: Материалы Российской конференции. - СПб.; Иваново, 2000.
72. Психотерапия: от теории к практике: Материалы I съезда Российской Психотерапевтической Ассоциации. - СПб., 1995.
73. Рахманов В.М. Психотерапия в сурдологии. - Киев, 1988.
74. Ричардсон Р. Семейная психотерапия. - М., 1992.
75. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М., 1994.
76. Роджерс К. О групповой психотерапии. - М., 1993.
77. Ромэн А.С. Самовнушение и его влияние на организм. - Алма-Ата, 1970.
78. Рудестам К. Групповая психотерапия. - М., 1998.
79. Руководство по психотерапии / Под ред. В. Е. Рожнова. - Ташкент, 1985.
80. Саймон Р. Один к одному. Беседы с создателем семейной терапии. - М., 1996.
81. Сандлер Дж., Дэр К., Холдер А. Пациент и психоаналитик: основы психоаналитического процесса. - Воронеж, 1993.
82. Свядош А.М. Неврозы. - М.: Медицина, 1982. - 368 с.
83. Семейная психотерапия при нервных и психических заболеваниях. - Л., 1978.
84. Семичов С.Б. Элементы групповой психотерапии и психопрофилактики в первобытном обществе // Групповая психотерапия при неврозах и психозах. - Л., 1975. - С. 113-119.
85. Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз. - Киев, 1982.
86. Соложенкин В.В. Психологические основы врачебной деятельности. - М., 1997.
87. Ташлыков В.А. Психология лечебного процесса. - Л., 1984.
88. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия / Автор сост. Л.С. Сергеева. - СПб., 2000.
89. Токарский А.А. Терапевтическое применение гипнотизма. - М., 1890.
90. Транскультуральные исследования в психотерапии. - Л., 1989.
91. Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С. Психодинамическая психотерапия. - М., 1992.
92. Фаррели Ф., Брандсма Дж. Провокационная терапия. - Екатеринбург, 1996.
93. Федоров А.П. Когнитивная психотерапия. - СПб., 1991.
94. Федоров А.П. Методы поведенческой психотерапии. - Л., 1987.
95. Форель А. Гипнотизм, внушение и психотерапия. - Л., 1928.
96. Хрестоматия по гуманистической психотерапии / Сост. М. Папуш. - М., 1995.
97. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз. - М., 1998.
98. Шевченко Ю.С., Добридень В.П. Онтогенетически-ориентированная психотерапия. - Тюмень, 1998.
99. Шерешевский А.М. Фактор доверия к врачу и его роль в психотерапии. // Вопросы психотерапии. - М., 1977. - С. 73-75.
100. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. - СПб., 1999.
101. Ялом А.М. Краткосрочная позитивная психотерапия. - СПб., 1992.
102. Ялом И. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы. - М., 1997.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.psychology.ru/>
2. <http://www.pedlib.ru/>
3. <http://psy.1september.ru/>
4. <http://forum.myword.ru/index.php?automodule=downloads&showfile=2071>
5. <http://flogiston.ru/library>
6. <http://psylib.org.ua/books/>
7. <http://soc.lib.ru/>
8. <http://www.socioniko.net/ru/links/psy-lib.html>
9. http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/Index.php
10. http://vch.narod.ru/lib_link.htm
11. <http://www.koob.ru/psychology>
12. <http://www.bori.ru/www/other/>
13. <http://psyfactor.org/lybr.htm>
14. <http://tests.pp.ru/library/>

Інструктивно-методичні матеріали до практичних занять.

Практичне заняття 1.

Тема: Поняття, історія та специфічні риси психологічного тренінгу.

Мета: сформулювати чітке уявлення про психологічний тренінг, його історичні етапи розвитку та основні парадигми.

План:

I. Перевірка засвоєння студентами теоретичних положень з теми заняття:

1. Психологічний тренінг.
2. Історичні етапи розвитку тренінгу як методу психологічної допомоги.
3. Специфічні риси і основні парадигми тренінгу.

II. Аналіз та розгляд підготовлених студентами таблиць:

«Історичні етапи розвитку психологічного тренінгу»

III. Практичне завдання:

Знайомство (варіант 1). Група сидить по колу.

Кожен має назвати своє ім'я та відповісти на такі прості запитання: “Навіщо я сюди прийшов?”, “Чого я очікую від тренінгу?”, “Чи є в мене якісь побоювання?”

Тренер уважно вислуховує (або навіть коротко занотовує) усі відповіді; якщо потрібно, ставить допоміжні запитання, що конкретизують висловлювання учасників, наприклад:

— Я прийшла подивитися, що тут буде...

