

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра прикладной психологии

ТРЕНИНГИ (СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ)

Учебно-методические материалы

Витебск
УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
2012

Задания на выявление умений и навыков

Задание № 1

Разработать программу социально-психологического или реабилитационного тренинга для выбранной возрастной категории участников и по различной проблематике (на выбор студента).

Методические рекомендации по выполнению:

Разрабатывая программу тренингового курса и выбирая методы обучения, нужно учитывать необходимость интеграции в тренинге теории и практики, а также фокусировании его на достижении поставленных целей. Кроме того, обязательно нужно учитывать закономерности обучения взрослых, которые отражены в известной схеме С. Киркпатрика:

Фаза 1. Получение практического опыта. Выбираются важные практические проблемы, конкретные ситуации. Эта информация требует оценки со стороны тренера.

Используемые методы: задавание вопросов, анализ контекстных ситуаций, групповое решение проблем, разбор конкретных ситуаций, ролевые игры, работа в малых группах.

Фаза 2. Осмысление опыта. Анализ имеющегося практического опыта и информации, полученной в первой фазе обучения.

Используемые методы: анализ полученной информации, обсуждение в малых группах и общегрупповые дискуссии, индивидуальные выступления участников, отчет о работе малых групп.

Фаза 3. Обобщение опыта. Подводятся итоги дискуссий, интерпретируются результаты, полученные во второй фазе, происходит кристаллизация новых знаний.

Используемые методы: обобщающие групповые дискуссии, итоговый обзор или мини-лекция.

Фаза 4. Практическое применение новых знаний. Они закрепляются в ходе выполнения практических заданий; устанавливаются связи между новыми знаниями и требованиями рабочих ситуаций.

Используемые методы: составление плана действий, дискуссии, практическая отработка новых навыков.

Основной принцип тренинга – принцип поэтапности развития группы и постепенности понимания участниками самих себя, своих проблем, взаимоотношений, стереотипов, установок. Принцип поэтапности включает то, что каждая встреча логически вытекает из предыдущей и является в содержательном плане основой для следующей.

Требования к составлению программы социально-психологического (реабилитационного) тренинга:

- 1) Определение названия тренинга.
- 2) Определение целей тренинга.
- 3) Определение задач тренинга, которые конкретизируют цели тренинга.
- 4) Определение этапов тренинга.

В программе может быть указана:

- оснащенность помещения (материалы для каждого занятия);
- требования к помещению,
- порядок проведения организационного этапа.

В программе необходимо указать:

- продолжительность тренинга в часах;
- количество встреч и продолжительность каждой встречи;
- периодичность встреч;

- количество участников.

Новая встреча начинается с рефлексии предыдущей, обсуждения домашнего задания.

На заключительном этапе программы тренинга проводится итоговая рефлексия работы группы, используются возможности получения обратной связи о проведенном тренинге и о его результативности для каждого участника.

Задание № 2

Конспект работ-монографий (в течение всего курса) следующих авторов:

1. Фопель К. «Технология ведения тренинга. Теория и практика»
2. Вачков И.В. «Основы технологии группового тренинга. Психотехники»
3. Пахальян В.Э. «Групповой психологический тренинг»
4. Харин С.С. «Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт»

Методические рекомендации по выполнению:

Конспектирование рекомендуется осуществлять в рукописном варианте, выделяя главные содержательные моменты рекомендуемой монографии с возможностью последующего воспроизведения содержательной составляющей той или иной авторской работы рекомендуемого для конспектирования источника.

Предложенный перечень работ-монографий дается студентам заблаговременно в начале учебного курса с целью ознакомления с ней в период изучения данной дисциплины.

(См. Минько Э.В. Методы и техника ускоренного конспектирования и чтения: Учебно-методическое пособие). – СПб., 2011. – 98 с.)

