

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Факультет по переподготовке кадров
Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

Директор ИПК и ПК

И.А.Мазурок

Ю.В.Кравченко

_____ 20__ г.

_____ 20__ г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Теория и методика организации психологического тренинга

(название учебной дисциплины)

для специальности (направления специальности) 1-03 04 72 «Практическая психология»

(код и наименование специальности)

Составитель: Шаньгина Н.А.

Рассмотрено и утверждено
на заседании научно-методического совета
учреждения образования «Гомельский
государственный университет
имени Франциска Скорины» _____ 20__ г.,
протокол № ____

Содержание

Пояснительная записка

1 Теоретический раздел ЭУМК. Тексты лекций по теории и методике организации психологического тренинга

1.1 Психологический тренинг как средство коррекции

1.2 Руководство тренинговой группой

1.3 Специальные черты и парадигмы тренинга

1.4 Этапы социально-психологического тренинга

1.5 Виды тренингов и тренинговые программы

2 Практический раздел ЭУМК

2.1 Задания к практическим занятиям по теории и методике организации психологического тренинга для слушателей специальности «Практическая психология» заочной формы обучения

2.2 Задания к тренинговым занятиям по теории и методике организации психологического тренинга для слушателей специальности «Практическая психология» заочной формы обучения

3 Раздел контроля знаний ЭУМК. Вопросы к зачету по курсу «Теория и методика организации психологического тренинга»

4 Вспомогательный раздел ЭУМК

4.1 Учебно-тематический план переподготовки слушателей специальности 1-03 04 72 «Практическая психология» заочной формы обучения по дисциплине «Теория и методика организации психологического тренинга»

4.2 Учебная программа по дисциплине «Теория и методика организации психологического тренинга» по специальности 1-03 04 72 «Практическая психология»

Пояснительная записка

Специальное обучение навыкам общения представляет собой особую задачу, важность которой для педагога и психолога трудно оценить. В качестве одного из путей решения этой задачи выступает психологический тренинг. Психологический тренинг представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются, как правило, для работы с психически здоровыми людьми, имеющими психологические проблемы, в целях оказания им помощи в саморазвитии.

В отечественной психологии распространены определения тренинга как одного из активных методов обучения, или социально-психологического тренинга. Психологический тренинг общения – это вид групповой психологической работы, направленный на приобретение знаний, умений и навыков, коррекцию и формирование установок, необходимых для успешного общения.

Курс «Теория и методика организации психологического тренинга» является важным компонентом в структуре образования педагога-психолога, ориентированного прежде всего на практическую работу со школьниками и педагогами.

Основной целью курса «Теория и методика организации психологического тренинга» является формирование у слушателей общих теоретических и методологических основ организации психологического тренинга. Частными задачами в рамках курса являются изучение общих закономерностей общения и овладение техниками коммуникации, т. е. формирование навыков и умений эффективного и бесконфликтного общения, психологического анализа ситуаций, а также познание своих сильных и слабых сторон во взаимодействии с другими людьми и развитие навыков рефлексии и обратной связи.

Программа ориентирована на усвоение основных теоретических положений психологии, так и на решение задач практической подготовки к работе в образовательных учреждениях.

ЭУМК включает разделы: теоретический, практический, контроля знаний и вспомогательный.

Теоретический раздел ЭУМК содержит тексты лекций для теоретического изучения учебной дисциплины в объеме, установленном типовым учебным планом по специальности 1-03 04 72 «Практическая психология».

Практический раздел ЭУМК содержит материалы для проведения практических и тренинговых занятий со слушателями специальности 1-03 04 72 «Практическая психология» заочной формы обучения.

Раздел контроля знаний ЭУМК содержит материалы итоговой аттестации (вопросы к зачету), позволяющие определить соответствие результатов учебной деятельности обучающихся требованиям

образовательных стандартов высшего образования и учебно-программной документации образовательных программ высшего образования.

Вспомогательный раздел ЭУМК содержит учебно-тематический план переподготовки слушателей специальности 1-03 04 72 «Практическая психология» заочной формы обучения по дисциплине «Теория и методика организации психологического тренинга»; учебную программу по дисциплине «Теория и методика организации психологического тренинга» по специальности 1-03 04 72 «Практическая психология».

