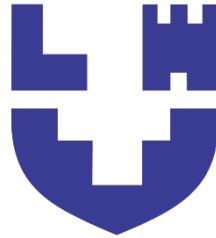


**Міністерство освіти і науки України
Луцький національний технічний університет**



СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ТРЕНІНГ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ

Методичні вказівки до практичних занять
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньої програми «Психологія»
галузь знань – С «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальність – С4 «Психологія»
денної та заочної форм навчання

Луцьк 2026

До друку

Голова навчально-методичної ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ _____ Г.А. ГЕРАСИМЧУК

Затверджено навчально-методичною радою факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ, протокол № __ від « __ » _____ 2026 року.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій ЛНТУ
Директор бібліотеки _____ Н.П. ПОЛІЩУК

Рекомендовано до видання на засіданні кафедри соціогуманітарних технологій ЛНТУ, протокол № _____ від « _____ » _____ 2026 року.

В.о.завідувача кафедри соціогуманітарних технологій _____ О.Ю.СІЛЬВЕСТРОВА

Укладач: _____ І.П. БЕРЕЗНА, асистент кафедри соціогуманітарних технологій ЛНТУ.

Рецензент: _____ Н.А. САВЧУК, доцент кафедри соціогуманітарних технологій ЛНТУ

Відповідальний за випуск: _____ І.П. БЕРЕЗНА, асистент кафедри соціогуманітарних технологій ЛНТУ.

Соціальна психологія та тренінг комунікативних умінь : методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Психологія» галузі знань 05 Соціальні, поведінкові науки спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форм навчання / уклад. І.П. Березна. Луцьк : відділ іміджу та промоцій ЛНТУ, 2026. 50с.

Методичні рекомендації спрямовані на допомогу студентам денної та заочної форм навчання за спеціальністю 053 «Психологія» в підготовці практичної роботи і містять різноманітні форми та методи навчальної роботи, що сприяє їх самоосвіті і формуванню психолого-педагогічних умінь і навичок, необхідних у професійній діяльності. Для перевірки засвоєних знань запропоновано тестові завдання.

ВСТУП

Соціальна психологія — це фундаментальна галузь знань, що досліджує закони формування, структуру та динаміку соціально-психологічної реальності. Соціальна психологія, яка зародилась на межі психології і соціології, є наукою про такі явища суспільства, які не можуть бути дослідженими без допомоги об'єднання цих двох наукових підходів: соціологічного та психологічного, адже соціальні закономірності проявляються через діяльність людей з їх психічними властивостями. Тому будь-яке суспільне явище має свій „психологічний” контекст.

Розвиток соціальної психології – це, перш за все, розвиток її здатності давати практичні відповіді на такі актуально життєво важливі задачі: як і чому соціальне (суспільство, організація, група) впливає на особистість; яким чином особистість, її діяльність впливають на функціонування групи, як функціонує соціально-психологічна реальність, яка виникає в процесі такого взаємозв'язку. Потреба у соціально-психологічних знаннях в сучасних умовах стає першочерговою потребою людства.

Ефективне засвоєння дисципліни передбачає не лише вивчення теоретичних засад соціальної психології, а й їхнє практичне втілення через систему активних методів навчання. Програма тренінгу комунікативних умінь виступає тим практичним контекстом, де теоретичні концепти соціальної взаємодії перетворюються на реальні інструменти професійної майстерності.

Тренінгові вправи спрямовані на розвиток особистості, формування комунікативних навичок та умінь, засвоєння навичок міжособистісної взаємодії тощо. Саме соціально-психологічний тренінг (далі - СПТ) є найперспективнішим методом психолого-педагогічної підготовки фахівців. Результати тренінгу не можна зводити лише до розвитку когнітивного компоненту (навчання); завдяки тренінговій роботі в кожного учасника формується адекватне розуміння самого себе, відбувається корекція самооцінки, вивчення індивідуалізованих прийомів міжособистісної взаємодії для підвищення її ефективності тощо.

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) – це форма активного соціального навчання, яка дозволяє людині самостійно формувати навички й уміння в побудові продуктивних психологічних та соціальних міжособистісних відносин (патернів), аналізувати соціально-психологічні ситуації зі своєї точки зору і позиції партнера (розвивати емоційний інтелект), розвивати в собі здібності пізнання і розуміння себе й інших (механізми взаєморозуміння – ідентифікація, рефлексія, емпатія) у процесі спілкування. Сьогодні на ринку тренінгових послуг є широкий вибір програм, які відповідають усім запитам суспільства. Для реалізації тієї чи іншої програми є чимало науково-методичної літератури (переважно зарубіжних авторів), де висвітлено низку питань, які стосуються як тренінгу взагалі, так і тематичних тренінгів.

Загалом, знання про формування та проведення тренінгів є важливою складовою розвитку різносторонніх навичок для майбутніх фахівців. До цих переваг слід віднести: розширення сприйняття учасниками себе та інших; заохочення до співпраці, а не до конкуренції; створення для членів групи можливості визначати й оцінювати навички окремих учасників та піднімати рівень їхньої самооцінки; створення для учасників можливостей краще пізнавати один одного та розбудовувати взаємовідносини; розвиток навичок слухання і спілкування; оптимізація умов обговорення делікатних питань; сприяння толерантності та взаєморозумінню; стимулювання інноваційних підходів і креативності кожного із учасників тренінгового навчання. Спілкування учасників у ході тренінгу охоплює дві складові: зміст і процес.

Зміст тренінгу – це тематика (ідеї, питання, закономірності явищ), що вивчається під час роботи.

Процес тренінгу – це те, як взаємодіють учасники тренінгу під час навчання, яку атмосферу створюють, які ролі відіграють, як впливають один на одного.

Метод тренінгу – це те, в який спосіб організовано навчання (дискусія, робота у складі малих груп тощо), як відбувається процес засвоєння змісту тренінгу.

Таким чином, поєднання змістового, процесуального та методичного аспектів тренінгової роботи дозволяє забезпечити цілісність навчання. Запропонована методична розробка покликана допомогти здобувачам вищої освіти не лише засвоїти теоретичні знання з соціальної психології, а й оволодіти конкретним алгоритмом побудови конструктивної комунікації, що є запорукою професійного становлення сучасного фахівця.

Мета вивчення дисципліни.

Метою викладання навчальної дисципліни «Соціальна психологія та тренінг комунікативних умінь» є формування фахових компетенцій й теоретико-методологічних знань про соціально-психологічні проблеми особистості, міжособистісне спілкування та взаємодію у соціальних групах; розвиток соціально-психологічної компетентності особистості як здатності ефективно взаємодіяти з оточуючими (клієнтами), формування основних професійних комунікативних умінь і навичок для надання психологічної допомоги особистості у соціальній сфері.

2.2. Завдання вивчення дисципліни:

- вивчити основні поняття та принципи соціальної психології, види та методи організації груп СПТ;
- засвоїти основні теоретичні поняття і положення, розуміння механізмів виникнення проблем у спілкуванні та соціальній взаємодії особистості та визначення шляхів їх попередження й подолання;
- сформувати навички використання сучасних технологій у роботі з тренінговою групою;
- навчити здобувачів освіти складати, реалізовувати програму тренінгу на розвиток комунікативних умінь;
- здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту особистості чи групи.

2.3. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни.

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

Фахові компетентності спеціальності

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання).

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту.

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

2.4. Передумови для вивчення дисципліни.

Дисципліна поєднує теоретичні та прикладні аспекти таких освітніх компонентів як «Професійна деонтологія», «Загальна психологія», «Експериментальна психологія», «Психологія особистості», «Основи психологічного консультування», «Вікова та педагогічна психологія».

2.5. Результати навчання.

ПР1. Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги

ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

Змістовий модуль 1. Основи соціальної психології

Тема 1. Вступ до соціальної психології

Соціальна психологія як міждисциплінарна наука, її зв'язок з психологією та соціологією. Предмет, задачі та методи соціальної психології. Досвід світової та вітчизняної шкіл соціальної психології. Структура та функції соціальної психології. Соціально-психологічні явища як основна одиниця аналізу. Основні етапи розвитку соціальної психології та наукові школи. Функціоналізм (Д. Дьюї, Д. Енджелл, Г. Керрі та ін.), біхевіоризм (Д. Уотсон, Б. Скіннер і ін.), психоаналіз (З. Фрейд), психодинамічні теорії К.Г. Юнга та А. Фромма, когнітивізм (Ж. Піаже, Дж. Брунер, Р. Аткинсон та ін.), інтеракціонізм, пізніше символічний інтеракціонізм (Дж. Г. Мід), гуманістична психологія (Р. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс та ін.). Соціально-психологічні явища як феномени, що виникають в результаті взаємодії суб'єктів (індивідів і спільнот) в певних умовах. Методологічні основи соціально-психологічного дослідження. Характеристика основних методів дослідження в соціальній психології: спостереження, експерименту, опитувальні методи, тестування, вивчення документів, метод контент-аналізу.

Література: [1-24]

Тема 2. Проблема особистості в соціальній психології

Соціально-психологічні теорії особистості. Соціально-психологічна структура особистості. Соціальні ролі, соціальні норми, символи, засвоєння соціального досвіду, самосвідомість особистості. Динамічна структура: моделі й еквіваленти. Поняття соціальної установки, ціннісної орієнтації, спрямованості та позиції особистості. Проблема типології особистості. Поняття «соціального типу» і «соціального характеру» особистості. Формування Я-концепції: фактори і механізми. Механізми соціальної регуляції поведінки: зовнішні і внутрішні; соціальні норми, соціальні установки (аттitudи), цінності, ціннісні орієнтації.

Ціннісні орієнтації як регулятори поведінки людини. Поняття внутрішньо особистісного конфлікту. Специфіка, показники. Типологія внутрішньоособистісних конфліктів. Причини виникнення внутрішньоособистісних конфліктів. Соціально-психологічна природа самооцінювання. Особистісний потенціал і самоефективність. Поняття самоповаги особистості. Самооцінки особистості. Поведінкові кореляти осіб з високою і низькою самооцінкою. Поняття самоефективності А. Бандури. Безпомічність.

Література: [1-24]

Тема 3. Соціально-психологічні аспекти соціалізації особистості

Поняття соціалізації особистості. Зміст процесу соціалізації. Стадії соціалізації особистості. Основні етапи соціалізації. Механізми та інститути соціалізації. Моделі соціалізації особистості. Співвідношення факторів мінливості й спадкоємності соціальної поведінки. Суперечливий характер співвідношення процесів соціалізації й індивідуалізації.

Соціально-психологічні особливості соціалізації представників різних вікових категорій. Соціалізація підлітків. Соціалізація старшокласників. Соціалізація студентської молоді. Соціалізація особистості у зрілому віці. Вікові кризи життя і процес соціалізації індивіда. Асоціальні прояви особистості. Причини та наслідки паталогічної дезадаптації особистості. Соціально-психологічні чинники як детермінанти суїцидальної поведінки.

Література: [1-24]

Тема 4. Спілкування і міжособистісні стосунки

Поняття спілкування у соціальній психології. Загальна характеристика спілкування. Спілкування у структурі соціальних і міжособистісних стосунків. Розвиток спілкування в онтогенезі. Функції спілкування. Структура спілкування. Види спілкування. Форми спілкування: бесіда, нарада, переговори, збори, публічний виступ. Рівні спілкування: макрорівень, мезарівень, мікрорівень. Типи спілкування: менторський, інформативний, конфронтаційний, «натхненне спілкування». Особливості спілкування у сучасному світі.

Моделі та стилі спілкування. Поняття моделей спілкування та їх порівняльна характеристика. Актуалізаторська модель спілкування. Особистісні властивості актуалізатора. Маніпулятивна модель спілкування. Причини маніпулятивного спілкування. Особистісні характеристики маніпулятора. Маніпулятивні типи особистості. Етичні проблеми маніпулятивного спілкування.

Поняття стилю спілкування. Характеристика стилів спілкування. Умови ефективного спілкування.

Література: [1-24]

Тема 5. Компоненти спілкування

Комунікація в міжособистісних відносинах. Сутність міжособистісної комунікації. Специфіка міжособистісної комунікації. Види комунікації: спонукальна, констатуюча, аксіальна і ретіальна. Форми комунікації. Засоби комунікації. Психологічні особливості вербальної комунікації. Психологічні особливості невербальної комунікації. Суб'єктивні канали сприйняття та передача інформації. Комунікативні бар'єри та їх подолання. Специфіка міжособистісного інформаційного обміну.

Міжособистісна взаємодія. Поняття соціальної інтеракції. Види взаємодії. Основні наукові погляди на взаємодію та її структуру. Зв'язок взаємодії і спільної діяльності. Типи та стратегії міжособистісної взаємодії (інтеракції). Потреба людини в міжособистісних контактах та взаємодії.

Сприймання і розуміння людьми одне одного у процесі міжособистісного спілкування. Соціальне і міжособистісне пізнання. Роль соціальної перцепції у процесі взаєморозуміння. Особливості процесів міжособистісного пізнання. Перцептивні механізми та ефекти. Ідентифікація. Емпатія. Егоцентризм. Рефлексія. Стереотипізація. Каузальна атрибуція. Ефекти соціальної перцепції.

Психологія впливу. Способи і механізми впливу у процесі спілкування. Реакція зараження. Паніка. Навіювання. Наслідування. Мода та чутки як соціально-психологічні феномени.

Література: [1-24]

Тема 6. Мала група в контексті соціально-психологічного дослідження

Поняття малої соціальної групи. Історія дослідження малих соціальних груп. Класифікація малих соціальних груп. Теоретичні підходи до дослідження груп у зарубіжній та вітчизняній психології. Структура малої соціальної групи (структурні зв'язки на базі спільної діяльності, структурні зв'язки на базі спілкування; формальна структура малої соціальної групи, неформальна структура малої соціальної групи).

Поняття про групову динаміку. Процеси групової динаміки. Утворення і розвиток малої соціальної групи. Основні стадії групоутворення. Групова згуртованість. Механізми формування групової згуртованості. Дослідження закономірностей формування групи високого рівня розвитку (колективу) у соціальній психології.

Групові норми та нормативна поведінка. Проблема прийняття групового рішення. Феномен групового впливу. Види групового впливу на особистість. Групова більшість та групова меншість.

Внутрішньо-групові конфлікти. Психологія міжгрупових відносин. Міжгрупове сприйняття. Міжгрупові конфлікти.

Література: [1-24]

Тема 7. Проблема лідерства і керівництва в соціальній психології

Керівництво і лідерство у малих групах. Особливості керівництва і лідерства у групі. Теорії походження лідерства. Теорія рис (особистісна теорія лідерства). Ситуаційна теорія лідерства. Поведінковий підхід до проблем лідерства. Синтетична (системна) теорія лідерства. Стили і типологія лідерства. Авторитарний (директивний, владний), демократичний, ліберальний.

Функції лідера: адміністративна, стратегічна, експертно-консультативна, функція представництва групи, виховна, дисциплінарна.

Якості лідера: інтелект, цілеспрямованість, чесність, життєрадісність, принциповість, відповідальність.

Проблеми психологічного клімату у колективі: взаємини між членами колективу по вертикалі (керівництво, сприйняття керівника колективом і навпаки, ступінь участі в управлінні, задоволення ступенем); взаємини між членами колективу по горизонталі (згуртованість колективу, характер міжособистісних стосунків, типи і способи вирішення конфлікту); ставлення до праці (задоволення від праці, ефективність діяльності колективу).

Література: [1-24]

Тема 8. Психологічна характеристика великих соціальних груп

Класифікація великих соціальних груп. Структура явищ суспільної (колективної) психології. Тісний зв'язок соціальної психології й соціології в дослідженні суспільної думки й

суспільного настрою як найважливіших характеристик масових соціальних процесів і рухів. Соціально-психологічні особливості юрби.

Класифікація видів юрби. Процес формування юрби. Психологічні механізми виникнення юрби. Можливість свідомого контролю її поведінки. Психоаналітичне трактування психології мас (З. Фрейд). Паніка як соціально-психологічний феномен. Фактори, що сприяють виникненню й розвитку паніки. Процес наростання панічного стану групи. Можливість свідомого запобігання паніки.