Критерии оценки практических умений и навыков

10 баллов – студент в полном объеме представляет выполненные задания в оформленном по требованиям виде. Конспект работ-монографий (задание № 2) представлен в расширенном объеме (по инициативе студента). Во всех заданиях прослеживается креативный индивидуальный подход и профессиональная грамотность в изложении материала.

9 баллов - студент в полном объеме представляет выполненные задания в оформленном по требованиям виде. Сохранен индивидуальный профиль выполненной работы. По каждому заданию способен дать комментарий или ответить на уточняющие вопросы преподавателя.

8 баллов - студент представляет выполненные задания в оформленном виде. Затрудняется прокомментировать выполнение практических заданий и дать ответы на уточняющие вопросы преподавателя.

7 баллов - студент представляет выполненные задания в оформленном виде, но без четкого соответствия требованиям по оформлению задания этого этапа.

6 баллов - студент представляет выполненные задания в оформленном виде не в полном объеме. Затрудняется дать ответы на уточняющие вопросы преподавателя.

5 баллов – задания представлены не в полном объеме без четкого соответствия требованиям по оформлению практических заданий этого этапа. Затрудняется прокомментировать выполнение практических заданий и дать ответы на уточняющие вопросы преподавателя.

4 балла – задания представлены частично. Затрудняется прокомментировать выполненные практические задания и дать ответы на уточняющие вопросы преподавателя.

0 баллов – задания не представлены для проверки преподавателем в конце семестра.

Контрольные тестовые задания

1. Особая форма групповой работы, обучающая новым навыкам, помогающая раскрыть новые психологические возможности:
 - а) социально-психологический тренинг;
 - б) реабилитационный тренинг;
 - в) психологический тренинг;
 - г) все ответы верны.
2. Форма активного обучения, позволяющая человеку самостоятельно формировать навыки и умения в построении продуктивных социальных межличностных отношений и общения;
 - а) социально-психологический тренинг;
 - б) реабилитационный тренинг;
 - в) психологический тренинг;
 - г) все ответы верны.
3. Термин «тренинг» с английского языка переводится как:
 - а) обучение;
 - б) тренировка;
 - в) дрессировка;
 - г) все ответы верны.
4. Первые группы социально-психологического тренинга были проведены:
 - а) в 1946 году;
 - б) в 1964 году;
 - в) в 1932 году;
 - г) все ответы верны.
5. Автор, впервые заметивший, что участники группы получают пользу от анализа собственных групповых переживаний:
 - а) Я. Морено;
 - б) К. Левин;
 - в) К. Фопель;
 - г) А. Эллис.
6. Автор, который выделил десять лечебных факторов групп социально-психологического тренинга:
 - а) Я. Морено;
 - б) К. Левин;
 - в) И. Ялом;
 - г) А. Эллис.
7. Какие основные аспекты личности охватывает групповой процесс :
 - а) когнитивный;
 - б) эмоциональный
 - в) поведенческий.
 - г) все ответы верны.
8. Этот аспект личности связан с получением в тренинге новой информации о процессе общения в целом, анализе ситуации о себе, о психологии:
 - а) когнитивный;
 - б) эмоциональный
 - в) поведенческий.
 - г) все ответы верны.
9. Этот аспект личности касается переживания полученной информации, новых знаний о себе и других, прочувствования своих неудач и недостатков, переживания снижения своей самооценки:
 - а) когнитивный;