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

1 Теоретический раздел ЭУМК

Тексты лекций по теории и методике организации психологического тренинга

Тема №1: Психологический тренинг как средство коррекции

- 1.1 Соотношение понятий "групповая психотерапия", "групповая психокоррекция" и "групповой тренинг".
- 1.2 Общее представление о психологическом тренинге
- 1.3 Цели тренинговой группы

1 Соотношение понятий "групповая психотерапия", "групповая психокоррекция" и "групповой тренинг"

Для обозначения разнообразных форм групповой психологической работы используется довольно большой круг терминов, границы области применения которых весьма размыты: групповая психотерапия, психокоррекционные группы, группы опыта, тренинговые группы, группы активного обучения, практические экспериментальные лаборатории. Часто группы одного и того же вида разные авторы называют по-разному. Подобное положение с неустоявшимися терминами связано с относительной новизной этой области практической психологии и в очень большой степени – с тем, что подобные группы работают на стыке психотерапии и психокоррекции, с одной стороны, и обучения – с другой. Возникновение психологического тренинга как новой формы взаимодействия психолога с людьми, нуждающимися в психологической помощи, и этих людей между собой теснейшим образом связано с развитием групповой психотерапии и психокоррекцией. Под **психотерапией** в настоящее время принято понимать комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях. Условно различают *клинически ориентированную психотерапию*, направленную преимущественно на смягчение или ликвидацию имеющейся симптоматики, и *личностно ориентированную психотерапию*, которая стремится помочь человеку изменить свое отношение к социальному окружению и к собственной личности.

Психологическая коррекция определяется как направленное психологическое воздействие на те или иные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности. Психокоррекции подлежат недостатки, не имеющие органической основы и не представляющие собой такие устойчивые качества, которые формируются довольно рано и в дальнейшем практически не изменяются.

Групповую психологическую коррекцию обычно рассматривают не только (и не столько) как метод, применяемый в медицине, но и в качестве направления деятельности практического психолога.

Групповая психотерапия гораздо старше психологического тренинга – ее возникновение в собственном смысле слова исследователи относят к 1904-1905 гг., связывая этот момент с врачебной деятельностью И. В. Вяземского (Россия) и Дж. Прэтта (США), а появлением термина "групповая психотерапия" мы обязаны Дж. Морено, предложившему его в 1932 году. Между тем временем возникновения психологического тренинга принято считать только 50-е годы, когда М. Форверг разработал новый метод, основой которого были ролевые игры с элементами драматизации и который был назван социально-психологическим тренингом – СПТ.

Выделяют следующие основные отличия группового психологического тренинга от терапии, коррекции и обучения.

Во-первых, в отличие от психотерапии цели тренинговой работы не связаны собственно с лечением. Ведущий тренинга ориентирован на оказание психологической помощи, а не на лечебное воздействие. Это положение, разумеется, не исключает возможности применения оздоровительных процедур. В тренинге могут участвовать не только фактически здоровые люди, но и невротики и люди в пограничных состояниях психики. В последнем случае практическому психологу (не имеющему медицинского образования) рекомендуется работать совместно с клиническим психотерапевтом.

Во-вторых, отличие психологического тренинга от психокоррекции определяется тем, что в тренинге уделяется внимание не столько дискретным характеристикам внутреннего мира, отдельным психологическим структурам, сколько развитию личности в целом. Кроме того, коррекция напрямую связана с понятием нормы психического развития, на которую она ориентируется, в то время как в некоторых видах тренингов вообще не принимается категория нормы.

В-третьих, тренинговую работу невозможно свести только к обучению, потому что когнитивный компонент не всегда является в тренинге главным и может порой вообще отсутствовать. Ряд специалистов считает наиболее ценным для участников тренинга получение, прежде всего, эмоционального опыта. Впрочем, психологический тренинг очень тесно соприкасается с развивающим обучением, понимаемым в широком смысле слова.

При всем этом в тренинге могут применяться психотерапевтические, коррекционные и обучающие методы, что в целом ряде случаев не позволяет однозначно определить форму групповой работы.

2 Общее представление о психологическом тренинге

Групповой психологический тренинг представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются: 1) в рамках клинической психотерапии при лечении неврозов, алкоголизма и ряда соматических заболеваний; 2) для работы с психически здоровыми людьми, имеющими психологические проблемы, в целях оказания им помощи в саморазвитии.

Зарубежные авторы чаще определяют **тренинг** как способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления поведением и деятельностью.

В отечественной психологии распространены определения тренинга как одного из активных методов обучения, или социально-психологического тренинга. Л.А. Петровская рассматривает тренинг как средство развития компетентности в общении.

Групповой психологический тренинг не сводится только к социально-психологическому. Область его применения значительно шире, чем у последнего, и отнюдь не ограничивается развитием навыков эффективного общения и повышением коммуникативной компетентности.