— Ви прийшли лише подивитися чи взяти участь у роботі групи?

Вправу закінчено, коли висловиться кожен з учасників і тренер.

“Споглядання”. Учасники сідають обличчям один до одного у два кола — зовнішнє та внутрішнє. Потрібно уважно подивитися на свого партнера, запам'ятовуючи його (1,5 хвилини), а потім сісти спиною один до одного та спробувати письмово відповісти на такі запитання: “Якого кольору взуття у вашого партнера?”, “Чи є в нього якісь прикраси?”, “Якого кольору очі партнера?”, “Чи є в нього ямочки на щоках, коли він усміхається?” тощо — 5–7 запитань.

Після цього слід обернутись один до одного та перевірити правильність відповідей.

Учасники, що сидять у зовнішньому колі, мають пересісти на один стілець ліворуч, і вправу потрібно повторити з іншими запитаннями. Так зробити тричі.

Тренер слідкує за часом, формулює запитання, організує обговорення результатів.

Наведені нижче вправи належать до вправ-криголамів.
Рефлексія.

Контрольні питання:

1. Пригадайте характерні риси тренінгів. Проаналізуйте, чи всі вони були помітні на одному з тренінгів, у якому ви брали участь.
2. Сформулюйте цілі тренінгових занять.
3. Назвіть принципи тренінгової роботи.
4. Проаналізуйте, як правила групи пов'язані з принципами тренінгу.

Література: [2, 3, 4, 14, 15, 28]

Практичне заняття 2

Тема: Цілі, задачі, принципи та структура психологічного тренінгу.

Мета: сформувати чітке уявлення про мету, задачі та структуру тренінгу.

План

I. Перевірка засвоєння студентами теоретичних положень з теми заняття:

1. Мета і завдання психологічного тренінгу.
2. Співвідношення понять «групова психотерапія», «групова психокорекція» і «груповий тренінг».

II. Аналіз та розгляд підготовлених студентами таблиць:

Порівняльна таблиця «групова психотерапія», «групова психокорекція» і «груповий тренінг».

III. Практичне завдання:

Вправа **“Моє послання у світ”**. Учасники сидять по колу. Вони повинні виконати такі інструкції:

- сформулювати й записати коротке повідомлення, гасло, з яким вони хотіли б звернутися до людей;
- знайти, яка персона (персонаж) найбільшою мірою відповідає цьому посланню;
- скласти коротке (на 5 хвилин) повідомлення від імені цього персонажу, у якому б повною мірою було відображено це послання у світ;
- у кожного є 5 хвилин для демонстрації свого послання.

Бажане проведення суцільного відеозапису.

Тренер чітко слідкує за часом (5 хвилин на кожного учасника, незалежно від того, закінчилася вже його промова чи лише дійшла середини).

За бажанням кожного з учасників після їхнього прохання до залу слухачі можуть висловити те послання, яке вони зрозуміли, й оцінити ступінь його зрозумілості та прийняття.

Під час обговорення відеозапису тренер звертає увагу на ті елементи, завдяки яким промова була зрозумілою та прийнятою чи, навпаки, породила сумніви та недовіру.

Вправа **“Непоміб”**. Учасники сидять по колу. Кожен з них називає одну реальну річ, що йому не потрібна, але не спричинює особливої відрази (наприклад: чоботи 45-го розміру, яскраво-зелена хустка, дірява каструля).

Тренер записує. Коли всі висловилися, він зачитує, які речі названо (по одній).

Завдання учасників групи — побудувати таку “рекламну кампанію”, щоб людина “купила” те, що їй не було потрібно. Якщо висловлювання спричинюють погіршення емоційного стану (огиду тощо), той з учасників, який так висловився, продовжує працювати стоячи, у разі повторення такої ситуації — мовчки за колом.

Вправа має дещо екзаменаційний характер. Вона особливо корисна, коли мета тренінгу — навчити учасників заохочувати інших до участі в превентивних програмах. Тренер звертає увагу на ефективність емоційних, адресованих конкретній особистості висловлювань і на неефективність пародії на рекламні трюки та нецілісних висловлювань.

Контрольні питання:

1. Визначте мету психологічного тренінгу.
2. Визначте завдання психологічного тренінгу.
3. Дайте визначення «групова психотерапія».
4. Дайте визначення «групова психокорекція».

5. Дайте визначення «груповий тренінг».
6. У чому відмінність між «груповою психотерапією», «груповою психокорекцією» та «груповим тренінгом».

Література: [2, 3, 4, 14, 15, 28]

Практичне заняття 3

Тема: Психологічний тренінг з огляду основних психологічних концепцій.

Мета: поглибити знання щодо основних психологічних концепцій тренінгу.