- б) эмоциональный
 - в) поведенческий.
 - г) все ответы верны.
10. Этот аспект личности проявляется в расширении поведенческого репертуара, поиске и отработке адекватных форм поведения через осознание неэффективности некоторых привычных способов поведения.
- а) когнитивный;
 - б) эмоциональный
 - в) поведенческий.
 - г) все ответы верны.
11. Основным принципом работы тренинговой группы:
- а) принцип конфиденциальности;
 - б) принцип активности;
 - в) принцип добровольности;
 - г) принцип «здесь и теперь».
12. Оптимальное количество участников тренинговой группы составляет:
- а) 8 человек;
 - б) 10 человек;
 - в) 12 человек;
 - г) 15 человек.
13. Однородные по своему составу группы называются:
- а) гомогенные;
 - б) гетерогенные;
 - в) комбинированные;
 - г) открытые.
14. Неоднородные по своему составу группы называются:
- а) гомогенные;
 - б) гетерогенные;
 - в) комбинированные;
 - г) открытые.
15. Время проведения тренинга, отличающее его от занятия с элементами тренинга составляет:
- а) 1 академический час;
 - б) 3 академических часа;
 - в) 6 академических часов;
 - г) 8 академических часов.
16. К основным методам групповой психотерапии относится:
- а) музыкотерапия;
 - б) психодрама;
 - в) групповая дискуссия;
 - г) психогимнастика.
17. К вспомогательным методам групповой психотерапии относится:
- а) проективные методы;
 - б) групповая дискуссия;
 - в) игровые методы;
 - г) все ответы верны.
18. В групповой психотерапии понятие «психотерапевтическая группа»- это:
- а) малая группа, в которой в психотерапевтических целях используется групповая динамика;
 - б) группа встреч;
 - в) группа, созданная для достижения определенных психотерапевтических целей;
 - г) группа поддержки и взаимопомощи.

19. Количественный состав психотерапевтических групп зависит от:
- а) цели работы группы;
 - б) организации рабочего пространства;
 - в) информированности участников группы;
 - г) интеллектуального уровня участников.
20. Групповая динамика – это:
- а) совокупность внутригрупповых социально-психологических процессов и явлений, характеризующих весь цикл жизнедеятельности малой группы и его этапы;
 - б) динамика групповых изменений в группе;
 - в) процесс конструктивных изменений психотерапевтической группы;
 - г) учение о силах, структуре и процессах, которые действуют в группе.
21. Термин «динамика группы» используется для:
- а) характеристики процессов, происходящих в группе по мере ее развития и изменения;
 - б) описания причинно-следственных связей, объясняющих эти явления;
 - в) обозначения совокупности методических приемов, используемых при изучении социальных установок и межличностных отношений в группе;
 - г) изменения межличностных отношений в группе.
22. К характеристикам групповой динамики относятся:
- а) нормы группы;
 - б) фазы развития психотерапевтической группы;
 - в) структура группы, групповые роли и проблема лидерства.
 - г) все ответы верны.
23. К психотерапевтическим нормам не относят:
- а) открытое изложение своих взглядов и позиций;
 - б) принятие других и терпимость по отношению к их позициям и взглядам;
 - в) искреннее проявление эмоций и чувств;
 - г) конфликт и конфронтацию.
24. Групповая сплоченность понимается как:
- а) потребность участия в группе и сотрудничество при решении общих задач;
 - б) необходимое условие действенности и эффективности групповой психотерапии.;
 - в) привлекательность группы для ее членов;
 - г) все ответы верны.
25. Кратохвил В. указывает, что групповой сплоченности содействуют:
- а) влияние групповой деятельности, соперничество с другими группами;
 - б) удовлетворение личных потребностей членов группы, как актуальных, так и потенциальных;
 - в) мотивированность членов группы;
 - г) все ответы верны.
26. Главная причина возникновения группового напряжения связана с:
- а) несовпадением ожиданий участников группы с реальной групповой ситуацией;
 - б) необходимостью соизмерять свои потребности, желания, позиции;
 - в) соперничеством членов группы между собой;
 - г) обращением к болезненным проблемам и переживаниям.
27. В психотерапевтических группах довольно часто наблюдается тенденция:
- а) к конфликту и конфронтации;
 - б) «размытости границ» группы;
 - в) закрытости участников группового процесса;
 - г) к образованию подгрупп.
28. Фазы развития психотерапевтической группы– это:

- а) этапы группового процесса, характеризующиеся специфическими видами активности и взаимодействия участников группы и выполняющие различные функции;
 - б) динамические процессы развития группы;
 - в) периодизации группового процесса, которая определяется разными теоретическими ориентациями;
 - г) индивидуальный процесс развития психотерапевтической группы.
29. На первоначальной стадии ориентации участники стремятся:
- а) не создавать впечатление уверенности;
 - б) не демонстрировать свои приятные стороны и дружелюбие;
 - в) не сомневаться в себе, чувствуя свою некомпетентность;
 - г) ориентироваться на ведущего или уверенного в себе участника, чтобы получить от него одобрение и поддержку.
30. Группа социально-психологического тренинга развивается главным образом:
- а) в плоскости работы над групповой задачей;
 - б) в плоскости работы над структурой группы;
 - в) в области развития межличностных взаимоотношений;
 - г) в области развития социальной структуры.

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ НА ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1	в	11	а	21	а
2	а	12	в	22	г
3	г	13	а	23	г
4	а	14	б	24	г
5	б	15	в	25	г
6	в	16	в	26	а
7	г	17	а	27	г
8	а	18	а	28	а
9	б	19	а	29	г
10	в	20	а	30	в

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Понятие психологического тренинга.
2. Цели групповой работы.
3. Механизмы достижения целей.
4. Условие групповой работы. Социальная структура группы.
5. Групповые нормы. Климат в группе.
6. Принципы работы группы.
7. Основные правила работы группы.
8. Групповая дискуссия. Классификация групповых дискуссий.
9. Игровые методы, их классификация.
10. Методы, направленные на развитие социальной перцепции.
11. Методы телесно-ориентированной психотерапии.
12. Медитативные техники.
13. Основные линии группового развития.
14. Основные стадии (этапы) развития группы.
15. Кризисы «роста» тренинговой группы.
16. Общение психолога с участниками в тренинге.
17. Особенности установления контакта.
18. Четырехмерная функциональная модель ведения группы.
19. Разнообразие подходов к ведущему группы (И. Вачков).
20. Особенности личности ведущего группы.
21. Понятие социально-психологического тренинга.
22. Деятельность ведущего, направленная на группу в целом.
23. Деятельность ведущего, направленная на отдельного члена группы.
24. Определение интерактивной игры, ее происхождение.
25. Классификация интерактивных игр.
26. Четырехшаговая модель в работе с интерактивными играми.
27. Преимущества и ограничение интерактивных игр.
28. Классификация и основные виды тренинговых групп.
29. Преимущества групповой формы работы.
30. Оценка эффективности социально-психологического тренинга.
31. Понятие реабилитационного тренинга (РТ).
32. Цели групповой работы реабилитационного тренинга.
33. Механизмы психокоррекционного воздействия группы.
34. Особенности организации психологического тренинга.
35. Основные этапы тренингового занятия
36. Схема разработки программы тренинга.
37. Особенности использования тренинговых форм в работе с детьми.
38. Особенности использования тренинговых форм в практике работы с подростками.
39. Фопель К. «Технология ведения тренинга. Теория и практика»
40. Вачков И.В. «Основы технологии группового тренинга. Психотехники»
41. Пахальян В.Э. «Групповой психологический тренинг»
42. Харин С.С. «Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт»

Список литературы
по курсу «Социально-психологический тренинг»
(НБ ВГУ)