Коротка характеристика етнічних груп. Поняття архетипності й ментальності етнічної групи. Неофрейдистські концепції культур–антропології (М. Мід, А. Кардінер). Поняття «базової особистості». Психологічні особливості українського національного характеру. Міжгрупові конфлікти: характеристика та шляхи подолання. Врахування національних характеристик у груповій взаємодії.

Література: [1-24]

Змістовий модуль 2. Технології проведення тренінгу на розвиток комунікативних умінь

Тема 9. Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології

Психологічний тренінг як форма інтерактивного навчання. Організаційні та методичні аспекти підготовки психологічного тренінгу Специфіка підготовки тренінгового заняття як динамічної форми навчання. Етапи підготовки тренінгового навчання. Організаційні аспекти проведення соціально-психологічного тренінгу. Методика підготовки тренінгу. Види та класифікації тренінгів. Основні класифікації тренінгів (тренінг особистісного росту, навчальний тренінг, організаційний тренінг, тренінг спілкування, аутотренінг, груповий тренінг, навчальний тренінг).

Література: [1-24]

Тема 10. Структура та основні положення тренінгового заняття

Основні етапи проведення тренінгових занять, правила організації та проведення кожного етапу. Початок психологічного тренінгу. Основна частина проведення навчання. Завершення роботи тренінгу. *Література: [1-22]*

Тема 11. Методичні характеристики тренінгового заняття

Основні принципи роботи тренінгової групи. Структура тренінгової групи. Групова динаміка та етапи тренінгового процесу.

Література: [1-24]

Тема 12. Методи оцінки ефективності проведення тренінгового заняття

Основна мета оцінювання ефективності тренінгового заняття. Критерії оцінювання ефективності тренінгового заняття. Показники оцінки ефективності тренінгу: рівень знань учасників, реакція аудиторії, використання учасниками набутих знань у практичній роботі. Основні методики оцінки ефективності проведення тренінгового заняття: спостереження у ході роботи, листок спостереження; проговорення учасниками вражень від певного етапу навчання; оцінка роботи тренера; опитування – вхідна та вихідна анкета.

Література: [1-24]

Тема 13. Тренінг партнерського спілкування

Поняття партнерського спілкування. Мета та завдання тренінгу партнерського спілкування: формування в учасників тренінгу умінь і навичок спілкування, а також установок, необхідних для успішного спілкування (визнання цінності особистості іншої людини, орієнтація на взаєморозуміння у процесі спілкування, прийняття до уваги інтересів партнера). Приблизна схема і сценарій проведення тренінгу. Вправи, спрямовані на розвиток навичок партнерського спілкування.

Література: [1-24]

Тема 14. Тренінг сенситивності

Поняття сенситивності. Компоненти сенситивності: спостережна сенситивність, теоретична сенситивність, номотетична сенситивність, ідеографічна сенситивність. Мета та завдання сенситивного тренінгу: розвиток компетентності у спілкуванні; розвиток активної соціально-психологічної позиції учасників; підвищення психологічної культури; розвиток соціально-перцептивної компетентності; надбання учасниками групи узагальнених діагностичних знань і вмінь; розвиток самопізнання через зниження бар'єрів психологічного захисту і запобігання нещирості на особистому рівні. Приблизна схема й сценарій проведення тренінгу. Вправи, спрямовані на розвиток навичок сенситивності.

Література: [1-24]

Тема 15. Тренінг ділового спілкування

Поняття ділового спілкування. Особливості ділового спілкування (цілеспрямованість, регламентованість, відповідальність). Види ділового спілкування: представницьке, пізнавальне, переконливе, експресивне, сугестивне, ритуальне. Управлінське спілкування як особливий вид ділового спілкування. Мета і завдання тренінгу ділового спілкування: підвищення ефективності взаємодії з діловими партнерами; освоєння концепції комунікативної компетентності у партнерській взаємодії, відпрацювання навичок встановлення контакту, навичок активного слухання, технік зниження емоційної напруги. Приблизна схема й сценарій проведення тренінгу. Вправи, спрямовані на розвиток навичок ділового спілкування

Література: [1-24]

Тематика практичних занять

Практичне заняття № 1-2

Предметне поле соціальної психології: історія та сучасність

Мета: сформулювати поняття про соціальну психологію як окрему наукову галузь, проблематику її досліджень та сфери застосування соціально-психологічних знань систематизувати та закріпити знання студентів про історичні етапи виникнення і розвитку соціальної психології як науки; закріпити знання студентів про методи та специфіку соціально-психологічних досліджень; виробити вміння розробляти програми, адекватно підбирати та ефективно застосовувати методи соціально-психологічних досліджень.

I. Питання для підготовки:

1. Дискусії про предмет соціальної психології у вітчизняній науці.
2. Структура та завдання соціальної психології.
3. Місце соціальної психології в системі соціогуманітарних наук.
4. Виникнення та еволюція соціально-психологічного типу мислення. Перші соціально-психологічні теорії.
5. Зарубіжна соціальна психологія ХХ ст.
6. Розвиток соціальної психології в Україні.
7. Сучасні тенденції соціальної психології.
8. Методологічні основи соціально-психологічного дослідження.
9. Характеристика методів дослідження соціальної психології.
10. Складові етапи соціально-психологічного дослідження.
11. Особливості прикладних досліджень у соціальній психології.
12. Основні сфери застосування досліджень прикладної соціальної психології.

II. Тематика рефератів та повідомлень

1. Етичні стандарти соціально-психологічного дослідження в сучасних умовах.
2. Порівняльний аналіз американської та європейської шкіл соціальної психології.
3. Роль соціальної психології у вирішенні міжнаціональних конфліктів.
4. Специфіка онлайн-досліджень у соціальній психології ХХІ століття.

5. Київська психологічна школа: історія та сучасність.
6. Ефект Готорна та його значення для прикладної соціальної психології.

III. Питання для обговорення та рефлексії

1. Чому, на вашу думку, соціальна психологія тривалий час не могла виокремитися в самостійну науку?
2. Яке з завдань соціальної психології є найбільш пріоритетним для сучасної України? Обґрунтуйте відповідь.
3. Чи може психолог бути повністю об'єктивним, досліджуючи групу, до якої сам належить?
4. Як змінився «соціально-психологічний тип мислення» з появою соціальних мереж?
5. У чому полягає складність переходу від теоретичних знань до практичного консультування в соціальній сфері?

IV. Психологічні задачі та техніки

1. «Аналіз ситуації». Дослідник вивчає вплив стилю керівництва на продуктивність праці в ІТ-компанії. Які методи (кількісні та якісні) йому слід обрати, щоб отримати найбільш повну картину? Побудуйте орієнтовний план дослідження.

2. Діагностика «Соціометрія». Ознайомтеся з процедурою проведення соціометрії Дж. Морено. Спробуйте змоделювати соціограму малої групи (наприклад, вашої студентської групи) та розробити соціоматрицю, в якій ви отримаєте результати де є 1 чи 2 «лідери», бажані, небажані та ізольований. Які рекомендації можна дати для покращення психологічного мікроклімату? Випишіть їх.

Тести для самоконтролю

1. **Хто вважається авторами теорії «психології мас»?**
 - а) С. Сігеле та Г. Лебон
 - б) В. Вундт та Г. Тард
 - в) У. Мак-Дауголл та В. Джеймс
 - г) З. Фройд та К. Юнг
 - д) Д. Майерс та Е. Аронсон
2. **Який рік вважається офіційною датою виокремлення соціальної психології в самостійну науку?**
 - а) 1879
 - б) 1900
 - в) 1908
 - г) 1924
 - д) 1945
3. **Предметом соціальної психології є:**
 - а) Психічні процеси окремого індивіда
 - б) Соціальна структура суспільства
 - в) Закономірності поведінки та спілкування людей у соціальних групах
 - г) Біологічна природа людини
 - д) Тільки конфлікти в малих групах
4. **До основних методів збору інформації в соціальній психології НЕ належить:**
 - а) Спостереження
 - б) Опитування
 - в) Анамнез (у клінічному розумінні)
 - г) Експеримент
 - д) Контент-аналіз
5. **Метод соціометрії був запропонований:**
 - а) К. Левінім

- б) Дж. Морено
 - в) Л. Фестінгером
 - г) Г. Теджфелом
 - д) Ф. Хайдером
6. **Який етап дослідження йде одразу після формулювання гіпотези?**
- а) Звіт про результати
 - б) Збір емпіричних даних
 - в) Визначення вибірки та методів
 - г) Обробка даних
 - д) Рефлексія
7. **Вивчення психологічних особливостей націй та етносів — це завдання:**
- а) Політичної психології
 - б) Етнічної соціальної психології
 - в) Психології праці
 - г) Когнітивної психології
 - д) Клінічної психології
8. **«Ефект фасилітації» — це:**
- а) Погіршення результатів у присутності інших
 - б) Покращення результатів діяльності у присутності інших
 - в) Прагнення бути як усі
 - г) Втрата індивідуальності в натовпі
 - д) Зміна думки під тиском групи
9. **Прикладні дослідження в соціальній психології спрямовані на:**
- а) Виключно розробку теорій
 - б) Вирішення практичних проблем суспільства
 - в) Вивчення фізіології мозку
 - г) Написання дисертацій
 - д) Перевірку математичних моделей
10. **Хто є автором першого вітчизняного підручника з соціальної психології?**
- а) Г. Андрєєва
 - б) Л. Виготський
 - в) О. Леонтєв
 - г) П. Чамата
 - д) С. Рубінштейн

Практичне заняття № 3-4

Розвиток особистості в системі міжособистісних взаємин

Мета: зрозуміти суть поняття «особистість» у соціальній психології; засвоєння знань про психологічні механізми розвитку особистості в системі міжособистісних взаємин.

I. Питання для підготовки:

1. Поняття особистості у соціальній психології.
2. Підходи до типології особистості людини.
3. Соціальна зрілість особистості
4. Взаємозв'язок соціального та індивідуального в особистості людини.
5. Поняття психічного настрою особистості.
6. Фактори формування особистості.
7. Структура «Я-концепції».
8. Механізми соціальної регуляції поведінки.
9. Типологія та причини виникнення внутрішньо особистісних конфліктів.

Література: [1-24]

Основні поняття: особистість, соціальна зрілість, психічний настрій, «Я-концепція», соціальна регуляція поведінки, соціальна роль, соціальний статус, соціалізація, міжособистісні взаємини, соціальна зрілість, самооцінка, ідентичність, соціальні норми, соціальна регуляція поведінки, референтна група, внутрішньо-особистісний конфлікт.

II. Тематика рефератів та повідомлень:

1. Психологічні аспекти соціальної зрілості сучасної молоді.
2. Вплив «Я-концепції» на успішність професійної кар'єри.
3. Внутрішньо-особистісний конфлікт як рушійна сила розвитку особистості.
4. Особливості формування особистості в умовах цифрового суспільства.
5. Динаміка психічного настрою особистості у малих групах.
6. Співвідношення біологічного та соціального в структурі сучасної людини.
7. Психологічні механізми саморегуляції поведінки в стресових ситуаціях.

III. Питання для обговорення та рефлексії:

1. Чи можна вважати людину повністю соціально зрілою, якщо вона не має внутрішніх конфліктів?
2. Як медіапростір впливає на трансформацію «Я-концепції» підлітка чи дорослої людини?
3. Який з механізмів соціальної регуляції (норми, звичаї, закони) є найефективнішим сьогодні?
4. У чому полягає складність пошуку балансу між індивідуальним та соціальним у кризові часи?
5. Як психічний настрій лідера впливає на групову згуртованість?
6. Чи може особистість формуватися поза соціумом?
7. Які чинники найбільше впливають на розвиток «Я-концепції»?
8. Чим відрізняється соціально зріла особистість від соціально незрілої?
10. Як міжособистісні конфлікти впливають на розвиток особистості?
11. Які внутрішні конфлікти найчастіше переживають студенти?
12. Чи завжди соціальні норми сприяють розвитку особистості?

IV. Психологічні техніки та завдання:

1. Розробіть власну концепцію «Образ соціально зрілої особистості». Напишіть основні риси характеру, навички уміння якими має володіти зріла особистість. Презентуйте перед своїми одногрупниками «Образ соціально зрілої особистості».

2. Техніка «Аналіз силового поля» за К.Левіном: Алгоритм визначення факторів, що сприяють та перешкоджають особистісному зростанню.

Мета: Діагностика факторів, що впливають на процес особистісних змін та розвиток комунікативної компетентності.

Алгоритм виконання:

Формулювання проблеми: Визначте конкретну навичку або особистісну рису, яку ви прагнете змінити (стан «Б»). Окресліть свій теперішній рівень володіння нею (стан «А»).

Графічне моделювання: Проведіть вертикальну лінію, що символізує теперішню ситуацію («статус-кво»).

Зліва позначте стрілками сприяючі сили, які штовхають вас до розвитку.

Справа позначте стрілками стримуючі сили, які блокують зміни та підтримують теперішній стан.

Кількісна оцінка: Оцініть інтенсивність кожної сили за 5-бальною шкалою. Довжина стрілок на схемі має відповідати силі їхнього впливу.

Аналіз динаміки:

○ Визначте «критичні точки» — найпотужніші стримуючі фактори.

○ Проаналізуйте, які ресурси необхідні для послаблення опору (права сторона).

Розробка стратегії: Сформулюйте план дій, фокусуючись не на посиленні тиску (збільшенні кількості сприяючих сил), а на мінімізації або нейтралізації стримуючих факторів, що веде до природного зсуву рівноваги в бік розвитку.

Тести для самоконтролю

1. У соціальній психології поняття «особистість» на відміну від «індивіда» акцентує увагу на:

а) Сукупності антропометричних та генетичних даних

б) Системі якостей, що набуваються в процесі предметної діяльності та спілкування

- в) Функціонуванні нервової системи та типі темпераменту
 - г) Вікових особливостях когнітивного розвитку
 - д) Сукупності безумовних рефлексів та інстинктів
- 2. До якого підходу типології особистості належить поділ людей на «екстравертів» та «інтровертів» у контексті їхньої соціальної спрямованості?**
- а) Соціометричний підхід
 - б) Психодинамічний підхід (за К. Г. Юнгом)
 - в) Антропологічний підхід (за Ч. Ломброзо)
 - г) Марксистський підхід (за класовою ознакою)
 - д) Конституціональний підхід (за В. Шелдоном)
- 3. Який показник вважається інтегральним критерієм соціальної зрілості особистості?**
- а) Високий рівень академічної успішності
 - б) Опанування широким спектром професійних навичок
 - в) Сформованість стійкої системи ціннісних орієнтацій та відповідальність за вибір
 - г) Відсутність внутрішньоособистісних суперечностей
 - д) Повна конформність щодо групових норм
- 4. Взаємозв'язок соціального та індивідуального в структурі особистості виявляється через діалектику:**
- а) Регресії та фіксації
 - б) Адаптації та ізоляції
 - в) Соціалізації (засвоєння досвіду) та індивідуалізації (відтворення досвіду)
 - г) Навчання та виховання
 - д) Біологічного дозрівання та старіння
- 5. Психічний настрій особистості як об'єкт соціальної психології — це:**
- а) Короткочасний афект на зовнішній подразник
 - б) Цілісна форма психічного стану, що визначає загальний тонус діяльності людини в соціумі
 - в) Стійка риса характеру, що не змінюється протягом життя
 - г) Рівень інтелектуального коефіцієнта (IQ)
 - д) Психопатологічне відхилення у поведінці
- 6. Який із факторів формування особистості визначає «зону найближчого розвитку» через соціальну взаємодію?**
- а) Ендогенний фактор (спадковість)
 - б) Стихійний вплив навколишнього середовища
 - в) Провідна діяльність та спілкування зі значущими іншими
 - г) Кліматичні та географічні умови проживання
 - д) Хромосомний набір
- 7. У структурі «Я-концепції» за Р. Бернсом когнітивна складова («Я-образ») безпосередньо відповідає за:**
- а) Почуття самоповаги або самозниження
 - б) Схильність діяти певним чином щодо себе
 - в) Опис власних характеристик (переконання щодо себе)
 - г) Емоційну реакцію на критику з боку групи
 - д) Неусвідомлені потяги та бажання
- 8. Механізм соціальної регуляції поведінки, що базується на несвідомому копіюванні зразків поведінки іншої людини, називається:**
- а) Переконання
 - б) Наслідування
 - в) Соціальний тиск
 - г) Рефлексія
 - д) Атрибуція
- 9. Внутрішньоособистісний конфлікт, спричинений необхідністю вибору між двома негативними варіантами («менше з двох зол»), за К. Левіним класифікується як:**
- а) Наближення–наближення

- б) Уникнення–уникнення
- в) Наближення–уникнення
- г) Подвійне наближення–уникнення
- д) Когнітивний дисонанс

10. Хто є автором першого вітчизняного підручника з соціальної психології (1927 р.), що розглядав психологію суспільної поведінки?