И.В. Вачков под **тренинговыми группами** предлагает считать все специально созданные малые группы, участники которых (психически здоровые люди) при содействии ведущего-психолога включаются в своеобразный опыт интенсивного общения, ориентированный на оказание помощи каждому в решении разнообразных психологических проблем и в самосовершенствовании (в частности, в развитии самосознания).

Расширение границ использования понятия "тренинг" связано, прежде всего, с увеличением диапазона целей, значительно более широкого по сравнению с ранее определявшимися целями (развитие компетентности в общении). Так, целями специально организованных тренингов становятся личностный рост, обучение новым психологическим технологиям или отработка новых поведенческих паттернов.

3 Цели тренинговой группы

Как было указано выше, тренинговые методы находятся на стыке психотерапии, обучения и психокоррекции. Вследствие этого цели тренинговой работы могут быть весьма разнообразными, отражающими многосторонность происходящих процессов. Разнообразие целей, кроме того, связано с обилием резко различающихся подходов к пониманию тренинга. Вместе с тем, опираясь на мнение известных специалистов (А. А. Александров, 1997; К. Рудестам, 1993 и др.), можно выделить **общие цели, объединяющие различные по направленности и содержанию тренинговые группы**: исследование психологических проблем участников группы и оказание помощи в их решении; улучшение

субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья; изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми; развитие самосознания и самоисследование участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений; содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

Вопросы для самоконтроля

1. На пересечении каких основных сфер психологической практики находится психологический тренинг?
2. Какое понятие раскрывается в следующем определении: "..... – комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях".
3. Какое направление психологической практики возникло раньше – групповая психотерапия или групповой тренинг? Назовите время появления обоих терминов.
4. Дайте определение понятиям «психологический тренинг», «тренинговые группы».
5. На какие основные цели ориентирована тренинговая работа?

Тема №2: Руководство тренинговой группой

2.1 Показания и противопоказания к психологическому тренингу

2.2 Особенности комплектования тренинговых групп

2.3 Ведущий тренинговой группы

2.4 Основные роли ведущего группы

1 Показания и противопоказания к психологическому тренингу

Контингент участников тренинговых групп очень широк. Это представители, так называемых, коммуникативных профессий - руководители, преподаватели, тренеры, социальные работники и т.д., а также люди, испытывающие затруднения в общении в повседневной жизни. Данный метод используется и в решении психотерапевтических задач при работе с людьми, страдающими психическими и соматическими заболеваниями. *Наилучшим объектом большинства психотерапевтических воздействий* оказываются лица, наделенные наибольшим душевным здоровьем. Уровень их психологической защиты низок, а способность учиться у других высока, поэтому в группах они достигают наибольших успехов. Самыми подходящими для работы в группе будут лица с сильной мотивацией и средним уровнем интеллекта. Большинство психотерапевтов и психологов сходятся во мнении, что участниками тренингов могут становиться *практически все люди, не страдающие тяжелыми психическими расстройствами*. Однако более надежным прогностическим критерием служит не диагноз, а поведение в группе. Субъекты с явно незрелой психикой, совершенно нечувствительные к окружающим или неспособные себя контролировать, могут создавать серьезные помехи для успешной работы группы.

Некоторые авторы, например, Г. С. Абрамова, считают совершенно недопустимым *«включение в одну группу людей, находящихся за ее пределами в служебных или каких-либо иных отношениях (этот запрет не распространяется на ситуации семейной терапии)»*. Многие ведущие проводят предварительную психологическую диагностику потенциальных участников тренинговой группы чаще всего во время предварительной консультации или собеседования. В практике часто отсутствует возможность проведения отбора кандидатов в тренинговую группу. Однако важно, чтобы ведущий постарался не допустить включения в группу тяжелых психически больных, дабы не спровоцировать рецидивов.

2 Особенности комплектования тренинговых групп

Размер группы зависит от нескольких факторов: ее типа, возраста участников, опыта терапевта. Например, оптимальная величина детской

группы – 3-4, подростковой – 6-8 участников. Психотерапевтическая группа чаще всего состоит из 5-10 участников. *Обучающая и тренинговая группа, в которой сочетаются межличностная динамика и цели обучения, может быть больше – до 15 участников.* Оптимальная величина группы зависит и от частоты и продолжительности встреч. Чем группа встречается чаще и на более продолжительное время, тем ее величина может быть больше. К примеру, в марафонской группе может быть 14-16 участников.