План:

I. Перевірка засвоєння студентами теоретичних положень з теми заняття:

1. Гештальт-підхід.
2. Групп-аналітичний підхід.
3. Транзакційний аналіз в групі.
4. Психодраматичний підхід.
5. Тілесно-орієнтований підхід.
6. Методи групової роботи НЛП.

II. Аналіз та розгляд підготовлених студентами таблиць:

Обговорення у міні групах кожного з підходів.

III. Практичне завдання:

Вправа «Ти хочеш сказати ...»

Тренер вибирає з групи трьох осіб для роботи в «акваріумі».

Решта учасників групи виступають як спостерігачі.

Інструкція: «Кожен з вас трьох готує по три варіанти для продовження наступної фрази: " Мені подобається в собі те, що ... ". Потім кожен з вас по черзі, звертаючись до своїх співрозмовників: вимовляє заготовлені фрази. Почувши фразу, два інших учасники по черзі стають слухачами і реагують на цю фразу питаннями типу: "Тобто ти хочеш сказати, що ти ...?" Мовець відповідає на питання односкладово ("так" або "Ні"). Слухачі повинні постаратися поставити як мінімум п'ять питань ". Потім, учасники міняються ролями. Всі інші, які не беруть участь в Акваріумі, повинні уважно стежити за подіями. При необхідності - робіть позначки ».

Питання для зворотного зв'язку:

1. Що спостерігала група в процесі виконання вправи?

2. Що змогли з'ясувати для себе учасники і що група?
3. Що викликало здивування?
4. Яке було виступати в ролі оповідача?

Вправа «Карусель»

У вправі здійснюється серія зустрічей, щоразу з новою людиною. Члени групи встають за принципом «каруселі»: обличчям один до одного, утворюючи два кола: внутрішній (нерухомий) і зовнішній (рухливий).

Інструкція: «Легко увійти в контакт, підтримати розмову на одну з пропонованих тем і попрощатися. Час на встановлення контакту і проведення бесіди 2-3 хвилини. Потім зовнішнє коло пересувається на одну людину вправо і бесіда починається з новим співбесідником» Темі для бесіди (записані на фліп-чарті чи дошці):

- Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але якого довго не бачили.
Ви раді цій зустрічі ...
- Перед вами незнайомий чоловік. Зустрітися з ним ...
- Перед вами маленька дитина, він чогось злякався. Підійдіть до нього і заспокойте його.
- Після тривалої розлуки ви зустрічаєте коханого / кохану, ви дуже раді зустрічі.

Питання для зворотного зв'язку:

1. Чи було легко входити в контакт і чому?
2. Чи достатньо було часу?
3. З ким легше було входити в контакт?
4. Які навички. Отримані в цій вправі можуть бути корисні в роботі тренера?

Література: [2, 3, 4, 17, 20, 25]

Практичне заняття 4:

Тема: Класифікації та види тренінгових груп.

Мета: сформуванати структуроване уявлення про види тренінгові групи.

План

I. Перевірка засвоєння студентами теоретичних положень з теми заняття:

1. Мета тренінгової роботи.
2. Якісний і кількісний склад тренінгових груп.
3. Критерії класифікації тренінгових груп.

II. Аналіз та розгляд підготовлених студентами таблиць:

«Класифікація тренінгових груп»

Засоби	Спрямованість	
	Навчальна	Особистісна
Авторитарні	Тренінги конкретних навичок і вмінь.	Гештальтгрупи. Тренінг асертивності. Психодрама.
Демократичні	Тренінги команди.	Групи взаємопідтримки. Групи зустрічей. Тренінги асертивності.

III. Практичне завдання:

Вправа «Пауза»

Тренер розбиває групу на пари. Кожен з учасників пари повинен визначити для себе, про що він буде розповідати - тобто заготовити тему. Після цього учасники вирішують, хто в їх підгрупі буде першим оповідачем, а хто другим. Інструкція: «Учасник, який отримав роль оповідача, повинен розповісти свою історію так, наче він постійно забуває те, що хоче сказати, і тому часто робить паузи, постійно повторюється, заїкається та ін. Все вищеперелічене буде сигналом для другого партнера, який у цей момент повинен вимовити слово, словосполучення або коротке речення, яке може бути не пов'язаним з основним оповіданням. Сказане «слухачем» повинен повторити «оповідач» і вплести в свою розповідь так, щоб було видно чіткий логічний зв'язок. На одне оповідання відводиться 2-3 хвилини. Після того як історія розказана, учасники міняються ролями.