- а) Г. Андреева
- б) Л. Виготський
- в) О. Леонтьєв
- г) П. Чамата
- д) С. Рубінштейн

11. Який тип внутрішньоособистісного конфлікту виникає при розбіжності між «Я-реальним» та «Я-ідеальним»?

- а) Рольовий конфлікт
- б) Мотиваційний конфлікт
- в) Конфлікт самооцінки (адаптаційний)
- г) Міжгруповий конфлікт
- д) Невротичний конфлікт

12. Механізм «інтеріоризації» в процесі соціальної регуляції — це:

- а) Встановлення жорсткого зовнішнього контролю (нагляд)
- б) Перетворення зовнішніх соціальних норм у внутрішні регулятори поведінки
- в) Відмова від власних переконань під тиском авторитету
- г) Процес витіснення неприємних думок у підсвідомість
- д) Публічне висловлювання схвалення при внутрішній незгоді

Практичне заняття № 5-6

Психологічна характеристика основних інститутів соціалізації

Мета: засвоїти основні положення концепції соціалізації як частини теорії формування гармонійної особистості.

I. Питання для підготовки:

1. Поняття, етапи соціалізації, їх соціально-психологічна сутність
2. Механізми соціалізації.
3. Сім'я, як унікальний інститут соціалізації та її функції.
4. Освітні заклади та трудовий колектив у процесі соціалізації особистості.
5. Соціально-психологічна дезадаптація та асоціалізація особистості.
6. Девіантна поведінка особистості.
7. Психопрофілактика і корекція соціальної дезадаптації та асоціалізації особистості.
8. Поняття соціальної напруженості, її причини та прояви.
9. Поведінка особистості у невизначених умовах (пандемія, воєнні дії, соціогенні катаклізми тощо). Булінг.

Література: [1-24]

Основні поняття: соціалізація, ресоціалізація, десоціалізація, агенти соціалізації, інститути соціалізації, сім'я, ідентифікація, конформізм, девіація, дезадаптація, асоціалізація, соціальна напруженість, булінг, кібербулінг, віктимність, резильєнтність.

II. Тематика рефератів та повідомлень:

1. Вплив стилю сімейного виховання на формування девіантної поведінки підлітка.
2. Особливості ресоціалізації особистості в дорослому віці при зміні професійної сфери.
3. Психологічна специфіка кібербулінгу в студентському середовищі.
4. Роль трудового колективу як інституту вторинної соціалізації.
5. Трансформація механізмів соціалізації в умовах вимушеної міграції.
6. Соціальна напруженість як чинник радикалізації поведінки молоді.
7. Стратегії психологічного копіngu особистості в умовах воєнного стану.

III. Питання для обговорення та рефлексії:

1. Чим відрізняється процес соціалізації від процесів виховання та навчання?

2. Чи може процес соціалізації вважатися завершеним у певному віці?
3. Яка функція сім'ї є найбільш дефіцитною в сучасному урбанізованому суспільстві?
4. Чому трудова діяльність вважається потужним чинником соціальної адаптації дорослої людини?
5. У чому полягає тонка межа між «нестандартною поведінкою» та «девіацією»?
6. Які прояви соціальної напруженості ви спостерігаєте в сучасному українському суспільстві?
7. Як змінюється ієрархія цінностей особистості під впливом перебування у зоні збройного конфлікту?
8. Чи є булінг виключно проблемою дитячих колективів, чи він існує і в дорослому професійному середовищі (моббінг)?

IV. Психологічні техніки та завдання:

1. Вправа «Карта інститутів соціалізації» Завдання: Складіть індивідуальну карту впливу інститутів соціалізації на різних етапах вашого життя (дитинство, підлітковість, юність).

- Визначте 3 основні інститути для кожного етапу.
- Оцініть ступінь їхнього впливу на формування вашої «Я-концепції» за 10-бальною шкалою.
- Презентуйте короткий аналіз того, який інститут мав найбільш суперечливий вплив.

2. Техніка «Аналіз соціальної ситуації розвитку» (кейс-метод) Мета: Розвиток умінь діагностувати причини соціальної дезадаптації. Алгоритм виконання:

1. Опис кейсу: Викладач надає опис ситуації (наприклад, підліток з успішної родини починає демонструвати ознаки асоціальної поведінки після переходу в нову школу).
2. Аналіз агентів: Студенти мають виділити, який інститут соціалізації дав «збій» (сім'я, школа чи група однолітків).
3. Визначення механізму: Який механізм соціалізації (наслідування, ідентифікація чи конформність) спрацював деструктивно?
4. Проектування корекції: Запропонуйте 3 конкретних кроки для психопрофілактики подальшої асоціалізації в даній ситуації.

Тести для самоконтролю

1. Процес засвоєння індивідом системи знань, норм і цінностей, що дозволяють йому функціонувати як повноправному члену суспільства, називається:

- а) Індивідуалізація
- б) Соціалізація
- в) Персоніфікація
- г) Ізоляція
- д) Деградація

2. До інститутів первинної соціалізації особистості належать:

- а) Сім'я та група однолітків
- б) Засоби масової інформації
- в) Державні установи
- г) Трудовий колектив
- д) Політичні партії

3. Який механізм соціалізації полягає в усвідомленому або неусвідомленому уподібненні себе іншій людині (моделі)?

- а) Соціальний контроль
- б) Ідентифікація
- в) Рефлексія
- г) Дезадаптація
- д) Фасилітація

4. Ресоціалізація — це процес:

- а) Відмови від старих норм і засвоєння нових у зв'язку зі зміною соціального статусу чи середовища
- б) Повної відмови від спілкування з людьми

- в) Вродженого знання соціальних правил
- г) Передачі досвіду від старшого покоління молодшому
- д) Формування біологічних інстинктів

5. Поведінка, що відхиляється від загальноприйнятих у даному суспільстві норм, називається:

- а) Адаптивною
- б) Девіантною
- в) Креативною
- г) Конформною
- д) Емпатійною

6. Яка функція сім'ї забезпечує передачу культурної спадщини та моральних цінностей?

- а) Економічна
- б) Репродуктивна
- в) Виховна (соціалізуюча)
- г) Господарсько-побутова
- д) Рекреативна

7. Стан особистості, що характеризується порушенням рівноваги між індивідом і соціальним середовищем, називається:

- а) Соціальна адаптація
- б) Соціальна дезадаптація
- в) Соціальна мобільність
- г) Самоактуалізація
- д) Ідентифікація

8. Специфічною ознакою булінгу на відміну від звичайного конфлікту є:

- а) Наявність двох сторін
- б) Випадковість зіткнення
- в) Систематичність та дисбаланс влади (сили)
- г) Бажання знайти компроміс
- д) Короткочасність дії

9. Психопрофілактика соціальної дезадаптації насамперед спрямована на:

- а) Покарання винних у порушенні норм
- б) Усунення чинників, що провокують відхилення в поведінці
- в) Ізоляцію девіантів від суспільства
- г) Фізичне тренування особистості
- д) Зміну законодавства країни

10. Умови невизначеності (наприклад, воєнні дії) зазвичай спричиняють у великих групах:

- а) Зниження рівня тривоги
- б) Зростання соціальної напруженості та фрустрації
- в) Повне припинення процесів соціалізації
- г) Відсутність потреби в ідентифікації
- д) Підвищення критичності мислення у всіх членів групи

11. Який термін описує процес «випадання» людини з соціальних зв'язків та засвоєння антигромадських норм?

- а) Соціалізація
- б) Асоціалізація
- в) Професіоналізація
- г) Інтеріоризація
- д) Акультурація

12. Механізм «наслідування» в соціалізації найактивніше проявляється у:

- а) Похилому віці
- б) Професійній діяльності науковця
- в) Ранньому дитячому віці
- г) Процесі судового засідання

д) Під час написання дисертації

Практичне заняття № 7-8

Соціально-психологічна сутність феномену спілкування

Мета: розглянути психологічні особливості спілкування, визначити його соціально-психологічну специфіку; сформулювати у студентів поняття про стилі та моделі спілкування, виробити навички їх діагностики.

I. Питання для підготовки:

1. Проблема спілкування в різних наукових парадигмах.
2. Функції спілкування та їх особливості.
3. Структура спілкування.
4. Види та рівні спілкування.
5. Моделі спілкування.
6. Стилi спілкування, їх характеристика.
7. Спілкування як потреба людини. Розвиток спілкування в онтогенезі.
8. Переваги та проблеми спілкування у сучасному світі.

Література: [1-24]

Основні поняття: комунікація, інтерсональна взаємодія, соціальна перцепція, трансакція, вербальні та невербальні засоби, зворотний зв'язок, комунікативний бар'єр, фатичне спілкування, атракція, стилі керівництва.

II. Тематика рефератів та повідомлень:

1. Порівняльний аналіз моделей комунікації Г. Лассуелла та К. Шеннона–Вільвера.
2. Феномен «комунікативного голоду» та його наслідки для психічного здоров'я.
3. Психологічні особливості невербальної комунікації у різних культурах.
4. Маніпулятивний стиль спілкування: механізми впливу та способи захисту.
5. Трансакційний аналіз Е. Берна як інструмент діагностики моделей спілкування.
6. Специфіка педагогічного спілкування в умовах дистанційного навчання.
7. Бар'єри спілкування: класифікація та методи подолання.

III. Питання для обговорення та рефлексії:

1. Чому спілкування вважається не просто обміном інформацією, а процесом співтворення смислів?
2. Яка сторона спілкування (комунікативна, інтерактивна чи перцептивна) є вирішальною у перші хвилини знайомства?
3. Чи може маніпулятивне спілкування бути етично виправданим у професійній діяльності психолога?
4. Як «закон економії зусиль» впливає на культуру спілкування в месенджерах?
5. У чому полягає небезпека переходу інтимно-особистісного спілкування виключно у віртуальну площину?
6. Який стиль спілкування є найбільш адаптивним у кризових ситуаціях?
7. Чи існують «універсальні» комунікатори, які однаково успішні на всіх рівнях спілкування?
8. Як дефіцит спілкування в ранньому дитинстві впливає на соціальний статус дорослої людини?

IV. Психологічні техніки та завдання:

1. Техніка «Трансакційний аналіз ситуацій» (за Е. Берном) Мета: навчитися ідентифікувати его-стани (Батько, Дорослий, Дитина) у процесі взаємодії.

Алгоритм виконання:

1. Студентам пропонуються діалоги-фрагменти.
2. Завдання: визначити, з якої позиції виступає ініціатор і яку позицію займає респондент.
3. Проаналізувати «паралельні», «перехресні» та «приховані» трансакції.
4. Спробувати перевести конфліктну «перехресну» трансакцію у конструктивну позицію «Дорослий–Дорослий».

2. Вправа «Комунікативна вежа» (невербальна взаємодія) Мета: усвідомлення ролі невербальних каналів та координації зусиль без слів. Алгоритм виконання:

1. Група ділиться на команди по 4-5 осіб.
2. Завдання: за 10 хвилин побудувати якомога вищу вежу з паперу/підручних засобів, не промовляючи жодного слова.
3. Рефлексія: Як відбувався розподіл ролей? Хто став лідером? Як розуміли один одного без слів? Які емоції виникали при неможливості висловитися вербально?

3. Рольова гра «Стилістичний калейдоскоп» Мета: відпрацювання навичок перемикання між різними стилями спілкування. Алгоритм виконання:

1. Обирається одна і та сама ситуація (наприклад, прохання про перенесення терміну іспиту).
2. Три учасники мають відіграти цю сцену, використовуючи різні стилі: а) авторитарний; б) маніпулятивний; в) демократичний.
3. Група аналізує реакції «опонента» (викладача) та ефективність кожного стилю в даному контексті.

4. Техніка «Комунікативний автопортрет» Мета: самодіагностика власного стилю та бар'єрів у спілкуванні. Завдання: Студентам пропонується письмово відповісти на питання:

- Які 3 слова найкраще описують мій стиль спілкування?
- Який комунікативний бар'єр (фонетичний, семантичний, логічний чи стилістичний) найчастіше виникає у мене?
- У яких ситуаціях я схильний до конформізму в розмові?
- На основі аналізу скласти «План вдосконалення комунікативної компетентності» з 5 пунктів.

Тести для самоконтролю

1. Яка сторона спілкування відповідає за процес сприймання і пізнання людьми одне одного та встановлення взаєморозуміння?

- а) Комунікативна
- б) Перцептивна
- в) Інтерактивна
- г) Маніпулятивна
- д) Технічна

2. Модель спілкування, що розглядає комунікацію як безперервний процес взаємовпливу, де кожен учасник одночасно є і відправником, і отримувачем, називається:

- а) Лінійна
- б) Трансакційна (циклічна)
- в) Директивна
- г) Механічна
- д) Одностороння

3. Рівень спілкування, для якого характерні формальні «маски» (ввічливість, суворе дотримання етикету без інтересу до особистості), це:

- а) Духовний
- б) Інтимно-особистісний
- в) Конвенційний (ритуальний)
- г) Маніпулятивний
- д) Діловий

4. До невербальних засобів комунікації, що вивчають систему жестів, міміки та пантоміміки, належить:

- а) Проксеміка
- б) Кінесика
- в) Паралінгвістика
- г) Такесика
- д) Ольфакція

5. Стиль спілкування, при якому партнер розглядається як засіб досягнення власної мети через прихований психологічний тиск, називається:

- а) Демократичний

- б) Діалогічний
- в) Маніпулятивний
- г) Альтруїстичний
- д) Авторитарний

6. Яка функція спілкування забезпечує регулювання емоційного стану людини та задоволення потреби в емпатії?

- а) Прагматична
- б) Інформаційна
- в) Афективна (експресивна)
- г) Координаційна
- д) Статусна

7. Комунікативний бар'єр, що виникає через різне тлумачення значень слів (наприклад, професійний жаргон), називається:

- а) Фонетичний
- б) Семантичний
- в) Логічний
- г) Соціальний
- д) Психологічний захист

8. Згідно з Е. Берном, стан, у якому людина об'єктивно оцінює реальність та приймає раціональні рішення, це:

- а) Батько
- б) Дорослий
- в) Дитина
- г) Критик
- д) Учень

9. Процес розвитку спілкування в онтогенезі починається з:

- а) Мовлення
- б) Предметної діяльності
- в) Безпосередньо-емоційного спілкування з дорослим
- г) Спілкування з однолітками
- д) Навчальної діяльності

10. Оптимальна дистанція для офіційного (ділового) спілкування в проксеміці зазвичай становить:

- а) Інтимна (до 45 см)
- б) Особиста (45 – 120 см)
- в) Соціальна (1.2 – 3.5 м)
- г) Публічна (понад 3.5 м)
- д) Контактна (0 см)

11. Який стиль спілкування характеризується делегуванням відповідальності, невтручанням та формальним підходом до контактів?

- а) Авторитарний
- б) Демократичний
- в) Ліберальний
- г) Харизматичний
- д) Наставницький

12. Комунікативна компетентність — це:

- а) Знання іноземних мов
- б) Здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми
- в) Вміння нав'язувати свою думку групі
- г) Великий словниковий запас
- д) Відсутність будь-яких конфліктів у житті

Практичне заняття № 9-10

Комунікативна, інтерактивна і перцептивна сторони спілкування

Мета: сформувати знання про психологічні особливості комунікації та міжособистісної взаємодії; розуміння механізмів сприйняття у спілкуванні; засвоїти основні способи передачі інформації; набуття навичок свідомого використання позиційного розподілу та розроблення власної стратегії і тактики самоподання у спілкуванні.