1. **Абрамович, В. К.** Социально-психологический тренинг: программы формирующей тематики : учебно-методическое пособие / В. К. Абрамович, И. А. Челядинская, О. В. Шапошникова ; [под общ. ред. Р. П. Попка]. - Минск : БГУ, 2009. - 115 с.
2. **Авдулова, Т. П.** Психология игры: современный подход : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Т. П. Авдулова. - Москва : Академия, 2009. - 208 с.
3. **Бакирова, Г. Х.** Тренинг управления персоналом / Г. Х. Бакирова. - Санкт-Петербург : Речь, 2006. - 397 с.
4. **Васильев, Н. Н.** Тренинг профессиональных коммуникаций в психологической практике : [учеб. пособие] / Н. Н. Васильев. - Санкт-Петербург : Речь, 2005. - 282 с.
5. **Васильев, Н. Н.** Тренинг профессиональных коммуникаций в психологической практике : [учебное пособие] / Н. Н. Васильев. - Санкт-Петербург : Речь, 2007. - 282 с.
6. **Вачков, И. В.** Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие / И. В. Вачков. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Ось-89, 2005. - 256 с.
7. **Вердербер, Р.** Психология общения / Р. Вердербер, К. Вердербер ; [пер. с англ. И. Андреевой [и др.]]. - 11-е междунар. изд. - Санкт-Петербург : прайм-ЕВРОЗНАК : Издательский дом Нева, 2005 ; Москва : ОЛМА-ПРЕСС, 2005. - 318 с.
8. **Волков, В. Б.** Тренинг социальной активности / В. Б. Волков. - Санкт-Петербург : Речь, 2005. - 182 с.
9. **Горбатова, Е. А.** Теория и практика психологического тренинга : учебное пособие / Е. А. Горбатова. - Санкт-Петербург : Речь, 2008. - 317 с.
10. **Дик, У.** Эффективная коммуникация. Приемы и навыки : пер. с нем. / У. Дик ; Улла Дик ; [под общ. ред. А. А. Киселевой]. - Харьков : Гуманитарный центр, 2007. - 186 с.
11. **Зверева, Н. Ю.** Тренинг социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями / Н. Ю. Зверева ; Надежда Зверева. - Санкт-Петербург : Речь, 2008. - 174 с.
12. **Иванилов, И. Ю.** Тренинг "Эмоциональная компетентность в бизнесе" / И. Ю. Иванилов. - Санкт-Петербург : Речь, 2007. - 148 с.
13. **Ильин, Е. П.** Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2009. - 576 с.
14. **Кипнис, М.** Тренинг коммуникации / М. Кипнис ; [худож. М. В. Коновалов]. - Москва : Ось-89, 2005. - 128 с.
15. **Кипнис, М.** Тренинг лидерства / М. Кипнис ; [худож. М. В. Коновалов]. - Москва : Ось-89, 2005. - 144 с.
16. **Кипнис, М.** Тренинг креативности / М. Кипнис ; [худож. М. В. Коновалов]. - Москва : Ось-89, 2005. - 128 с.
17. **Леви, В. Л.** Искусство быть другим. Общение и понимание / В. Л. Леви ; Владимир Леви. - Москва : Торбоан, 2008. - 381 с.
18. **Леонтьев, А. А.** Психология общения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. "Психология" / А. А. Леонтьев. - 5-е изд., стер. - Москва : Смысл : Академия, 2008. - 365 с.
19. **Максюта, Г. В.** Психология выбора и тренинг принятия решений : учебно-методическое пособие / Г. В. Максюта ; Гос. учреждение образования "РИВШ", Каф. психологии и пед. мастерства. - Минск : РИВШ, 2008. - 29 с.
20. **Мальханова, И. А.** Коммуникативный тренинг : [учебное пособие] / И. А. Мальханова. - Москва : Академический Проект, 2006. - 159 с.