Питання для зворотного зв'язку:

1. У якій ролі вам було простіше виступати?
2. Які складнощі виникали? Чому?
3. Як ці складнощі можна було б подолати? Що вам допомогло при виконанні вправи?
4. Що корисного Ви можете почерпнути з цієї вправи для себе?

Література: [2, 3, 4, 14, 15, 28]

Практичне заняття 5

Тема: Поняття групової динаміки.

Мета: сформувати чітке уявлення про стадії розвитку групи в тренінгу та відпрацювати навички згуртованості.

План

I. Перевірка засвоєння студентами теоретичних положень з теми заняття:

1. Загальне уявлення про стадії розвитку групи в тренінгу.
2. Поняття про групову згуртованість.

II. Аналіз та розгляд підготовлених студентами таблиць:

Обговорення таблиці

Незнайомі члени групи		Згуртований колектив	
Переваги	Проблеми	Переваги	Проблеми
Конфіденційність	Прагнення продовжувати стосунки поза групою	Немає етапу знайомства	Проблеми із саморозкриттям
Зацікавленість новими людьми	Скутість у спілкуванні з незнайомими людьми	Рівномірність групи	Важко проходять вправи, що потребують неформального спілкування
Розкутість учасників	Небезпека ненавмисно травмувати одне одного	Наявність загальногрупової мети	Протилежні погляди на мету тренінгу
Відкриті емоційні переживання	Постійна перевірка групових норм	Існують традиції спілкування	Традиції можуть заважати досягненню мети тренінгу
Довіра до тренера	Зависокі та неусвідомлені очікування щодо ролі тренера	Заблоковано внутрішньогрупову агресію	Можлива агресія щодо тренера
Різноманітність пог	Велика ймовірність непорозумінь	Наявність взаєморозуміння	Уникання можливих непорозумінь і конфліктів

--	--	--	--

--	--	--	--

лядів на проблеми			
Суперництво між учасниками	Внутрішньогрупова агресія	Можливість установити нові статусні стосунки на тренінгу	Прихована агресія, демонстрація незацікавленості

III. Практичне завдання:

Упражнение: Создание кадра из общего фильма

Ведущий: В конце концов, сколько можно кинокомпаниям вести конкурентную борьбу? Почему бы вам не объединить творческие усилия для какого-либо совместного проекта? Давайте создадим самый важный кадр из нашего общего будущего фильма. Прошу выйти в центр нашего круга по одному представителю от каждой съемочной группы... Вы станете главными героями нашего совместного фильма. О чем он будет — мы пока еще не знаем. Посмотрите друг на друга. Не договариваясь, замрите в выразительных позах, как будто вы находитесь в кадре из центральной сцены этого фильма.. Очень хорошо!

А теперь — участник из первой команды, присоединитесь к этой живой скульптуре... Теперь то же самое должен сделать участник второй команды.

Таким образом, все участники обеих команд поочередно пристраиваются к уже стоящим. Скульптура все разрастается, пока не приобретет заверченный вид. При выполнении этого задания участникам тренинга приходится проявлять немалое воображение и способности к пониманию замыслов своих товарищей. Такая процедура способствует сплочению группы, развитию чувства общности и навыков невербального

взаємодія. По завершенні етапу слід обговорити, що ж все-таки було зображено на створеному кадрі, які персонажі грали в відтвореному сцені з загального фільму, вдалося чи учасникам зрозуміти один одного.

Обговорення гри

При підведенні підсумків і рефлексії гри корисно обговорити наступні питання:
Які етапи і моменти гри викликали найбільші труднощі? Чому?

Що вдалося зробити достатньо легко?

Які почуття відчувають учасники зараз?

Які почуття виникали на різних етапах гри?

Які з пропонуємих в різних ситуаціях ролей в найбільшій ступені виявилися підходящими для кожного з учасників?

Встрічалися чи такі ролі, пропозиція яких учасникам викликала здивування?

З якими складнощами зіткнулася та підгрупа, якій довелося створювати рекламний плакат фільму, задуманого іншою підгрупою?

Задоволені чи учасники своєю роботою?

Що допомогло угадати члена групи, задуманого командою суперників на четвертому етапі — етапі пошуку виконавців для продовження фільму?

Які ролі учасники самі вважають близькими собі, але вони не були запропоновані в час гри?

Література: [2, 3, 4, 14, 15, 28]

Практичне заняття 6

Тема: Характеристика та особливості тренінгових процедур.

Мета: сформулювати чіткі уявлення щодо особливостей тренінгових процедур.

План

I. Перевірка засвоєння студентами теоретичних положень з теми заняття:

1. Розминкові та основні процедури тренінгу.
2. Рефлексія як важлива складова тренінгових процедур.