I. Питання для підготовки:

1. Спілкування як комунікативний процес.
2. Психологічні особливості вербальної та невербальної комунікації.
3. Комунікативна компетентність. Бар'єри спілкування і засоби їх подолання.
4. Інтерація як аспект спілкування. Сторони інтерактивної взаємодії.
5. Види взаємодії та їх характеристика.
6. Форми поведінки особистості у міжособистісній взаємодії.
7. Особливості процесів міжособистісного пізнання.
8. Характеристика механізмів соціальної перцепції.
9. Діагностика комунікативного, інтерактивного та перцептивного компонентів спілкування.

Література: [1-24]

Основні поняття: комунікація, інтерація, перцепція, вербальні засоби, невербальна семіотика, зворотний зв'язок, комунікативний бар'єр, кооперація, конкуренція, соціальна рефлексія, емпатія, атракція, каузальна атрибуція, ефект «ореолу».

II. Тематика рефератів та повідомлень:

1. Психологічна природа комунікативних бар'єрів у професійній діяльності психолога.
2. Особливості онлайн-спілкування у роботі психолога.
3. Роль невербальних засобів у формуванні першого враження про особистість.
4. Емпатія як професійно важлива якість фахівця соціономічного профілю.
5. Феномен каузальної атрибуції.
6. Вплив соціальних стереотипів на точність міжособистісного сприймання.

III. Питання для обговорення та рефлексії:

1. Чому передача інформації між людьми неможлива без перцепції та інтерації?
2. Який вид комунікації (вербальний чи невербальний) є більш достовірним у ситуації гострого конфлікту?
3. Як комунікативні бар'єри пов'язані з індивідуальними особливостями «Я-концепції» людини?
4. Чи можлива «чиста» кооперація без елементів прихованої конкуренції?
5. У чому полягає відмінність між емпатією як станом та емпатією як рисою особистості?
6. Як ефект «первинності» та «новизни» заважає об'єктивній оцінці студента викладачем (і навпаки)?
7. Які механізми перцепції задіяні в процесі психологічного консультування?
8. Онлайн спілкування «+» та «-», які труднощі виникають при опосередкованому спілкуванні?

IV. Психологічні техніки та завдання:

1. Техніка «Невербальний детектив»

Мета: розвиток чутливості до невербальних проявів та конгруентності співрозмовника.

Алгоритм: Студенти розбиваються на пари. Один розповідає історію (правдиву або вигадану), інший має спостерігати за мікромімікою, жестами та зміною тембру голосу. Завдання — визначити емоційні «точки розриву», де невербальні сигнали суперечать словам.

2. Вправа «Кооперація та конкуренція»

Мета: аналіз стратегій інтерактивної взаємодії та їх наслідків.

Алгоритм: Група ділиться на дві підгрупи, що представляють інтереси двох компаній. Вони мають прийняти рішення про цінову політику. Студенти аналізують, на якому етапі виникає спокуса зрадити партнера заради власної вигоди (конкуренція) і як це руйнує довгострокову стабільність (кооперація).

3. Техніка «Вікно Джогарі»

Мета: діагностика комунікативної відкритості та соціальної рефлексії.

Алгоритм: Студенти аналізують свою взаємодію в групі, заповнюючи чотири зони: «Відкрита зона» (знаю я і знають інші), «Сліпа пляма» (знають інші, не знаю я), «Приховане» (знаю я, не

знають інші) та «Невідоме». Обговорення способів розширення «Відкритої зони» через зворотний зв'язок.

4. Вправа «Атрибутивна інтерпретація»

Мета: вивчення механізмів каузальної атрибуції.

Алгоритм: Студентам демонструється фото/відео людини у неоднозначній ситуації (наприклад, людина плаче на лавці). Потрібно запропонувати 3 варіанти причин (особистісні, об'єктивні, стимульні). Обговорюється, як наші власні установки впливають на приписування причин іншим.

Тести для самоконтролю

1. Специфіка людської комунікації порівняно з технічними системами полягає у:

- а) Використанні лише цифрових сигналів
- б) Наявності спільного смислового поля та активності обох суб'єктів
- в) Відсутності перешкод (шумів)
- г) Механічній передачі даних від джерела до приймача
- д) Відсутності необхідності у зворотньому зв'язку

2. Яка підсистема невербальної комунікації вивчає ритміко-інтонаційні сторони мовлення (тембр, гучність, темп)?

- а) Кінесика
- б) Такесика
- в) Паралінгвістика
- г) Проксеміка
- д) Візуальний контакт

3. Комунікативна компетентність студента-психолога насамперед визначається як:

- а) Знання великої кількості іноземних слів
- б) Здатність адаптувати своє спілкування до особливостей партнера та ситуації
- в) Вміння завжди говорити правду в очі
- г) Наявність дикції як у професійного актора
- д) Відсутність потреби у невербальних засобах

4. Семантичний бар'єр у спілкуванні виникає найчастіше через:

- а) Дефекти мовлення (заїкання тощо)
- б) Використання багатозначних слів або професійного сленгу, незрозумілого іншому
- в) Тиху мову співрозмовника
- г) Нелогічність аргументації
- д) Антипатію до партнера

5. Інтерактивна сторона спілкування вивчає взаємодію як:

- а) Процес кодування інформації
- б) Механізм формування першого враження
- в) Організацію спільної діяльності та розподіл функцій
- г) Спосіб виявлення темпераменту
- д) Тільки конфліктну поведінку

6. До якої форми взаємодії належить пристосування (акомодація), коли одна сторона приймає норми іншої для уникнення конфлікту?

- а) Кооперація
- б) Конкуренція
- в) Односторонній компроміс
- г) Емансипація
- д) Суперництво

7. У чому полягає основна відмінність між кооперацією та конкуренцією?

- а) У кількості учасників спілкування
- б) У спрямованості зусиль: на спільну мету чи на особисту перемогу
- в) У тривалості розмови
- г) У використанні невербальних засобів
- д) Відмінностей не існує

8. Який феномен перцепції описує тенденцію сприймати людей, що належать до іншої групи, як «всіх однакових»?

- а) Ефект новизни
- б) Ефект ореолу
- в) Стереотипізація
- г) Емпатія
- д) Рефлексія

9. Механізм «ідентифікації» в процесі соціального пізнання — це:

- а) Відсторонене спостереження за поведінкою
- б) Спосіб розуміння іншого через спробу поставити себе на його місце
- в) Пошук недоліків у співрозмовнику
- г) Аналіз логічних помилок у мовленні
- д) Нав'язування власних правил гри

10. Соціальна рефлексія в структурі перцепції дозволяє людині:

- а) Краще розуміти емоції іншого
- б) Усвідомити, як вона сама сприймається партнером по спілкуванню
- в) Швидко запам'ятовувати обличчя
- г) Маніпулювати думкою групи
- д) Визначити соціальний статус за одягом

11. Фундаментальна помилка атрибуції проявляється у тенденції:

- а) Переоцінювати вплив ситуації на власну поведінку
- б) Переоцінювати особистісні риси іншої людини при поясненні її вчинків
- в) виправдовувати дії інших об'єктивними обставинами
- г) Приписувати успіхи колегам, а невдачі собі
- д) Завжди шукати логічне пояснення випадковим подіям

12. Ефект «первинності» має найбільше значення при:

- а) спілкуванні зі старими друзями
- б) сприйманні абсолютно незнайомої людини
- в) прощанні після тривалої розмови
- г) аналізі результатів іспиту
- д) читанні останньої сторінки книги

13. Атракція як механізм перцепції відповідає за:

- а) Розуміння причин поведінки
- б) виникнення симпатії та формування позитивного ставлення до іншого
- в) виявлення брехні в словах
- г) організацію простору під час бесіди
- д) засвоєння нових соціальних ролей

14. Який інструмент діагностики найчастіше використовується для виявлення стратегій поведінки у конфліктній взаємодії?

- а) Тест Роршаха
- б) Опитувальник К. Томаса
- в) Таблиці Шульте
- г) Коректурна проба
- д) Тест на IQ

15. Механізм «каузальної атрибуції» за Г. Келлі активізується тоді, коли:

- а) інформація про людину є повною та зрозумілою
- б) у суб'єкта виникає дефіцит інформації про причини поведінки іншого
- в) співрозмовник мовчить
- г) учасники спілкування належать до однієї культури
- д) Потрібно передати сухі статистичні дані

16. Комунікативний бар'єр, спричинений нерозумінням логіки доказів або послідовності викладу думок, це:

- а) Фонетичний бар'єр

- б) Семантичний бар'єр
- в) Стилiстичний бар'єр
- г) Логiчний бар'єр
- д) Мовний бар'єр

17. Емпатiя в структурi спілкування — це:

- а) Раціональний аналіз поведінки
- б) Емоційне співпереживання та розуміння внутрішнього світу іншого
- в) Усвідомлення того, як мене сприймають інші
- г) Приписування причин вчинкам
- д) Нав'язування своєї думки

12. Ефект «ореолу» (гало-ефект) полягає в тому, що:

- а) Остання інформація про людину здається найважливішою
- б) Перша інформація впливає на подальше сприймання
- в) Загальне сприятливе чи негативне враження поширюється на всі якості людини
- г) Ми приписуємо іншим власні недоліки
- д) Людина сприймається як представник певної професійної групи

18. Психологічна дистанція між друзями, що становить від 45 до 120 см, за Е. Холлом називається:

- а) Інтимна
- б) Особиста
- в) Соціальна
- г) Публічна
- д) Ділова

19. Яка з перелічених методик є найбільш адекватною для діагностики перцептивного компонента спілкування (зокрема емпатійних здібностей)?

- а) Тест «Схильність до ризику» (Г. Шуберт)
- б) Методика діагностики рівня емпатії (І. Юсупов)
- в) Опитувальник самоствавлення (В. Столін)
- г) Коректурна проба (Б. Бурдон)
- д) Методика «16-факторний особистісний опитувальник» (Р. Кеттелл)

20. Для комплексної діагностики інтерактивного компонента спілкування (типів реагування, домінування та стратегій міжособистісної взаємодії) найчастіше використовують:

- а) Таблиці Равена
- б) Методика «Q-сортування» (В. Стефансон)
- в) Методика діагностики міжособистісних відносин (Т. Лірі)
- г) Тест «Дім-Дерево-Людина» (Дж. Бук)
- д) Опитувальник мотивації досягнення (А. Мехрабіан)

Практичне заняття № 11-12

Поняття соціальної спільноти і соціальної групи

Мета: узагальнення та закріплення знань студентів про психологічні характеристики малих соціальних груп; оволодіння методами та прийомами діагностики психологічних явищ та процесів у малих соціальних групах.

I. Питання для підготовки:

1. Поняття групи в соціальній психології. Ознаки соціальної групи.
2. Концепції дослідження групи у зарубіжній та вітчизняній психології.
3. Класифікація груп та їх характеристика.
4. Параметри, що характеризують групу як цілісність (зміст діяльності, склад групи, структура, групові процеси).
5. Поняття про групову динаміку, її процеси та механізми.
6. Характеристика динамічних процесів у малій соціальній групі.
7. Групові норми і нормативна поведінка. Соціальні санкції.
8. Психологічна структура конфлікту. Характеристика основних елементів.

9. Процес прийняття групового рішення.

Література: [1-24]

Основні поняття: мала група, референтна група, структура групи, групова динаміка, групова згуртованість, лідерство, конформізм, групова норма, санкція, конфліктоген, групова поляризація.

II. Тематика рефератів та повідомлень:

1. Психологічний аналіз референтної групи як еталона цінностей особистості.
2. Феномен конформізму в групах: експерименти С. Аша та їх сучасна інтерпретація.
3. Лідерство та керівництво: спільне та відмінне в соціально-психологічному контексті.
4. Групове мислення (groupthink) як чинник неефективних управлінських рішень.
5. Соціометричний метод Дж. Морено як інструмент діагностики структури групи.

III. Питання для обговорення та рефлексії:

1. За яких умов проста сукупність людей (агрегат) перетворюється на соціальну групу? Чим відрізняється натовп та мала соціальна група?
2. Чи може людина належати до групи, не перебуваючи в ній фізично (феномен референтності)?
3. Яка роль девіантної поведінки одного з членів групи у зміцненні групових норм?
4. Чому високий рівень згуртованості групи може стати перешкодою для її розвитку?
5. У чому полягає конструктивна функція конфлікту в малій групі?
6. Як впливає розмір групи на якість прийнятих рішень (ефект соціальної лінії)?
7. Які санкції (позитивні чи негативні) є більш ефективними в сучасному студентському колективі?

IV. Психологічні техніки та завдання:

1. Вправа «Етапи розвитку групи» (Кейс-аналіз)

Проаналізуйте історію формування вашої студентської групи. Опишіть період «шторму» (конфліктної адаптації) та переходу до «нормування». Які події стали ключовими для згуртування?

2. Техніка «Картографія конфлікту»

Оберіть з запропонованих ситуацій 1 і заповніть карту відповідно до цих питань: 1) У чому проблема? 2) Хто головні учасники? 3) Які їхні справжні потреби та побоювання? 4) Які ресурси є для вирішення?

Ситуація А: Двоє студентів претендують на одне вакантне місце роботи психологом в одному міжнародному проекті. Один має кращі академічні результати, інший — активніше займався організаційною роботою гуртка та практикує проведення психологічних технік з учасниками гуртка. Між ними почалися відкриті сварки та взаємні звинувачення в некомпетентності.

Ситуація Б: У психологічній лабораторії дві групи працюють над своїми дослідженнями. Обидві групи претендують на проведення тестування зі студентами інших спеціальностей у вечірні години. Адміністрація не встановила чіткого графіка. Виник конфлікт: одна група звинувачує іншу в егоїзмі та затягуванні часу для проведення іншими діагностики.

Ситуація В: Староста групи вимагає від усіх студентів групи відвідувати пари посилаючись на вказівку деканату. Кілька студентів відмовляються, вважаючи це добровільною справою і вказуючи на складне фінансове становище оскільки вони працюють і в пріоритеті робота. Староста погрожує «зіпсувати репутацію» відмовникам перед адміністрацією не «прикриваючи» їхню відсутність.

Тести для самоконтролю

1. Головною ознакою соціальної групи, що відрізняє її від випадкового скупчення людей, є:

- а) Перебування в одному приміщенні
- б) Наявність спільної мети та взаємозалежності членів

- в) Одночасний початок діяльності
- г) Спільна мова спілкування
- д) Приблизно однаковий вік учасників

2. Група, з якою особистість співвідносить себе як з еталоном і на норми якої орієнтується, називається:

- а) Формальна група
- б) Референтна група
- в) Група членства
- г) Велика група
- д) Аут-група

3. Хто із зарубіжних психологів запропонував класичну модель розвитку групи (формування, бурління, нормування, виконання)?

- а) К. Левін
- б) Б. Такмен
- в) Дж. Морено
- г) З. Фройд
- д) А. Маслоу

4. Соціометричний статус «зірки» у групі отримує той, хто:

- а) Має найбільше формальних повноважень
- б) Отримав найбільшу кількість позитивних виборів від членів групи
- в) Найголосніше висловлює свою думку
- г) Має найкращі оцінки у навчанні
- д) Конфліктує з усіма учасниками

5. Групова динаміка — це:

- а) Постійний рух членів групи з кабінету в кабінет
- б) Сукупність процесів взаємодії та змін, що відбуваються в групі за час її існування
- в) Процес виключення учасників з організації
- г) Кількісний склад групи
- д) Зміна лідера на керівника

6. Який механізм лежить в основі феномену конформізму?

- а) Бажання виділитися серед інших
- б) Прагнення уникнути санкцій та отримати схвалення групи
- в) Ненависть до групових норм
- г) Потреба в самоактуалізації
- д) Критичне мислення

7. Хто із зарубіжних психологів запропонував класичну модель розвитку групи (формування, бурління, нормування, виконання)?