21. **Межличностные отношения. Психологический практикум** : метод. рекомендации / [сост.: И. Б. Дерманова, Е. В. Сидоренко]. - Санкт-Петербург : Речь, 2005. - 40 с.
22. **Мельникова, О. Т.** Фокус-группы. Методы, методология, модерирование : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по напр. и спец. "Психология" / О. Т. Мельникова. - Москва : Аспект Пресс, 2007. - 319 с.
23. **Молчанова, Н. В.** Психологические основы делового общения : учебное пособие / Н. В. Молчанова. - Смоленск, 2009. - 96 с.
24. **Монина, Г. Б.** Коммуникативный тренинг: педагоги, психологи, родители / Г. Б. Монина, Е. К. Лютова-Робертс. - Санкт-Петербург : Речь, 2005. - 224 с.
25. **Монина, Г. Б.** Тренинг взаимодействия с неуспевающим учеником / Г. Б. Монина, Е. В. Панасюк. - Санкт-Петербург : Речь, 2005. - 200 с.
26. **Панфилова, А. П.** Тренинг педагогического общения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. 031000 (050706) - Педагогика и психология / А. П. Панфилова. - 2-е изд., испр. - Москва : Академия, 2008. - 336 с.
27. **Пахальян, В. Э.** Групповой психологический тренинг : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по напр. и спец. психологии / В. Э. Пахальян. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2006. - 224 с.
28. **Петрусинский, В. В.** Психотехнические игры и упражнения: техники игровой психокоррекции / В. В. Петрусинский, Е. Г. Розанова. - Москва : ВЛАДОС, 2010. - 124 с.
29. **Поленова, Т. П.** Школа эффективного общения. Коммуникативные техники, которые всегда работают / Т. П. Поленова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. - 253 с.
30. **Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов. Диагностика, тренинги, упражнения** / авт.-сост. О. И. Бабич. - Волгоград : Учитель, 2009. - 122 с.
31. **Психологический тренинг в группе** : игры и упражнения : учеб. пособие / авт.-сост. : Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. - Москва : Изд-во Института психотерапии, 2005. - 142 с.
32. **Пузиков, В. Г.** Технология ведения тренинга : [метод. пособие для начинающих тренеров] / В. Г. Пузиков. - Санкт-Петербург : Речь, 2005. - 224 с.
33. **Рогов, Е. И.** Психология группы / Е. И. Рогов. - Москва : ВЛАДОС, 2005. - 430 с.
34. **Ромек, В. Г.** Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В. Г. Ромек. - Санкт-Петербург : Речь, 2005. - 175 с.
35. **Рубштейн, Н.** Полный тренинг по развитию уверенности в себе. 73 упражнения, которые сделают вас абсолютно уверенным человеком / Н. Рубштейн. - Москва : Эксмо, 2007. - 220 с.
36. **Старшенбаум, Г. В.** Тренинг навыков практического психолога : интерактивный учебник: игры, тесты, упражнения / Г. В. Старшенбаум. - 2-е изд. - Москва : Психотерапия, 2008. - 407 с.
37. **Стишенок, И. В.** Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост / И. В. Стишенок. - Санкт-Петербург : Речь, 2006. - 141 с.
38. **Суховершина, Ю. В.** Тренинг коммуникативной компетенции : [учеб. пособие] / Ю. В. Суховершина, Е. П. Тихомирова, Ю. Е. Скоромная. - Москва : Академический Проект : Трикта, 2006. - 111 с.
39. **Тренинг эмоциональной устойчивости педагога** : [учеб. пособие] / [авт.-сост. Е. М. Семенова]. - 2-е изд., доп. - Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2005. - 256 с.
40. **Федосенко, Е. В.** Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги : монография / Е. В. Федосенко. - Санкт-Петербург : Речь, 2008. - 192 с.

41. **Фопель, К.** На пороге взрослой жизни. Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами : [в 4 кн.]. [Кн. 4] : Планирование жизни. Решение проблем. Сотрудничество / К. Фопель ; [пер. с нем. А. О. Ефименко]. - Москва : Генезис, 2008. - 179 с.
42. **Фопель, К.** Технология ведения тренинга. Теория и практика : пер. с нем. / К. Фопель. - 2-е изд. - Москва : Генезис, 2005. - 267 с.
43. **Шепелева, Л. Н.** Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2007. - 157 с.

Репозиторий ВГУ