II. Аналіз та розгляд підготовлених студентами таблиць:

«Основні процедури тренінгу»

III. Практичне завдання:

“Броунівський рух”. Учасники стоять по колу. Виконувати вправу зручніше, коли є шарфи, хустинки, якими можна зав’язати очі.

Інструкція: заплющивши очі, треба рухатися по кімнаті, намагаючись нікого не штовхнути. Закінчити після команди “стоп”.

Тренер стежить за часом (3 хвилини) і безпекою. Коли учасники групи закінчать виконання вправи та займуть свої місця, можна організувати обговорення: “Що ви відчували під час переміщення?”, “Від чого залежить почуття безпеки та довіри?”

2. **“Знаки зодіаку”.** Учасники стоять по колу. За допомогою жестів потрібно мовчки вишикуватися в лінію відповідно до дня народження (щоб зліва стояли народжені в січні, далі — у лютому тощо).

Тренер спостерігає за стратегіями виконання завдання. Коли учасники вишикувалися, він просить їх назвати дати народження.

3. **“Оптимальна дистанція”.** Учасники працюють у парах, постійно змінюючи партнерів, потім уся група працює разом. Потрібно знайти оптимальну відстань з кожним партнером, а потім розташуватись у приміщенні всією групою, зберігаючи оптимальні відстані.

Література: [2, 3, 4, 14, 15, 28]

Практичне заняття 7

Тема: Тренінгові практики. Проведення тренінгового заняття на згуртованість в групі.

Мета: сформувати навички в техніці проведення тренінгового заняття.

План

I. Перевірка засвоєння студентами теоретичних положень з теми заняття:

1. Ознаки згуртованості в групі.
2. Розгляд вправ на формування згуртованості.

II. Практичне завдання. Тренінг:

На початку тренінгового заняття, кожен розповідає, з яким настроєм він прийшов на заняття.

Розминка. Вправа «Паровозик»

Опис вправи. Ведучий пропонує пересуватися по кімнаті і доторкатися руками різних предметів і речей. Наприклад, знайдіть і торкніться чого-небудь, холодного, шорсткого, речі, довжина якої приблизно 30 см, того, що важить півкілограма, слова «Незабудка».

Психологічний зміст вправи

Розігрівуюча вправа. Розвиває контакт між учасниками команди, згуртування, довіру.

Основна вправа. Колаж «Дружба».

Опис вправи. Група об'єднується довільно на команди по 5 осіб і кожній команді видається аркуш ватману. Також видається пачка журналів, брошур, листівок, які підходять за тематикою. Ведучий оголошує тему заняття і пояснює, що мається на увазі під колажем.

Обговорення. Після того, як команди виконали свій колаж, кожна команда представляє його для всіх інших. Ведучий хвалить кожну команду, підводить підсумки і пропонує об'єднати всі роботи, щоб створити загальну картину дружби групи і утворити своєрідний талісман групи.

Психологічний зміст вправи

Вираз почуттів, розширення уявлення про себе та оточуючих, як про талановитих, унікальних особистостей, встановлення більш тісного емоційного контакту, розвиток згуртованості, вміння узгоджувати свої дії з іншими членами команди, а також осмислення і закріплення досвіду, отриманого в процесі тренінгу. Завершення тренінгу. Рефлексія.

Література: [2, 3, 4, 14, 17, 15, 27, 28]

Практичне заняття 8

Тема: Функції та ролі тренера.

Мета: закріпити відомі функції та ролі тренера.

План

I. Перевірка засвоєння студентами теоретичних положень з теми заняття:

1. Основні ролі ведучого групи.
2. Стилi керівництва групою.

II. Аналіз та розгляд підготовлених студентами таблиць:

Обговорення варіантів дій тренера, що можуть вплинути на прояви групової динаміки залежно від того, хоче він збільшити чи зменшити прояви власної позиції.

Таблиця 3

Стадія	Збільшення проявів	Зменшення проявів
I	Брак чітких вказівок з боку тренера. Робота без плану та друкованих матеріалів. Невизначеність мети	Тренер чітко визначає мету й завдання роботи групи, установлює правила роботи, обговорюючи їх з учасниками. Є друковані матеріали, на яких відображено план і регламент майбутньої роботи
II	Переривання спілкування між членами групи. Незгода з метою та нормами, установленими групою. Чергування	Тренер у ролі лідера та експерта. Багато структурованих вправ, чітко пов'язаних із метою групи. У період