- а) К. Левін
- б) Б. Такмен
- в) Дж. Морено
- г) З. Фройд
- д) А. Маслоу

8. Соціальна фасилітація проявляється у:

- а) Погіршенні результатів діяльності у присутності інших
- б) Підвищенні продуктивності діяльності в присутності інших спостерігачів
- в) Повному ігноруванні думок оточуючих
- г) Виникненні паніки в натовпі
- д) Зменшенні особистих зусиль у груповій роботі

9. Специфіка лідерства (на відміну від керівництва) полягає в тому, що воно є:

- а) Офіційно призначеним
- б) Психологічним феноменом, що виникає стихійно в системі неформальних відносин
- в) Стабільним і незмінним процесом
- г) Орієнтованим лише на виконання плану
- д) Завжди пов'язаним із матеріальною винагородою

10. Групові норми виконують функцію:

- а) Руйнування контактів
- б) Регуляції та контролю поведінки членів групи
- в) Лише покарання за помилки
- г) Ізоляції групи від суспільства
- д) Підвищення рівня тривожності

11. Феномен «групового мислення» найчастіше виникає в:

- а) Конфліктних та роз'єднаних групах
- б) Дуже згуртованих групах, що ізольовані від зовнішньої критики
- в) Нових групах, де люди не знають один одного
- г) Великих натовпах на вулиці
- д) Лабораторних умовах експерименту

12. Об'єктом конфлікту називається:

- а) Учасник, який почав сварку
- б) Матеріальна або духовна цінність, з приводу якої виникло протиріччя
- в) Перше образливе слово
- г) Психологічний стан агресії
- д) Місце, де відбулася зустріч сторін

13. Позитивна санкція — це:

- а) Видалення з групи
- б) Штраф
- в) Схвалення, похвала або нагорода за дотримання норм
- г) Ігнорування (бойкот)
- д) Насмішка

14. Психологічний стан «соціальної лінії» у групі характеризується:

- а) Бажанням працювати за всіх
- б) Тенденцією працювати менше, коли зусилля об'єднуються і не оцінюються індивідуально
- в) Підвищеною енергійністю кожного учасника
- г) Агресією до лідера
- д) Допомогою колегам

15. Групова поляризація під час прийняття рішення означає:

- а) Пошук «золотої середини»
- б) Посилення крайніх поглядів членів групи після обговорення
- в) Розпаду групи на дві рівні частини
- г) Відмову від прийняття будь-якого рішення
- д) Повернення до індивідуальних думок

Практичне заняття № 13-14

Лідерство та керівництво у малих соціальних групах

Мета: формування знань про психологічні характеристики лідерства та керівництва як персоніфікованих форм управління малою соціальною групою; оволодіння методами та прийомами діагностики психологічних особливостей лідерства і керівництва.

I. Питання для підготовки:

1. Поняття про лідерство та керівництво.
2. Аналіз наукових теорій походження лідерства.
3. Функції керівника та здібності керівника.
4. Стили керівництва.
5. Функції лідера.
6. Типи лідерства.
7. Лідерство та керівництво як чинники ефективності функціонування групи і внутрігрупових відносин
8. Проблеми психологічного клімату у колективі

Література: [1-24]

Основні поняття: лідер, керівник, стиль управління, влада, авторитет, харизма, управлінська матриця (Гріда), соціально-психологічний клімат, емоційний інтелект керівника.

II. Тематика рефератів та повідомлень:

1. Специфіка жіночого та чоловічого лідерства в сучасних організаціях.
2. Феномен харизматичного лідерства та його вплив на групову ідентичність.
3. Психологічні деформації особистості керівника при тривалому перебуванні при владі.
4. Концепція емоційного інтелекту як основа сучасного лідерства.
5. Вплив стилю керівництва на рівень конфліктності в педагогічному колективі.
6. Командне лідерство та розподіл ролей за М. Білбіном.
7. Особливості формування психологічного клімату в умовах дистанційної роботи.
8. Психологія авторитету керівника та шляхи його зміцнення.
9. Динаміка зміни лідера при переході групи на різні стадії розвитку.
10. Маніпуляції в системі відносин «керівник – підлеглий».

III. Питання для обговорення та рефлексії:

1. Чи може ефективний керівник зовсім не мати якостей неформального лідера?
2. Який стиль керівництва є найбільш доречним у ситуації гострої кризи чи загрози життю?
3. Чому «ліберальний» стиль часто плутають з демократичним, і які наслідки це має для групи?
4. Як психологічний клімат впливає на плинність кадрів в організації?
5. Чи є лідерство вродженою рисою, чи його можна набути, розвинути за допомогою тренінгів?
6. Які механізми психологічного захисту найчастіше використовують підлеглі при авторитарному керівництві?
7. Як «інструментальний» лідер може заважати діяльності «емоційного» лідера в групі?

IV. Психологічні техніки та завдання:

1. Вправа «Лідер у човні» (ситуаційне лідерство)

Ситуація: Корабель тоне, у рятувальному човні 5 осіб з різними навичками. Потрібно обрати лідера на 3 різні етапи: 1) Вживання в шторм; 2) Організація побуту на безлюдному острові; 3) Переговори з рятувальниками.

Завдання: Обговорити, чому на кожен етап група має обрати іншу людину.

2. **Техніка «Картографія психологічного клімату».** Діагностика стану міжособистісних стосунків у колективі.

Студенти анонімно оцінюють свою навчальну групу за 5 параметрами: довіра, конфліктність, підтримка, тиск, відкритість. Результати візуалізуються на спільній схемі для виявлення «зон напруження». Завдання кожного: розробити рекомендації для покращення психологічного клімату в колективі.

Тести для самоконтролю

1. **Головна відмінність керівництва від лідерства полягає в тому, що керівництво:**

- а) Є продуктом неформальних відносин
- б) Здійснюється на основі офіційних повноважень та посадового статусу
- в) Завжди базується на особистій симпатії підлеглих
- г) Виникає стихійно в будь-якій групі
- д) Не має засобів санкціонування поведінки

2. **Яка теорія лідерства стверджує, що лідерами не стають, а народжуються з певним набором психологічних рис?**

- а) Ситуаційна теорія
- б) Теорія рис (харизматична)
- в) Поведінкова теорія
- г) Теорія обміну
- д) Когнітивна теорія

3. Стиль керівництва, що характеризується одноосібним прийняттям рішень та жорстким контролем, називається:

- а) Демократичний
- б) Ліберальний
- в) Авторитарний (директивний)
- г) Кооперативний
- д) Попустительський

4. «Емоційний» лідер у групі насамперед відповідає за:

- а) Виконання плану роботи
- б) Організацію технічних процесів
- в) Психологічний комфорт та регуляцію міжособистісних стосунків
- г) Розподіл фінансових ресурсів
- д) Зв'язки з іншими організаціями

5. Згідно з моделлю ситуаційного лідерства П. Херсі та К. Бланшара, вибір стилю управління залежить від:

- а) Рівня інтелекту керівника
- б) Рівня професійної та психологічної зрілості підлеглих
- в) Пори року та зовнішніх умов
- г) Кількості людей у підпорядкуванні
- д) Заробітної плати працівників

6. Психологічний клімат — це:

- а) Температура повітря в офісі
- б) Стабільна система внутрішніх станів групи та емоційного ставлення членів групи один до одного
- в) Перелік правил внутрішнього розпорядку
- г) Рівень професійної кваліфікації штату
- д) Графік відпусток працівників

7. Який стиль керівництва забезпечує найвищу внутрішню мотивацію та творчу активність підлеглих у довгостроковій перспективі?

- а) Авторитарний
- б) Демократичний
- в) Диктаторський
- г) Пасивний
- д) Бюрократичний

8. Феномен «дифузії відповідальності» у групі під керівництвом ліберального лідера призводить до:

- а) Підвищення якості роботи
- б) Втрати контролю та зниження продуктивності
- в) Зростання авторитету керівника
- г) Покращення дисципліни
- д) Припинення всіх конфліктів

9. До інструментальних функцій лідера належить:

- а) Зняття напруження в групі
- б) Постановка цілей та розробка планів діяльності
- в) Організація спільного відпочинку
- г) Примирення сторін, що сваряться
- д) Вислуховування особистих проблем учасників

10. Ознакою несприятливого психологічного клімату в колективі є:

- а) Високий рівень взаємодопомоги
- б) Наявність конструктивної критики
- в) Плітки, висока плинність кадрів та прихована агресія
- г) Спільне святкування днів народження
- д) Відкрите обговорення проблем

11. Авторитет керівника, що базується лише на його посаді, називається:

- а) Особистий авторитет
- б) Моральний авторитет
- в) Формальний авторитет
- г) Професійний авторитет
- д) Харизматичний авторитет

12. Ефект «соціальної фасилітації» за присутності авторитарного керівника зазвичай:

- а) Зникає зовсім
- б) Посилюється при виконанні простих завдань
- в) Погіршує виконання творчих завдань через стрес
- г) Завжди веде до розпаду групи
- д) Не залежить від присутності керівника

13. Тип лідера, який активізується лише в моменти критичних для групи ситуацій, називається:

- а) Постійний
- б) Ситуативний
- в) Універсальний
- г) Світовий
- д) Формальний

14. Психологічна здатність керівника розуміти емоції підлеглих та керувати ними називається:

- а) Експансія
- б) Емпатія та емоційний інтелект
- в) Ригідність
- г) Інтроверсія
- д) Маніпуляція

15. Хто з дослідників виділив три класичні стилі керівництва (авторитарний, демократичний, ліберальний)?

- а) З. Фройд
- б) К. Левін
- в) А. Маслоу
- г) Б. Скіннер
- д) К. Роджерс

Практичне заняття № 15-16

Психологічна характеристика великих соціальних груп

Мета: розглянути поняття та основні соціально-психологічні характеристики великих соціальних груп; сформувані знання про особливості масових явищ.

I. Питання для підготовки:

1. Характерні особливості великих соціальних груп.
2. Природа і сутність соціальних класів. Властивості та ознаки класів.
3. Роль і місце масових явищ у великих соціальних групах (громадська думка, суспільний настрій, масовий настрій, мода, чутки, паніка).
4. Характеристика великих стихійних груп: маса, публіка, аудиторія, натовп.
5. Психологія етнічних груп.
6. Типи етнічних спільнот.
7. Структурні компоненти етнічних груп: ментальність, національний характер, національна свідомість.
8. Особливості українського національного характеру.

Література: [1-24]

Основні поняття: велика соціальна група, етнос, нація, ментальність, національний характер, натовп, паніка, чутки, мода, громадська думка, масові настрої, маса, публіка, аудиторія, натовп.

II. Тематика рефератів та повідомлень:

1. Психологія натовпу в працях Г. Лебона та С. Сігеле.

2. Механізми поширення чуток в інформаційному суспільстві.
3. Соціально-психологічний аналіз паніки та способи її запобігання.
4. Психологія моди як засіб самовираження та групової ідентифікації.
5. Вплив національних стереотипів на міжкультурну комунікацію.
6. Ментальність як глибинний рівень колективної свідомості.
7. Психологічний портрет «типового українця».
8. Роль соціальних мереж у формуванні громадської думки.

III. Питання для обговорення та рефлексії:

1. Чим психологія натовпу відрізняється від психології організованої малої групи?
2. Які чинники перетворюють «публіку» на «натовп»?
3. Як етнічна ментальність впливає на політичний вибір нації?
4. Чи існують «універсальні» риси характеру, спільні для всіх націй у сучасному глобалізованому світі?
5. Який зв'язок між масовими настроями та виникненням панічних станів у суспільстві?
6. Як історичний досвід (травми, перемоги) формує національну свідомість українців?

IV. Психологічні техніки та завдання:

1. Техніка «Психологічний аналіз чуток»

Студентам пропонується текст «новини». Кожен наступний учасник має переказати її іншому (ланцюжком). Після 5-6 переказів порівнюється оригінал і фінальна версія. Завдання: Визначити процеси згладжування (втрата деталей), загострення (акцент на емоціях) та уподібнення (підлаштування під стереотипи).

Текст новини: «Сьогодні об 11:45 на перехресті вулиць Грушевського та Садової сталася неординарна подія. Вантажівка компанії "Логістик-Плюс", що перевозила 400 ящиків екзотичних фруктів та три контейнери з рідкісними тропічними метеликами для міського зоопарку, зіткнулася з легковим автомобілем синього кольору марки "Тесла". За кермом легковика перебував відомий меценат, психолог Олександр Петлюра. Внаслідок інциденту метелики розлетілися по всьому кварталі, а рух транспорту було заблоковано на 3 години. Поліція затримала водія вантажівки, 52-річного Івана Сидоренка, для перевірки хоча свідки стверджують, що причиною стала несправність світлофора, який одночасно показував жовте і червоне світло».

2. Рольова гра «Протидія паніці»

Ситуація: У закритому приміщенні (метро, ТРЦ) виникла задимленість. Люди починають хаотично бігти, створюючи тисняву. Завдання: Студенти в ролі «лідерів ситуації» мають розробити алгоритм вербального та невербального впливу на натовп (ритмічні команди, спрямування уваги), щоб зупинити паніку.

3. Кейс «Психологія моди та ідентичності»

Мета: аналіз масових явищ як засобів соціальної регуляції. Ситуація: Поява масового тренду на вишиванки (або інший етнічний елемент). Завдання: Проаналізувати цей процес за трьома функціями моди: адаптація (бути як усі), самоствердження (виділитися) та ідентифікація (приналежність до нації).

Тести для самоконтролю

1. Специфічною особливістю великих соціальних груп на відміну від малих є:

- а) Обов'язкові особисті контакти між усіма членами
- б) Наявність спільного способу життя та специфічної культури (звичаїв, традицій)
- в) Кількість учасників не більше 20 осіб
- г) Відсутність спільних інтересів
- д) Спільне перебування в одному приміщенні

2. Психологічна спільність людей, що об'єднана за ознакою походження, мови та території, називається:

- а) Клас

- б) Етнос
- в) Аудиторія
- г) Публіка
- д) Натовп

3. Сукупність установок, уявлень та способів бачення світу, що властиві певній спільноті, — це:

- а) Мода
- б) Ментальність
- в) Паніка
- г) Чутки
- д) Рефлексія

4. Тип стихійної групи, що характеризується спільністю уваги до певної події або об'єкта (наприклад, люди на лекції чи в театрі):

- а) Агресивний натовп
- б) Публіка (аудиторія)
- в) Маса
- г) Рід
- д) Секта

5. Яке масове явище характеризується швидким та неконтрольованим поширенням страху в умовах дефіциту інформації?

- а) Мода
- б) Паніка
- в) Громадська думка
- г) Традиція
- д) Ритуал

6. Психологічна риса, яку часто називають визначальною для українського національного характеру (домінування почуттів над раціональністю):

- а) Прагматизм
- б) Кордоцентризм
- в) Агресивність
- г) Конформізм
- д) Аскетизм

7. Процес «згладжування» при поширенні чуток означає:

- а) Додавання нових вигаданих деталей
- б) Зникнення несуттєвих деталей і скорочення повідомлення
- в) Посилення емоційного забарвлення
- г) Перетворення чуток на офіційну новину
- д) Повне припинення обговорення теми

8. Нація як тип етнічної спільноти відрізняється від народності насамперед:

- а) Наявністю спільної мови
- б) Високим рівнем національної самосвідомості та державними інтересами
- в) Спільною територією проживання
- г) Наявністю вірувань
- д) Чисельністю населення

9. Хто з дослідників вважав, що людина в натовпі втрачає індивідуальність і стає частиною «колективної душі»?

- а) С. Рубінштейн
- б) Г. Лебон
- в) А. Маслоу
- г) К. Роджерс
- д) Л. Виготський

10. Масовий настрій — це:

- а) Офіційний документ організації
- б) Емоційний стан великої групи людей, що відображає їхнє ставлення до подій у суспільстві

- в) Логічний висновок науковця
- г) Лише негативна реакція на уряд
- д) Індивідуальне переживання окремої людини

Практичне заняття № 17-18

Соціально-психологічний тренінг як метод практичної психології.

Мета: ознайомити здобувачів з основними категоріями практичної психології, розуміння соціально-психологічного тренінгу як одного з видів психологічної допомоги; охарактеризувати мету і завдання тренінгової роботи.

I. Питання для підготовки:

1. Психологічний тренінг як форма інтерактивного навчання.
2. Специфіка підготовки тренінгового заняття як динамічної форми навчання.
3. Етапи підготовки тренінгового навчання.
4. Методика підготовки тренінгу.
5. Види та класифікації тренінгів.

Література: [1-24]

Основні поняття: тренінг, група, фасилітатор, зворотний зв'язок, рефлексія, розминка, шеринг, групові норми, вправа, кейс.

II. Тематика рефератів та повідомлень:

1. Історія виникнення Т-груп за К. Левіном та їх еволюція.
2. Роль та етичні вимоги до особистості тренера.
3. Психологічна специфіка роботи з різними цільовими аудиторіями (діти, підлітки, корпоративні клієнти).
4. Методики оцінки ефективності тренінгу (модель Д. Кіркпатріка).
5. Використання метафоричних карт та арт-терапії у тренінговому процесі.