	демократичного стилю без явної причини	обговорення тренер перебуває за межами кола та не висловлює оцінок
III	Блокування агресії на тренера в попередній стадії. Організація групової дискусії на важливу для учасників тему. Зворотний зв'язок без регламенту. Кілька вправ, що посилюють конкуренцію між учасниками	Вправи, що посилюють згуртованість групи, дають можливість з'ясувати статус в ігровій формі. Робота в парах зі зміною партнерів після кожної вправи. Чітко авторитарна позиція тренера
IV	Організація групових дискусій та зворотного зв'язку між учасниками, виконання роботи в підгрупах, груповий аналіз відеозаписів	Ведення щоденників та інші форми самоаналізу. Учасники не спілкуються між собою, є лише інформація про власний досвід, отриманий під час виконання вправи
V	Написання та захист проєктів. Програвання певних ситуацій із зовнішнього оточення, створення індивідуальних планів самовдосконалення	Висловлювання почуттів між учасниками групи, обмін телефонами та адресами. Є група взаємопідтримки. Домовленість із психологом про індивідуальне консультування

III. Практичне завдання:

“Шукуйся!”. Група має якомога швидше мовчки стати в шеренгу за якоюсь ознакою: кольором волосся, датою народження, досвідом роботи.

“Пальці”. Усі учасники групи мають “викинути” однакову кількість пальців.

“Дракон”. Учасники групи створюють фігуру дракона: хтось стає головою, хтось тулубом, крилами, хвостом... Кожен з учасників має зайняти власне місце, при цьому можна вільно розмовляти. Коли дракона створено, усі, крім голови, заплющують очі та починають пересуватися приміщенням.

Рефлексія.

Література: [2, 3, 4, 14, 17, 15, 27, 28]

Практичне заняття 9

Тема: Вимоги до професійних та особистісних якостей групового тренера.

Мета: сформуванати структуроване уявлення щодо вимог до професійних та особистісних якостей групового тренера.

План

I. Перевірка засвоєння студентами теоретичних положень з теми заняття:

1. Характеристика особистості групового тренера.
2. Види тренерської компетентності.
3. Контекстуальна, технічна, комунікативна та адаптивна компетентність.

II. Аналіз та розгляд підготовлених студентами таблиць:

Обговорення таблиці та рис.

Тренінг проходить успішно, якщо	На тренінгу щось негаразд, коли
емоційні реакції учасників відповідають змісту вправ і лекцій	емоційні реакції не адекватні (раптом вибухає сміх, починається істерика)
усі учасники вільно спілкуються між собою	учасники об'єдналися в стабільні мікрогрупи та спілкуються лише в їх межах
помітні невербальні прояви відкритості та зацікавленості (рис. 12)	помітні невербальні прояви критичності (рис. 13)
учасники ставлять запитання за темою тренінгу та охоче беруть участь у групових дискусіях	учасники не ставлять запитань, під час дискусії абияк відповідають короткими реченнями
обговорення подій тренінгу продовжується на перервах і після тренінгу	усі тікають на перерву та не згадують про тренінг, неохоче повертаються до приміщення
ні тренер, ні учасники не відчувають нудьги та втоми	тренер стомлений, учасники нудьгують

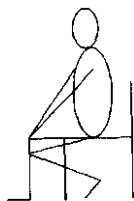


Рис. 12

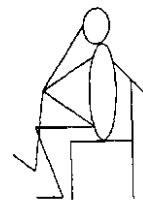


Рис. 13

III. Практичне завдання:

Рольова гра: “Цивілізація”. Учасників поділяють на дві підгрупи в різних кінцях приміщення.

Інструкція

1. Кожній підгрупі слід створити свою “цивілізацію”, зазначивши її географічне положення, природні ресурси, населення, систему правління, духовність, оборону тощо (15 хвилин).
2. Розподіліть між учасниками в кожній підгрупі пости та відповідальність (5 хвилин).
3. Запишіть усе, що у вас є. Незаписане не існує!
4. Через парламентарів повідомте одна група одній те, що ви хотіли б, про свою “цивілізацію”.

Починаючи з цього етапу розвитку “цивілізації”, залежно від завдань групи, тренер або “підкидає” кожній цивілізації проблеми, пов’язані з превентивною освітою: поширення наркотичних речовин, епідемія ВІЛ тощо, або дає можливість тренувати навички заохочення та ведення переговорів.

Рефлексія.

Література: [2, 3, 4, 14, 17, 15, 27, 28]

Практичне заняття 10

Тема: Етичні проблеми тренінгової роботи.

Мета: сформувати чітке уявлення щодо етичних проблем тренінгової роботи.

План

I. Перевірка засвоєння студентами теоретичних положень з теми заняття:

1. Система взаємної відповідальності між тренером, замовником, учасниками та тренінговою компанією.