III. Питання для обговорення та рефлексії:

1. Чим тренінг відрізняється від семінару чи психотерапевтичної групи?
2. Як правильно скласти «контракт» (групові правила), щоб вони дійсно працювали?
3. Що робити тренеру, якщо група чинить супротив і відмовляється виконувати вправи?
4. Чи може тренінг бути шкідливим для учасника? Поняття психологічної безпеки.
5. Чому обмін очікуваннями та зворотній зв'язок на початку та в кінці заняття є критично важливим?

IV. Психологічні техніки та завдання:

1. «Магазин вправ». Студенти отримують перелік вправ. Потрібно визначити, для якого виду тренінгу (комунікативний, особистісного зростання чи креативності) кожна з них підходить найкраще і чому.

Кожна з наведених нижче вправ може бути ефективною в різних контекстах. Ваше завдання — визначити пріоритетний вид тренінгу (Комунікативний / Особистісного зростання / Креативності) та аргументувати свій вибір.

1. Вправа «Магазин якостей»

- Опис: Учасникам пропонується «купити» риси характеру, яких їм бракує, «заплативши» за них тими рисами, від яких вони хочуть позбутися. Відбувається торгування з «продавцем» (тренером) щодо цінності кожної якості.

2. Вправа «Зіпсований факс»

- Опис: Учасники стають у чергу. Останній отримує схематичний малюнок на папері та малює його пальцем на спині того, хто стоїть попереду. Ланцюжок триває до першого гравця, який має відтворити малюнок на папері.

3. Вправа «Альтернативне використання»

- Опис: Групі дається звичайна назва предмета (наприклад, «цеглина» або «скріпка»). За 3 хвилини потрібно знайти 50 способів використання цього предмета, які не є стандартними.

4. Вправа «Гаряче стільце»

- Опис: Один учасник сідає в центр кола. Інші по черзі говорять йому, які почуття він у них викликає, або ставлять прямі запитання про його мотиви та ставлення до життя.

5. Вправа «Корабельна аварія»

- Опис: Група має список із 15 предметів. Потрібно дійти консенсусу та проранжувати їх за ступенем важливості для виживання на безлюдному острові. Якщо хоч один учасник не згоден — рішення не приймається.

6. Вправа «Шість капелюхів мислення» (за Е. де Боно)

- Опис: При обговоренні проблеми учасники «одягають» капелюхи різних кольорів: Білий (факти), Червоний (емоції), Чорний (критика), Жовтий (оптимізм), Зелений (ідеї), Синій (контроль).

2. Рольова гра «Складний учасник»

Мета: розвиток навичок фасилітації та подолання супротиву групи.

Ситуація: Під час виконання вправи один з учасників починає знецінювати роботу тренера («це нудно», «для чого ми це робимо?»). **Завдання:** Студент у ролі тренера має продемонструвати 2-3 способи конструктивного реагування на критику, не втрачаючи авторитету та зберігаючи динаміку групи.

Тести для самоконтролю

1. Специфічною ознакою психологічного тренінгу порівняно з лекцією є:

- а) Орієнтація на пасивне засвоєння теорії
- б) Пріоритет практичного досвіду та активна позиція учасників
- в) Відсутність будь-якої структури заняття
- г) Великий обсяг письмових робіт
- д) Індивідуальна робота без контакту з іншими

2. Метод обміну емоційним станом та думками учасників на початку або в кінці тренінгу називається:

- а) Кейс-стаді
- б) Шеринг
- в) Мозковий штурм
- г) Фасилітація
- д) Енергізатор

3. Який етап тренінгу спрямований на зняття напруження та підготовку учасників до роботи?

- а) Інформаційний блок
- б) Розминка (криголам)
- в) Рефлексія
- г) Оцінка результатів
- д) Завершення

4. Принцип «Тут і тепер» у тренінгу означає:

- а) Постійне обговорення подій минулого тижня
- б) Фокус на переживаннях і поведінці учасників безпосередньо в групі
- в) Аналіз майбутніх планів кожного учасника
- г) Вивчення біографій відомих людей
- д) Робота виключно за межами тренінгової зали

5. Хто є засновником методу Т-груп, який ліг в основу сучасних тренінгів?

- а) З. Фройд
- б) К. Левін
- в) Дж. Уотсон
- г) Ж. Піаже
- д) Б. Скіннер

6. Тренінги, спрямовані на оволодіння конкретними вміннями (переговори, продажі, керування авто), називаються:

- а) Психотерапевтичні

- б) Навичкові
- в) Екзистенційні
- г) Терапевтичні
- д) Духовні

7. Основна роль тренера у групі (фасилітація) полягає у:

- а) Диктуванні правильних відповідей
- б) Стимулюванні групових процесів та допомозі у взаємодії
- в) Критиці помилок кожного учасника
- г) Розповіді анекдотів для розваги
- д) Ігноруванні конфліктів у групі

8. «Цикл Колба» — це модель, що описує:

- а) Процес навчання дорослих через досвід, рефлексію, концептуалізацію та дію
- б) Графік перерв під час тренінгу
- в) Кількість вправ у одному модулі
- г) Види темпераменту учасників
- д) Етапи старіння мозку

9. Вид тренінгу, де основною метою є розвиток здатності усвідомлювати власні почуття та потреби інших людей:

- а) Технічний тренінг
- б) Тренінг особистісного зростання (сензитивності)
- в) Фінансовий тренінг
- г) Спортивний тренінг
- д) ІТ-тренінг

10. Документ, що містить детальний план тренінгу з таймінгом кожної вправи, називається:

- а) Щоденник тренера
- б) Сценарій (дизайн) тренінгу
- в) Статут організації
- г) Список літератури
- д) Протокол засідання

Практичне заняття № 19-20
Організація та проведення тренінгу

Мета: розглянути особливості підготовки і проведення тренінгу, виробити навички побудови тренінгової програми

I. Питання для підготовки:

1. Логіка та принципи побудови тренінгової програми.
2. Довготривалі та короткочасні програми.
3. Визначення потреб клієнта. Опрацювання змісту тренінгу.
4. Способи планування тренінгу.
5. Структура тренінгу.
6. Вибір методів роботи у тренінгу.
7. Етапи підготовки тренінгу та тренінгового заняття.

Література: [1-24]

Основні поняття: архітектура тренінгу, дизайн програми, замовник, цільова аудиторія, тренінговий модуль, таймінг, логічна зв'язка, роздатковий матеріал.

II. Тематика рефератів та повідомлень:

1. Психологічні ефекти групової взаємодії: синергія та інгібіція.
2. Невербальна поведінка тренера як інструмент керування аудиторією.
3. Медіація конфліктів всередині тренінгової групи.
4. Особливості проведення тренінгів у кризових та стресових умовах.
5. Особливості розробки тренінгу особистісно-орієнтованого тренінгу.

III. Питання для обговорення та рефлексії:

1. Яка роль тренера є більш ефективною: «експерт», «партнер» чи «спостерігач»?

2. Як розпізнати початок стадії «штормінгу» (конфлікту) в групі та як її використати для розвитку?
3. Чому важливо дотримуватися правила «стоп», і як воно захищає учасників?
4. Які існують ризики надмірної емоційної відкритості тренера перед групою?
5. Який найскладніший етап у розробці тренінгу на вашу думку? Чому?
6. У чому складність ролі тренера? Вам психологічно комфортніше бути в ролі тренера чи учасника тренінгу? Обґрунтуйте.

IV. Психологічні техніки та завдання:

1. 1. Техніка «Керування динамікою через енергізатори»

Мета: навчитися підбирати методи активізації групи залежно від її стану.

Завдання: Студенти отримують три стани групи: «ранкова млявість», «післяобідня сонливість», «емоційне перенапруження після конфлікту». Потрібно запропонувати по одній вправі-енергізатору для кожного стану з поясненням механізму дії.

2. Кейс «Етика та конфіденційність»

Мета: аналіз складних етичних ситуацій у тренінгу. Ситуація: Після тренінгу керівник компанії просить тренера розповісти, хто з працівників був «найменш лояльним» та «нещирим».

Завдання: Розробити варіант відповіді тренера, яка б зберегла професійну етику та не зіпсувала стосунки із замовником.

Тести для самоконтролю

1. Фасилітація в контексті тренінгу — це:

- а) Читання лекції за заздалегідь підготовленим текстом.
- б) Стимулювання та полегшення процесу спілкування і навчання в групі.
- в) Проведення психологічного тестування.
- г) Оцінювання знань студентів.
- д) Нав'язування власної думки учасникам.

2. На якій стадії групової динаміки зазвичай виникає опір тренеру та боротьба за лідерство?

- а) Формування.
- б) Конфліктна (штормінг).
- в) Нормування.
- г) Продуктивна робота.
- д) Завершення.

3. Метод «дебріфінг» після вправи потрібен для:

- а) Того, щоб учасники могли відпочити.
- б) Аналізу отриманого досвіду та виведення логічних висновків.
- в) Збору анкет.
- г) Проведення фізкультхвилинки.
- д) Перевірки дисципліни.

4. Правило «конфіденційності» в тренінговій групі означає:

- а) Заборону на будь-яке спілкування поза групою.
- б) Невинесення особистої інформації про учасників за межі групи.
- в) Обов'язкове використання псевдонімів.
- г) Заборону на запис тренінгу на диктофон тренером.
- д) Відсутність будь-яких правил.

5. Яка реакція тренера на «важкого» учасника є найбільш конструктивною?

- а) Видалення учасника з групи без пояснень.
- б) Використання енергії учасника для групових завдань та аналіз його опору.
- в) Висміювання учасника перед групою.
- г) Повне ігнорування будь-яких слів учасника.
- д) Припинення тренінгу.

6. Що є головним інструментом надання зворотного зв'язку в тренінгу?

- а) Оцінка «добре/погано».

- б) «Я-повідомлення» (опис власних почуттів та фактів).
- в) Критичне зауваження.
- г) Повчання.
- д) Мовчання.

7. «Ефект синергії» в груповій роботі проявляється у:

- а) Зниженні працездатності через конфлікти.
- б) Перевищенні групового результату над сумою індивідуальних зусиль.
- в) Повному копіюванні поведінки лідера.
- г) Виникненні втоми в усіх учасників одночасно.
- д) Втраті інтересу до навчання.

8. На етапі завершення тренінгу обов'язковим є:

- а) Постановка нових надскладних завдань.
- б) Емоційна та змістовна рефлексія (підбиття підсумків).
- в) Проведення вправи на швидкість.
- г) Ігнорування почуттів учасників.
- д) Початок нової лекції.

9. Який феномен групової динаміки характеризується несвідомим перенесенням учасниками своїх почуттів до значущих людей з минулого на особу тренера?

- а) Соціальна фасилітація.
- б) Трансфер (перенос).
- в) Групова поляризація.
- г) Конформізм.
- д) Ефект гомогенності.

10. Роль тренера як «дзеркала» передбачає:

- а) Постійну критику зовнішності учасників.
- б) Відображення групових процесів та поведінки учасників без оцінки.
- в) Мовчазне спостереження з кутка кімнати.
- г) Виконання всіх вправ замість учасників.
- д) Створення ілюзій.

Практичне заняття № 21-22

Структурування тренінгового заняття та тренінгу

Мета: ознайомити здобувачів з основними структурними компонентами тренінгового заняття.

I. Питання для підготовки:

1. Покрокове складання програми СПТ.
2. Загальний алгоритм тренінгового дня.
3. Вправи на «розігрівання» на початку тренінгового дня.
4. Вправи-розминки.
5. Основна гра. Діагностичні процедури СПТ.
6. Рольове розігрування на різних стадіях СПТ.
7. Кінець тренінгового дня і його оформлення.
8. Кінець СПТ і його оформлення.
9. Індивідуальне консультування за підсумки тренінгу

Література: [1-24]

Основні поняття: сценарій тренінгу, енергізатор, соціодрама, дебріфінг, зворотний зв'язок, посттренінговий супровід, шерінг.

II. Тематика рефератів та повідомлень:

1. Використання діагностичних ігор для виявлення прихованих лідерів у групі.
2. Психологічний зміст вправ на «розігрівання»: подолання бар'єрів та включення в роботу.
3. Специфіка рольового розігрування складних професійних ситуацій.
4. Методи стабілізації емоційного стану учасників на етапі завершення СПТ.

III. Питання для обговорення та рефлексії:

1. Чому не можна починати тренінг одразу з основної гри без попереднього «розігріву»?
2. Як відрізнити вправу-розминку від діагностичної процедури?
3. Які небезпеки можуть бути у рольовому розігріванні для особистості учасника?
4. Чому «шерінг» наприкінці дня не можна замінити простою вдячністю за роботу?
5. Чому важливо дотримуватися структури при розробці тренінгу?
6. Як зрозуміти, що тренінг був цікавий, приніс користь учасникам?

IV. Психологічні техніки та завдання:

1. Запропонуйте 3-4 вправи на «розігрівання»: одну для групи, яка вже знайома (напр. 2-й день тренінгу), і одну для зовсім нової аудиторії. Обґрунтуйте вибір.
2. Розробіть алгоритм завершення тренінгового дня (15 хв), який включає:
 - 1) змістовний підсумок;
 - 2) емоційний відгук;
 - 3) «місток» до наступного дня.

Тести для самоконтролю

1. Яка основна мета вправ на «розігрівання» на початку тренінгового дня?

- а) Перевірка рівня знань теорії.
- б) Зняття емоційної напруги та підготовка до міжособистісної взаємодії.
- в) Оцінка фізичної підготовки учасників.
- г) Виявлення учасників, які запізнилися.
- д) Заповнення часу до обіду.

2. Алгоритм тренінгового дня зазвичай будується за принципом:

- а) Рівномірного розподілу навантаження без перерв.
- б) Наростання складності до середини дня з подальшим спадом та рефлексією.
- в) Виконання лише однієї великої гри протягом усього часу.
- г) Постійного чергування лекцій без практичних вправ.
- д) Хаотичного вибору вправ за бажанням групи.

3. Діагностичні процедури в структурі СПТ спрямовані на:

- а) Виставлення оцінок учасникам за п'ятибальною шкалою.
- б) Отримання тренером інформації про актуальний стан групи та її проблеми.
- в) Покарання пасивних членів групи.
- г) Офіційне працевлаштування учасників.
- д) Збір контактних даних.

4. Рольове розігрівання є найбільш ефективним інструментом для:

- а) Швидкого запам'ятовування термінів.
- б) Відпрацювання нових моделей поведінки в безпечних умовах.
- в) Організації спортивного змагання.
- г) Написання звіту для замовника.
- д) Проведення письмового опитування.

5. Що обов'язково має включати оформлення кінця всього тренінгу (СПТ)?

- а) Видачу нових складних завдань на місяць наперед.
- б) Емоційну декомпресію та підсумок досягнутих змін.
- в) Вимогу до учасників ні з ким не спілкуватися після тренінгу.
- г) Початок обговорення нової теми.
- д) Видалення всіх записів тренінгу.

6. Розминки рекомендується проводити, коли:

- а) Група занадто активна та збуджена.
- б) Спостерігається спад енергії та зниження уваги.
- в) Всі учасники займаються самостійною роботою.
- г) Потрібно закінчити тренінг на 1 годину раніше.
- д) Тренеру потрібно вийти з кімнати.

7. Рефлексія наприкінці тренінгового дня потрібна для:

- а) Того, щоб тренер міг похвалити себе.
- б) Усвідомлення учасниками отриманого досвіду та власних станів.

в) Критики поведінки інших учасників.

г) Планування відпустки.

д) Вивчення іноземних слів.

8. Процедура індивідуального консультування за підсумками тренінгу проводиться:

а) Обов'язково для кожного учасника примусово.

б) За запитом учасника для опрацювання особистих інсайтів або емоційних станів.

в) Лише для тих, хто поведився погано.

г) В присутності всієї групи.

д) Під час виконання групової справи.

9. Метод «Соціодрама» в тренінгу зазвичай використовується для:

а) Вивчення анатомії людини.

б) Роботи з груповими конфліктами та спільними проблемами спільноти.

в) Навчання швидкого читання.

г) Тренування пам'яті.

д) Ремонту обладнання.