II. Аналіз та розгляд творчих завдань студентів:

- Сформулюйте, що з виявленого сприяє, а що – перешкоджає успішній тренінговій роботі.
- Створіть щонайменше п'ять варіантів відомої вам вправи.
- Проведіть за окремими шкалами самооцінку наявного рівня компетентності та бажаного через три роки рівня.
- Сформулюйте власні етичні позиції щодо свого тренінгу та групи.

III. Практичне завдання:

Рольова гра: “Підводний човен”. Учасники сидять по колу.

Інструкція

Ми всі перебуваємо на підводному човні в глибині океану, і в нас сталась аварія. Засоби зв'язку не працюють, пошкоджено більшість рятувальних засобів... Лишився тільки один з підйомних апаратів, але в ньому місць лише... (на 2 менше, ніж учасників групи). Слід прийняти рішення, кого рятувати, і вишикуватись у чергу до апарата. У нас залишилося 10 хвилин...

Бажано проводити суцільну відеозйомку. Вправа дуже емоційно напружена, виявляє всі особливості групової динаміки. Її можна проводити в підготовлених і витривалих групах з підготовки тренерів.

Завдання тренера під час обговорення — звернути увагу на стратегії виживання та прийняття рішень. З кожним учасником обговорюють такі запитання:

- Чого ти хотів?
- Що отримав у результаті?
- Які методи використовував для досягнення своєї мети?
- Чи є запитання до інших учасників, чи потрібні їх відчуття щодо твоєї поведінки?

Тренер стежить за дотриманням правила “Я-висловлювань” і тим, щоб не було оцінок.

ЗАПИТАННЯ

1. Які є вимоги до особистості й освіти тренера?
2. Які є види тренерської компетентності?
3. Що таке контекстуальна компетентність?
4. З чого складається технічна компетентність?
5. Які етичні проблеми виникають у процесі тренінгової роботи?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Під час тренінгу учасники проявляють агресію до "випадного" члена групи. Наведіть варіанти дій тренера.
2. Під час тренінгу учасники вимагають вашої оцінки успішності. Наведіть варіанти дій тренера.
3. Під час тренінгу група захищає одного з учасників від зауважень тренера. Наведіть варіанти дій тренера.
4. Під час тренінгу другий тренер говорить, що ви неправильно даєте інструкції. Наведіть варіанти дій тренера.
5. Під час тренінгу учасники говорять, що вони не отримують нічого нового. Наведіть варіанти дій тренера.
6. Під час тренінгу замовник раптово намагається поміняти програму. Наведіть варіанти дій тренера.

Література: [2, 3, 4, 14, 17, 15, 27, 28]

Практичне заняття 11

Тема: Ділові і організаційно - розумові ігри.

Мета: відпрацювати навички ділових та організаційних ігор.

План

I. Перевірка засвоєння студентами теоретичних положень з теми заняття:

1. Тренінг асертивності.
2. Тренінг комунікативності.
3. Тренінг переговорів.
4. Відеотренінг.
5. Тренінг підготовки персоналу.
6. Тренінг особистісного зростання.

II. Аналіз та розгляд фрагменту тренінгу зі студентами:

Початковий етап (1–2-ге заняття). Гра “Хто перший схопить предмет”.

Групу поділяють на дві команди. Завдання команд — дістати предмет, розміщений досить далеко. Для цього потрібно створити “живий ланцюг”, прикріплений з одного боку, наприклад, до дверної ручки. Відстань до предмета більша, ніж довжина ланцюга. Отже, учасникам доводиться застосовувати інші способи зв’язування в ланцюг, наприклад “рука–нога”.

Проміжний етап (5–6-те заняття). Бесіда в колі.

Психолог починає розмову, наприклад, такими словами: “У житті кожної людини виникають ситуації, які її злять, дратують так сильно, що хочеться когось вилаяти, ударити. Наприклад, я найбільше злюся, коли... Чи у вас трапляються такі ситуації? Спробуємо поговорити про це”. Психолог заохочує висловлювання учнів, записує ситуації. При цьому він стежить, щоб діти не формулювали критичних оцінок, зауважень, а просто створювали “банк” ситуацій.

Проміжний етап (10–11-те заняття). Інспірована імпровізація.

Учасників поділяють на дві команди. Кожній пропонують ситуацію — тему імпровізації (наприклад, чіпляння на вулиці). Треба показати сценку на цю тему, використавши фрази, які дав психолог: “надто швидко втрачаю терпіння”, “хочу вчинити розумно” тощо. Потім учасники розігрують і обговорюють сценки.

Заключний етап (14–15-те заняття). Гра “Пункт прокату ідей”.