10. Оформлення кінця тренінгового дня обов'язково передбачає:

а) Збір усіх особистих речей учасників.

б) Процедуру «валізи» (що забираю з собою) або подібну техніку рефлексії.

в) Читання списку літератури на 10 сторінок.

г) Проведення іспиту.

д) Повне ігнорування результатів дня.

Практичне заняття № 23-24

Динамічний аспект соціально-психологічного тренінгу

Мета: розглянути стадії розвитку тренінгової групи та специфіку їх формування.

I. Питання для підготовки:

1. Стадії розвитку тренінгової групи.

2. Поняття фаз тренінгу: лабілізація і навчання.

3. Співвідношення стадій розвитку групи з фазами тренінгу.

4. Використання соціодинамічних закономірностей у формуванні групового процесу в СПТ.

5. Стратегії поведінки тренера в групі СПТ. Робота з сильними почуттями у СПТ.

6. Ефективність дії СПТ.

7. Атмосфера психологічної безпеки.

Література: [1-24]

Основні поняття: групова динаміка, лабілізація, психологічна безпека, груповий опір, фасилітація, зворотний зв'язок, інтеграція досвіду, стадія орієнтації, стадія конфронтації (штурмінг), стадія нормалізації, стадія продуктивної діяльності, групова згуртованість, дебрифінг, психологічний бар'єр, саморозкриття, соціодинамічна закономірність, деструктивна поведінка, емоційна підтримка, груповий тиск, групові норми.

II. Тематика рефератів та повідомлень:

1. Етапи «життя» тренінгової групи.

2. Чому виникають конфлікти в групі?

3. Роль тренера на різних стадіях СПТ.

4. Що таке психологічна безпека в групі?

5. Механізм лабілізації: як змінюються стереотипи.

6. Феномен групової згуртованості.

7. Як працювати з агресією в групі.

8. Опір навчанню: причини та прояви.

9. Емоційний клімат тренінгової групи.

10. Критерії успішного тренінгу.

III. Питання для обговорення та рефлексії:

1. Обґрунтуйте доцільність використання контрольованого стресу (лабілізації) для активізації пізнавальних процесів.

2. Проаналізуйте ризики фіксації групи на стадії конфронтації та їхні наслідки для досягнення цілей навчання.
3. Оцініть взаємозв'язок між рівнем автентичності тренера та ступенем психологічної відкритості групи.
4. Сформулюйте умови, за яких груповий тиск стає конструктивним чинником розвитку особистості.
5. Дослідіть роль емоційного інтелекту ведучого в процесі нейтралізації деструктивних проявів групової динаміки.
6. Прокоментуйте тезу про неминучість стадії «штормінгу» як індикатора реального групогенезу.
7. Визначте критерії розмежування захисного опору учасників та об'єктивної втоми групи.

IV. Психологічні техніки та завдання:

1. Проектувальне завдання «Методичний кейс стадій» Розробіть або підберіть у фаховій літературі три техніки, що відповідають потребам групи на стадіях орієнтації, нормалізації та завершення. Обґрунтуйте вибір кожної вправи з позицій соціодинамічних закономірностей.

2. Аналітична вправа «Картографія опору» Визначте типові поведінкові індикатори групового опору (мовчання, іронія, інтелектуалізація). Запропонуйте для кожного індикатора відповідну стратегію втручання фасилітатора, що дозволить зберегти робочу атмосферу.

3. Графічне моделювання «Енерго-динамічний профіль» Побудуйте графічну модель, що відображає кореляцію між рівнем емоційної напруги та когнітивною продуктивністю групи на різних етапах СПТ. Визначте точки найвищого ризику розпаду групи.

Тести для самоконтролю

1. Процес «лабілізації» в тренінгу спрямований на:

- а) Посилення психологічного захисту учасників.
- б) Створення когнітивного дисонансу для актуалізації потреби у нових знаннях.
- в) Спрощення структури спілкування.
- г) Вивчення посадових інструкцій.
- д) Формалізацію стосунків у групі.

2. Ознакою завершення стадії «нормалізації» є:

- а) Постійні суперечки щодо правил.
- б) Узгодження групових норм та перехід до продуктивної взаємодії.
- в) Збільшення дистанції між учасниками та тренером.
- г) Відмова від виконання будь-яких завдань.
- д) Зміна складу групи.

3. Стратегія тренера як «фасилітатора» передбачає:

- а) Жорстке директивне керування кожним кроком учасників.
- б) Полегшення процесів самовираження та взаємодії без нав'язування рішень.
- в) Читання академічних лекцій без зворотного зв'язку.
- г) Повне самоусунення від процесів, що відбуваються в групі.
- д) Виконання практичних вправ замість студентів.

4. Під терміном «дебріфінг» у тренінгу розуміють:

- а) Організацію харчування учасників.
- б) Структуроване обговорення досвіду, отриманого під час вправи.
- в) Процес видалення зі списку групи пасивних осіб.
- г) Фінансовий розрахунок із замовником.
- д) Перевірку технічного стану обладнання.

5. Основним чинником виникнення групового опору є:

- а) Надмірна кількість роздаткових матеріалів.
- б) Страх перед зміною звичних моделей поведінки та саморозкриттям.
- в) Висока температура в приміщенні.
- г) Відсутність кави під час перерви.
- д) Приблизно однаковий вік учасників.

6. Психологічна безпека в СПТ гарантується насамперед через:

- а) Приховування справжніх цілей навчання.
- б) Встановлення та дотримання групових правил (контракту).
- в) Видачу сертифікатів до початку заняття.
- г) Заборону на будь-яке обговорення почуттів.
- д) Відсутність практичних завдань.

7. На стадії «штормінгу» тренер має:

- а) негайно припинити тренінг.
- б) Легалізувати конфлікт та допомогти групі пройти через нього конструктивно.
- в) Покарати ініціаторів суперечок.
- г) Ігнорувати напруження, продовжуючи читати теорію.
- д) Залишити аудиторію до моменту заспокоєння групи.

8. Феномен групової згуртованості базується на:

- а) Вимушеному перебуванні в одному кабінеті.
- б) Спільності цілей, цінностей та емоційній причетності до групи.
- в) Однаковій спеціальності всіх учасників.
- г) Страху перед керівництвом.
- д) Випадковому збігу обставин.

9. Інтеграція досвіду в тренінгу означає:

- а) Забування всього, що відбувалося в аудиторії.
- б) Перетворення отриманих інсайтів у навички та внутрішні установки.
- в) Об'єднання двох різних груп в одну.
- г) Збільшення обсягу домашнього читання.
- д) Перехід до вивчення іншої дисципліни.

10. Ефективність СПТ оцінюється через:

- а) Кількість годин, проведених у залі.
- б) Об'єктивні зміни в поведінці та якості діяльності учасників після тренінгу.
- в) Зовнішній вигляд тренера.
- г) Наявність яскравих презентацій.
- д) Оцінки в заліковій книжці.

Практичне заняття № 25-26

Тренінг партнерського спілкування

Мета: розглянути особливості тренінгу партнерського спілкування та сформувати навички його проведення.

I. Питання для підготовки:

1. Поняття партнерського спілкування.
2. Мета та завдання тренінгу партнерського спілкування.
3. Приблизна схема і сценарій проведення тренінгу.
4. Вправи, спрямовані на розвиток навичок партнерського спілкування.

Література: [1-24]

Основні поняття: партнерське спілкування, діалогічна взаємодія, рапорт, конгруентність, активне слухання, невербальна синхронізація, психологічна дистанція, трансакція, асертивність, конструктивний зворотний зв'язок.

II. Тематика рефератів та повідомлень:

1. Бар'єри партнерського спілкування та методи їх подолання в тренінговій групі.
2. Роль емпатії у встановленні рапорту під час ділових переговорів.
3. Трансакційний аналіз Е. Берна як теоретична основа тренінгу спілкування.
4. Психологічні техніки протидії маніпуляціям у партнерській взаємодії.
5. Специфіка використання відеозворотного зв'язку в тренінгу комунікативної компетентності.
6. Вплив «мови тіла» на формування довіри між партнерами по спілкуванню.
7. Асертивна поведінка як умова збереження паритетності у стосунках.
8. Культура незгоди: як висловлювати критику, не руйнуючи партнерства.

III. Питання для обговорення та рефлексії:

1. Дослідіть межу між «партнерським спілкуванням» та «поступливістю»: чи завжди партнерство передбачає компроміс?
2. Обґрунтуйте значення конгруентності (відповідності внутрішніх почуттів зовнішнім проявам) для побудови довготривалих партнерських стосунків.
3. Проаналізуйте доцільність використання провокативних технік у тренінгу спілкування для виявлення прихованих маніпулятивних стратегій учасників.
4. Сформулюйте критерії переходу від маніпулятивної моделі взаємодії до партнерської в умовах конфлікту інтересів.
5. Оцініть роль пауз та «активного мовчання» як інструментів поглиблення діалогу в СПТ.

IV. Психологічні техніки та завдання:

1. Проектувальне завдання «Сценарист комунікації» Складіть логічну послідовність із трьох вправ для модуля «Активне слухання». Перша вправа має бути спрямована на виявлення помилок слухання, друга — на відпрацювання техніки парафразу, третя — на закріплення навички в умовах емоційного напруження.

2. Пошуково-творча вправа «Діагностика рапорту» Знайдіть або розробіть вправу на невербальну синхронізацію (наприклад, модифікація вправи «Дзеркало»), яка б дозволяла учасникам відчувати момент встановлення та розриву психологічного контакту. Опишіть інструкцію та ключові питання для дебрифінгу.

3. Аналітичне завдання «Кейс невербаліки» Опишіть ситуацію спілкування, де вербальні сигнали («Я з вами згоден») суперечать невербальним (закрита поза, відведений погляд). Розробіть алгоритм дій тренера, який допоможе групі проаналізувати цю невідповідність, не викликаючи агресії учасника.

Тести для самоконтролю

1. Партнерське спілкування базується на парадигмі:

- а) Суб'єкт-об'єктних відносин.
- б) Суб'єкт-суб'єктних відносин (рівноправності).
- в) Ієрархічної підпорядкованості.
- г) Використання слабкостей іншого для власної вигоди.
- д) Формального дотримання етикету.

2. Техніка «Парафраз» у партнерському спілкуванні — це:

- а) Дослівне повторення всього, що сказав партнер.
- б) Повернення партнеру його висловлювання, перефразованого своїми словами для перевірки точності розуміння.
- в) Перебивання партнера, коли він помиляється.
- г) Висловлення власної оцінки почутого.
- д) Мовчазне кивання головою.

3. Стан «рапорту» характеризується:

- а) Повною байдужістю до слів партнера.
- б) Наявністю специфічного зв'язку, що базується на довірі та взаємній емпатії.
- в) Намаганням переконати партнера у своїй правоті будь-якою ціною.
- г) Відчуттям страху перед співрозмовником.
- д) Офіційним зверненням на ім'я та по батькові.

4. Конгруентність у спілкуванні означає:

- а) Скритність та маніпулятивність.
- б) Збіг того, що людина говорить, із її невербальними проявами та внутрішнім станом.
- в) Вміння підлаштовуватися під будь-якого співрозмовника.
- г) Швидку зміну тем розмови.

д) Використання складних наукових термінів.

5. Яка его-позиція (за Е. Берном) є найбільш конструктивною для партнерського спілкування?

- а) Критикуючий Батько.
- б) Дитина.
- в) Дорослий.
- г) Турботливий Батько.
- д) Протестуюча Дитина.

6. «Я-повідомлення» у тренінгу спілкування використовується для:

- а) Прямого звинувачення партнера в його помилках.
- б) Опису власних почуттів та потреб щодо конкретної ситуації без критики іншого.
- в) Самовихваляння та демонстрації переваги.
- г) Нав'язування своєї точки зору як єдино вірної.
- д) Переказу чужих думок.

7. Проксеміка в контексті партнерства вивчає:

- а) Швидкість мовлення співрозмовників.
- б) Просторові умови спілкування (дистанцію, розташування в кімнаті).
- в) Тембр та інтонацію голосу.
- г) Культурні відмінності у вживанні слів.
- д) Кількість слів у реченні.

8. Основною метою вправ на «розігрів» у тренінгу спілкування є:

- а) Оцінка інтелекту учасників.
- б) Зняття комунікативних бар'єрів та включення в міжособистісну взаємодію.
- в) Підготовка до письмового тестування.
- г) Вивчення посадових інструкцій замовника.
- д) Виявлення лідерів для їх подальшого покарання.

9. Асертивна поведінка передбачає:

- а) Агресивний захист своїх інтересів за рахунок інших.
- б) Здатність відстоювати свої права та почуття, поважаючи права інших.
- в) Повну покору волі партнера.
- г) Використання натяків та іронії замість прямих прохань.
- д) Мовчазну образу на дії колег.

10. Етап рефлексії (дебрифінгу) після комунікативної вправи потрібен для:

- а) Того, щоб тренер міг висловити своє незадоволення групою.
- б) Перетворення пережитого досвіду взаємодії у свідомі вміння та навички.
- в) Організації перерви на каву.
- г) З'ясування, хто в групі найсильніший.
- д) Читання нових правил.

Практичне заняття № 27-28

Тренінг сенситивності

Мета: сформувати навички проведення тренінгу сенситивності.

I. Питання для підготовки:

- 1. Поняття сенситивності.
- 2. Компоненти сенситивності.
- 3. Мета та завдання сенситивного тренінгу.
- 4. Приблизна схема й сценарій проведення тренінгу.
- 5. Вправи, спрямовані на розвиток навичок сенситивності.

Література: [1-24]

Основні поняття: сенситивність, соціальна перцепція, емпатія, рефлексія, Т-група, сенсорна чутливість, спостережливість, міжособистісне сприймання, проекція, стереотипізація, каузальна атрибуція.

II. Тематика рефератів та повідомлень:

1. Історія виникнення тренінгів сенситивності (лабораторний тренінг К. Левіна).
2. Феномен «соціальної сліпоти» та шляхи її подолання в умовах Т-групи.
3. Вплив емоційного інтелекту на рівень міжособистісної чутливості.
4. Етичні аспекти роботи з «віддзеркаленням» почуттів іншої людини.
5. Гендерні та вікові особливості розвитку сенситивності.
6. Психосоматичні прояви як джерело інформації про стан партнера по спілкуванню.
7. Використання технік арт-терапії в тренінгу сенситивності.
8. Механізми каузальної атрибуції та їх викривлення в процесі сприймання.

III. Питання для обговорення та рефлексії:

1. Дослідіть межу між професійною сенситивністю та психологічним «вторгненням» у простір іншої людини.
2. Оцініть ризики розвитку гіперсенситивності у тренера: як надмірна чутливість може заважати фасилітації?
3. Сформулюйте умови, за яких теоретична сенситивність (знання психологічних типів) починає заважати реальному сприйняттю живої людини.
4. Проаналізуйте зв'язок між самосприйняттям (рефлексією) та здатністю розуміти іншого: чи може людина бути сенситивною до інших, залишаючись «сліпою» до себе?
5. Обґрунтуйте тезу: «Сенситивність — це вроджений талант чи технологія, яку можна розвинути в кожного?».
6. Поміркуйте, як стереотипи національного чи професійного характеру блокують номотетичну сенситивність.
7. Сформулюйте критерії відмінності між справжньою сенситивністю та проекцією власних страхів на партнера.
8. Дослідіть вплив цифрового спілкування на деградацію навичок сенсорної чутливості у молоді.
9. Проаналізуйте роль інтуїції в сенситивному тренінгу: чи можна її перевірити науковими методами?
10. Оцініть значення «пауз» у розмові як маркерів для прояву сенситивності.
11. Визначте, як зміна групової атмосфери (від безпеки до конфлікту) впливає на точність міжособистісного сприйняття.
12. Проаналізуйте феномен «першого враження» через призму ідіографічної сенситивності.

IV. Психологічні техніки та завдання:

1. Вправа «Психологічна дистанція»

Мета: розвиток сенсорної чутливості до міжособистісного простору.

Завдання: Учасники працюють у парах. Один стоїть нерухомо, інший повільно підходить до нього з далекої відстані.

Той, хто стоїть, має заплющити очі й підняти руку рівно в той момент, коли він відчує, що його «інтимна зона» порушена (відчує дискомфорт або фізичну присутність іншого). Потім партнери міняються ролями.