Учасники сидять колом. Психолог пропонує всім згадати ситуацію, у якій вони поводитись агресивно, але й тепер не уявляють іншого типу поведінки. Зараз у них є можливість запозичити в когось ідею для вирішення цього питання. Учасник, який бажає запозичити ідею, розповідає про ситуацію та вислуховує ідеї членів групи.

III. Практичне завдання:

Рольова гра: “Казковий магазин”. Група сидить по колу.

Інструкція

Зіграймо в казковий магазин. Точніше, це буде біржа. Кожен може виставити на продаж свій товар, а на заміну замовити собі щось інше. Наприклад, я кажу: “Міняю 500 грамів витримки на 100 грамів кмітливості”. Якщо хтось із присутніх хоче зробити такий обмін, то це означає, що угоду укладено. Важливо, щоб кожний учасник запропонував на ринок свій товар, оскільки наша біржа процвітає, і нам потрібен широкий асортимент”.

Вправа закінчується або після того, як кожен з учасників групи хоча б по одному разу виступить на біржі зі своїм “товаром”, або після того, як усі учасники задовольнять свої потреби в отриманні потрібних їм особистісних властивостей. У першому випадку вправа матиме скоріше демонстраційний характер, у другому — скоріше за все спричинить глибокий вплив на групову динаміку.

Під час обговорення вправи можна ставити групі такі запитання: “Які відчуття збудила у вас ця вправа?” чи “Яке нове знання про себе ви отримали в результаті цієї вправи?”

У першому випадку учасники групи й сам тренер можуть говорити тільки про відчуття (часто це відчуття розгубленості в момент, коли немає жодного учасника, який хотів би обмінятися чимось із вами, і відчуття теплоти, підтримки, яка надходить від групи наприкінці вправи). Питання про відчуття корисно поставити й у тих випадках, коли вправа глибоко зачепила когось із учасників або нашттовхнулася на такий їхній опір, що хтось узагалі відмовився пропонувати свій “товар” на біржу тому, що він уже брав участь у чужих угодах.

Питання про нове знання про себе допомагає сконцентруватися на проблемах ієрархії внутрішніх цінностей, прийняття самого себе, самокритичності та здатності ставитися до себе з гумором.

Крім того, вправа дає змогу учасникам групи спробувати відокремити “те, що сенсорно сприймається”, від “того, що емоційно переживається”. Часто у висловлюваннях учасників групи зустрічається думка про те, що якби вони так сильно не концентрувалися на власних переживаннях у процесі виконання вправи, то змогли б отримати багато

неоціненної інформації про особистісні якості інших, їхнє ставлення до самих себе, про те, що їх непокоїть і що вони насправді цінують.

Як і в більшості подібних вправ, ступінь саморозкриття тут залежить від того, наскільки відкрито та довірливо щодо групи поводить ся тренер.

Література: [2, 3, 4, 14, 17, 15, 27, 28]

Практичне заняття 12

Тема: Уявлення про оцінку ефективності і ефекти соціально-психологічного тренінгу.

Мета: сформулювати структуроване уявлення про оцінку ефективності і ефекти соціально-психологічного тренінгу.

План

I. Перевірка засвоєння студентами теоретичних положень з теми заняття:

1. Опитування учасників.
2. Спостереження.
3. Тестові завдання.
4. Експертна оцінка замовника.

II. Аналіз та розгляд таблиць зі студентами:

Накресліть графік самооцінки	Напишіть кілька метафор щодо власних змін під час тренінгу
Дайте відповіді на запитання: • Чим з отриманого на семінарі я вже встиг скористуватися? • Чим я сподіваюся користуватись і знаю як саме? • Які результати я поки що не використовую в моїй роботі?	Намалюйте образ результату

Типові форми таблиць спостереження для фіксації реакції на завдання і фіксації на зразок референції.

Учасник	Вправа №1			Вправа №2			Вправа №3		
	Виконує	Ставить запитання	Допомагає іншим						

Учасник	Внутрішня референція	Орієнтація на інших людей	Орієнтація на зовнішні норми

III. Практичне завдання:

1. Створіть програму перевірки ефективності вашого власного тренінгу.
2. Створіть зручну для вас таблицю спостереження.
3. Підберіть тести для дослідження того психічного явища, на яке спрямовано ваш тренінг.

Запитання:

1. Які тестові методи застосовуються для оцінки ефективності тренінгу?
2. За яких умов доцільно використовувати метод спостереження?

Завдання для самоперевірки

1. Сформулюйте, як тематика тренінгу впливає на метод оцінки його ефективності.
2. Обґрунтуйте, чому критерії оцінки з боку замовника треба обговорити до початку тренінгу.

Література: [2, 3, 4, 14, 17, 15, 27, 28]