2. Задача «Віддзеркалення з дефектом» (Вправа на конгруентність)

Мета: навчання розпізнаванню неконгруентної поведінки.

Завдання: Один учасник розповів історію про радісну подію, але при цьому його міміка або поза мають бути «неправильними» (наприклад, стиснуті кулаки або сумний погляд). Група має не просто помітити невідповідність, а описати, яке саме повідомлення вони зчитують як «правдиве» — слова чи тіло.

3. Вправа «Емоційний камертон» (Перцептивна техніка)

Мета: тренування емпатійного резонансу.

Завдання: Учасники сідають колом. Ведучий шепоче першому учаснику назву складної емоції (наприклад, «тиха радість», «світла печаль», «прихована образа»).

Учасник має «передати» цю емоцію наступному лише через погляд, не використовуючи жестів чи слів. Той, хто отримав, передає далі те, що він «відчув». В кінці кола останній учасник називає емоцію.

5. Техніка «Тіньова позиція» (Рольова вправа)

Мета: розвиток здатності до каузальної атрибуції (розуміння причин поведінки).

Завдання: Розглядається ситуація конфлікту (наприклад, клієнт кричить на адміністратора). Один студент грає роль «агресора». Другий студент стає за його спиною — це його «Тінь».

Поки «агресор» виголошує гнівну промову, «Тінь» має озвучувати його приховані потреби та страхи (наприклад: «Насправді мені дуже страшно, що мене проігнорують», «Я почуваюся безпорадним»).

Тести для самоконтролю

1. Сенситивність у соціальній психології — це здатність:

- а) Швидко реагувати на фізичні подразники.
- б) Розуміти емоційні стани, мотиви та наміри інших людей.
- в) Приховувати власні почуття від оточуючих.
- г) Швидко запам'ятовувати великі обсяги інформації.
- д) Бути байдужим до критики.

2. Ідіографічна сенситивність базується на:

- а) Знаннях про закони великих соціальних груп.
- б) Здатності сприймати унікальність та неповторність конкретної особистості.
- в) Використанні стандартних психологічних тестів.
- г) Вивченні біографій відомих людей.
- д) Орієнтації на статево-вікові норми.

3. Який компонент сенситивності відповідає за здатність спостерігати невербальну поведінку?

- а) Теоретична.
- б) Спостережлива.
- в) Номотетична.
- г) Соціальна.
- д) Когнітивна.

4. Основним методом розвитку сенситивності в Т-групах є:

- а) Лекційне викладання матеріалу.
- б) Аналіз почуттів і станів у режимі «тут і тепер».
- в) Читання художньої літератури.
- г) Перегляд фільмів жахів.
- д) Індивідуальне тестування інтелекту.

5. Емпатія як механізм сенситивності — це:

- а) Раціональне пояснення дій іншої людини.
- б) Емоційне співпереживання та входження в простір відчуттів іншого.
- в) Повне ігнорування емоцій партнера.
- г) Маніпулювання почуттями для досягнення цілі.
- д) Створення конфліктної ситуації.

6. Поняття «рапорт» у сенситивному тренінгу означає:

- а) Офіційний звіт про проведену роботу.
- б) Стан психологічного контакту та взаємної довіри.
- в) Конфлікт між учасниками групи.

- г) Формальне вітання.
- д) Перерву в занятті.

7. Проекція як перешкода сенситивності проявляється у:

- а) Приписуванні власних небажаних якостей та почуттів іншим людям.
- б) Об'єктивному аналізі поведінки партнера.
- в) Використанні мультимедійного проектора.
- г) Швидкому прийнятті рішення.
- д) Відсутності власної думки.

8. Яка вправа найкраще підходить для розвитку невербальної сенситивності?

- а) Дискусія на тему бюджету.
- б) «Пантоміма» (передача емоції через позу та жест).
- в) Письмовий твір про літо.
- г) Мовчазне читання тексту.
- д) Складання списку покупок.

9. Номотетична сенситивність дозволяє прогнозувати поведінку на основі:

- а) Знання типових особливостей певних соціальних чи професійних груп.
- б) Особистої симпатії до людини.
- в) Випадкового вибору.
- г) Вивчення жестів обличчя.
- д) Інтуїтивного здогаду без жодних знань.

10. Ефективний сенситивний тренінг призводить до:

- а) Збільшення кількості конфліктів у житті.
- б) Зниження порогів сприймання соціальних стимулів та покращення порозуміння.
- в) Бажання уникати спілкування з людьми.
- г) Розвитку агресивності.
- д) Повної втрати здатності до логічного мислення.

Практичне заняття № 29-30
Тренінг ділового спілкування.

Мета: сформувати навички проведення тренінгу сенситивності.

I. Питання для підготовки:

1. Поняття ділового спілкування.
2. Особливості ділового спілкування.
3. Види ділового спілкування
4. Мета та завдання тренінгу ділового спілкування.
5. Приблизна схема й сценарій проведення тренінгу.
6. Вправи, спрямовані на розвиток навичок ділового спілкування.

Література: [1-24]

Основні поняття: соціальна перцепція, емпатія, рефлексія, каузальна атрибуція, комунікативний бар'єр, ділова роль, групова динаміка.

II. Тематика рефератів та повідомлень:

1. Психологічні особливості формування Я-концепції професіонала.
2. Роль невербальної комунікації у створенні іміджу ділової людини.
3. Комунікативні бар'єри та методи їх подолання в організаціях.
4. Механізми соціальної перцепції у професійній взаємодії.
5. Стилї лідерства та їх вплив на психологічний клімат групи.
6. Специфіка каузальної атрибуції в ділових стосунках.
7. Психологія конфліктного спілкування та стратегії його врегулювання.
8. Технології маніпулятивного впливу в діловому середовищі.
9. Емпатія як професійно важлива якість практичного психолога.

10. Соціально-психологічний аналіз дискримінації у трудових колективах.
11. Вплив соціальних стереотипів на статево-рольову соціалізацію.
12. Роль емоційного інтелекту в подоланні професійного вигорання.

III. Питання для обговорення та рефлексії:

1. Чому перше враження про партнера часто виявляється помилковим?
2. Як ефект ореолу впливає на оцінку ділових якостей колег?
3. Які чинники спричиняють виникнення семантичних бар'єрів у спілкуванні?
4. Чи може людина з високим рівнем самомоніторингу бути щирою в діловій розмові?
5. У чому полягає відмінність між співчуттям та співпереживанням?
6. Як дифузійні характеристики (стать, вік) впливають на статус у групі?
7. Які ризики несе в собі стан деіндивідуалізації у великому колективі?
8. Чи завжди компроміс є найкращою стратегією виходу з конфлікту?
9. Як рефлексія допомагає уникнути «фундаментальної помилки атрибуції»?
10. Чому важливо враховувати проксеміку під час переговорів?
11. Як «ефект новизни» змінює сприйняття знайомої людини?
12. Чи можливе ефективне спілкування без використання зворотного зв'язку?

IV. Психологічні техніки та завдання:

1. Пошуково-творча вправа «Піраміда аргументації».

Знайдіть або вигадайте 5 різних аргументів на користь вашої ідеї (наприклад, впровадження нового графіка роботи). Класифікуйте їх на «раціональні» (цифри, факти) та «емоційні» (вигода, комфорт). Обґрунтуйте, у якій послідовності їх краще наводити.

2. Рольова гра «Переговори: Складний клієнт»

Ситуація: Клієнт незадоволений якістю послуги та вимагає повернення коштів у різкій формі. Завдання: Студенти в парах мають продемонструвати перехід від агресивної комунікації до конструктивного діалогу, використовуючи техніки «амортизації» та «Я-повідомлень».

3. Вправа «Ліфт»

Завдання: Сформулюйте самопрезентацію тривалістю до 60 секунд. Уявіть, що ви зустріли потенційного інвестора в ліфті.

Виділіть головну цінність вашої пропозиції та як зацікавити співрозмовника.

Тести для самоконтролю

1. Головною метою ділового спілкування є:

- а) Отримання естетичного задоволення.
- б) Організація спільної діяльності та досягнення прагматичного результату.
- в) Проведення вільного часу.
- г) Вивчення біографії партнера.
- д) Висловлення власних образ.

2. Яка дистанція у спілкуванні вважається найбільш прийнятною для офіційних ділових зустрічей?

- а) Інтимна (до 0,5 м).
- б) Соціальна (1,2 – 3,5 м).
- в) Публічна (понад 3,5 м).
- г) Особиста (0,5 – 1,2 м).
- д) Контактна (дотик).

3. Техніка «подолання заперечень» у діловому спілкуванні зазвичай починається з:

- а) Суперечки з партнером.
- б) Погодження з правом партнера мати власну думку (приєднання).
- в) Ігнорування слів партнера.
- г) Завершення розмови.
- д) Звинувачення партнера у некомпетентності.

4. Асертивність у ділових переговорах — це:

- а) Здатність наполягати на своєму, незважаючи на інтереси інших.
- б) Здатність захищати свої інтереси, поважаючи при цьому права партнера.

- в) Повна відмова від своїх вимог.
- г) Прихована маніпуляція.
- д) Невпевненість у власних словах.

5. Конфліктогени — це:

- а) Слова або дії, що можуть призвести до виникнення конфлікту.
- б) Методи заспокоєння партнера.
- в) Правила ділового етикету.
- г) Спеціальні терміни в юриспруденції.
- д) Подарунки діловим партнерам.

6. «Відкриті запитання» в діловій бесіді потрібні для:

- а) Отримання однозначної відповіді «так» чи «ні».
- б) Стимулювання партнера до розгорнутої відповіді та надання інформації.
- в) Швидкого завершення діалогу.
- г) Перевірки пам'яті співрозмовника.
- д) Створення тиску на партнера.

7. Професійний дрес-код є частиною:

- а) Лише особистого смаку людини.
- б) Невербального іміджу та інструментом формування довіри в бізнесі.
- в) Випадкового вибору одягу.
- г) Заборони на самовираження.
- д) Техніки безпеки.

8. Яка стратегія поведінки в конфлікті вважається найбільш конструктивною в партнерському бізнесі?

- а) Уникнення.
- б) Пристосування.
- в) Суперництво.
- г) Співпраця (win-win).
- д) Компроміс.

9. Роль «Адвоката диявола» в діловій грі полягає у:

- а) Постійному вихвалянні ідей лідера.
- б) Висуванні контраргументів та пошуку слабких місць у запропонованому рішенні.
- в) Веденні протоколу зустрічі.
- г) Приготуванні чаю для учасників.
- д) Забезпеченні технічної підтримки.

10. Регламент у діловому спілкуванні — це:

- а) Повний перелік страв на банкеті.
- б) Встановлений порядок і час проведення заходу (наради, виступу).
- в) Хаотичне обговорення проблем.
- г) Назва документа про відпустку.
- д) Таємне листування.

Основа література

1. Богдан Ж., Колісник М. Комунікативні гнучкі навички фахівця соціономічного профілю. Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2024. Вип. 70. С. 66–78. URL: <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/35992>.
2. Борг Дж. Мистецтво говорити. Таємниці ефективного спілкування; [перекл. Н. Лазаревич]. Київ : Фабула, 2025. 304с.
3. Волошенко Н.О. Азаркіна О.В. Психологія професійного спілкування. Київ : Гельветика, 2021. 280 с.
4. Долинська Л.В., Темрук О.В. Особистісне професійне зростання: психологічні тренінги. навч.-метод. посібник. Київ: Каравела. 2023. 560 с.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.
6. Коструба Н.С. Ефективні комунікації як засіб досягнення професійних цілей. Соціально-психологічна компетентність персоналу в сфері публічного управління : монографія / О. В. Лазорко, О. В. Кихтюк та ін. / за заг. ред. О. В. Лазорко, Т. В. Федотової. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. С. 92-105.
7. Несправа М., Майборода О., Карпінська Н. Методи вирішення конфліктів: психологічний аспект. Перспективи та інновації наук. № 11 (29). 2023. С.541-549. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11\(29\)-541-549](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11(29)-541-549)
8. Подшивалкіна В. І., Дементьєва К. Г. Соціально-психологічний практикум. К. : КНТ, 2019. 104 с.
9. Поліщук В.М. Соціальна психологія (програмні основи, змістовні модулі, інформаційне забезпечення): навч.посібник. Суми: Університетська книга. 2021.217с.
10. Слюсаревський М. М., Хазратова Н. В. Соціальна психологія. Навчальний посібник. Львів Видавництво «Львівської політехніки», 2019. 352 с.
11. Слюсаревський М.М. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ. Талком, 2018. 580 с.
12. Соціальна психологія: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / Н. Ю. Волянюк. КПІ ім. Ігоря Сікорського. – 2-ге вид., перероб. і доп. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2024. 595 с.
13. Стельмах Н.В., Іванова Т.М. Загальні основи тренінгової роботи. Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2019. 300 с.
14. Третьякова Т. М. Соціальна психологія: практикум для студентів бакалаврського рівня спеціальності «Психологія». Одеса : НУ «ОЮА», 2021. 53 с
15. Mialkovska L., Savchuk N., Pimenova O., Moklytsia H., Shkarlatiuk K. Crisis communication in human capital management during war: addressing social and psychological challenges. Amazonia Investiga, 13 (84), 183-196.
16. Mialkovska, L., Cherneta, S., Sushyk, I., Martyniuk, Ya., Maiboroda, O., Savchuk, N. (2023). Information, Digital, and Socio-Psychological Technologies in the Training of Specialists in the Social Spher. Studies in Media and Communication, 2023, 11(7), pp.297- 312. DOI: <https://doi.org/10.11114/smc.v11i7.6502>

Додаткова література

17. Березна І. Концепт формування психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб в умовах військового стану в Україні: матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції «Соціальна допомога і соціальна робота: виклики сучасності», Луцьк. 11-12 травня 2023 р. / ЛНТУ. 2023. С. 305-307. URL: <https://lntu.edu.ua/uk/materialy-iv-vseukrayinskoji-naukovo-praktychnoyi-konferentsiyi-sotsialna-dopomoha-i-sotsialna>.
18. Березна І.П. Основні проблеми ментального здоров'я та шляхи їх подолання. Соціально-психологічна допомога і соціальна робота: виклики сучасності: Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Луцьк. ЛНТУ. 2025. С.129-132. URL: <https://is.gd/VYICnY>.

19. Боковець В. В., Соколовська В. В. Управління конфліктними ситуаціями в роботі з персоналом. Ефективна економіка. 2020. № 10. URL:<http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=8244>.
20. Гарькавець С.О., Волченко Л.П. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення. Навчально-методичний посібник. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 91 с.
21. Дідик Н.М. Тренінг особистісного зростання: навчальний посібник / уклад. Н.М. Дідик. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2023. 106 с.
22. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : Навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.
23. Mialkovska L., Redchuk R., Sushyk I., Martyniuk Y., Maiboroda O., Savchuk N. (2023). Social Management and Digital Communications as Important Components of Modern Higher Education. *Cadernos educacao tecnologia e sociedade*, Vol. 16 No. 1 pp. 143 - 152. DOI:<https://brajets.com/v3/index.php/brajets/article/view/1181>
24. Frolov Mykhailo, Victoriia Petruk, Kateryna Shkarlatiuk, Iryna Berezna, Volodymyr Terpeliuk. Socio-Mental Health Support of Military and Civilians During War Time: Psychosocial Factors. Vol. 28 No. 1 (2025): *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*. P. 476-484. DOI:<https://ajprui.com/index.php/ajpr/article/view/125>.

Соціальна психологія та тренінг комунікативних умінь : методичні вказівки
С69 вищої освіти освітньої програми «Психологія» галузі знань С Соціальні,
поведінкові науки спеціальності С4 «Психологія» денної та заочної форм
навчання / уклад. І.П. Березна. Луцьк : відділ іміджу та промоцій ЛНТУ, 2026. 50с.

Комп'ютерний набір
та верстка:

І.П.Березна

Редактор:

І.П.Березна

Підписано до друку _____ Формат 60x84/16. Папір офс. Гарнітура Times New Roman. Ум.
друк. арк. ___ Обл.-вид. арк. ___ Тираж __ прим. Зам. ___.

Відділ іміджу та промоції

Луцького національного технічного університету
43018, м. Луцьк, вул. Львівська, 75
Друк – відділ іміджу та промоції ЛНТУ