В традиционной тренинговой группе нежелательно число участников, превышающее восемнадцать человек, – это ведет к резкому снижению уровня продуктивной обратной связи, уменьшению времени, уделяемого каждому участнику, исчезновению условий для проявления активности каждого человека. Общепринятой считается точка зрения, согласно которой *минимум участников тренинговой группы составляет четыре человека.* Когда группа слишком малочисленна, она перестает действовать как группа, а ее члены оказываются вовлеченными в проводимые в условиях группы индивидуальные консультации или психотерапевтические сеансы.

В целом можно выделить следующую тенденцию в теории и практики тренинга: *тренинги, акцентированные прежде всего на обучение, могут допускать большее число участников, чем тренинги, целью которых в первую очередь является личностное развитие.* Известны многие тренинги, проводимые с пятьюдесятью и большим числом участников. В таких случаях ведущий обычно использует помощь нескольких ассистентов; большинство упражнений проводится в подгруппах, на которые дробится основная группа. Группы, ориентированные на личностное развитие (и в частности, на развитие самосознания), предполагают все же меньшее количество участников. Оптимальным принято считать двенадцать участников. Такое количество дает возможность свободного взаимодействия каждого с каждым; кроме того, имеет организационные преимущества: двенадцать делится на два, три, четыре, что позволяет создавать разнообразные подгруппы. Если участников оказалось больше двенадцати, то лучшим вариантом можно считать группу из пятнадцати человек.

По своему составу участников тренинговые группы бывают **гомогенными (однородными) и гетерогенными (неоднородными).** Прежде всего, имеются в виду следующие: 1) пол; 2) возраст; 3) образование; 4) уровень интеллекта; 5) социальный статус; 6) тип личности и стиль поведения; 7) психологические проблемы; 8) убеждения и ценностные ориентации; 9) цели участия в группе.

Однородные по своему составу группы изначально более склонны к сплоченности, психологическая атмосфера в них более комфортна, люди чувствуют себя более свободно и раскованно. На это указывает, например, И. Ялом. Однако, с точки зрения К. Рудестама, главным недостатком гомогенных групп является недостаточная почва для споров. Это приводит

к снижению групповой динамики, к отсутствию противоречий и конструктивных конфликтов, порой являющихся необходимыми для успешной работы группы.

По мнению многих специалистов в групповой психотерапии (К.Витакер и М.Либерман и др.), гетерогенность выступает условием продуктивности функционирования группы, особенно если она связана с различием личностных конфликтов, способов их преодоления, типов личности и переживаемых эмоций. Кроме того, гетерогенность группы можно рассматривать как ситуацию, моделирующую реальные системы отношений участников в окружающем мире.

Деструктивно влияют на работу группы ситуации, когда один человек резко отличен по каким-то параметрам от других: например, менее эффективны группы, в составе которых одна женщина, а все остальные мужчины, или наоборот, один мужчина в окружении женщин. «Чисто женские» и «чисто мужские» группы также имеют свою специфику, связанную с полоролевой идентификацией не только отдельных участников, но и группы в целом.

По мнению К. Рудестама, группам с коротким курсом занятий, а также тем группам, чьей функцией является эмоциональная поддержка, показана большая гомогенность (сходство между участниками); группам, ориентированным на длительную работу, целью которой является выработка межличностного понимания, полезна в большей степени выраженная гетерогенность.

3 Ведущий тренинговой группы

Обобщая многочисленные исследования **профессионально важных личностных черт групповых ведущих** (С. Кратохвил, М. Либерман, К. Роджерс, И. Ялом и др.), можно выделить следующие личностные черты, желательные для руководителя тренинговой группы: концентрация на клиенте, желание и способность ему помочь; открытость к отличным от собственных взглядам и суждениям, гибкость и терпимость; эмпатичность, восприимчивость, способность создавать атмосферу эмоционального комфорта; аутентичность поведения, т.е. способность предъявлять группе подлинные эмоции и переживания; энтузиазм и оптимизм, вера в способности участников группы к изменению и развитию; уравновешенность, терпимость к фрустрации и неопределенности, высокий уровень саморегуляции; уверенность в себе, позитивное самоотношение, адекватная самооценка, осознание собственных конфликтных областей, потребностей, мотивов; богатое воображение, интуиция; высокий уровень интеллекта.

4 Основные роли ведущего группы

Многие авторы (А. Голдстейн, С. Кратохвил, М. Либерман, И. Ялом и др.) придавали большое значение исследованию функций, ролей, стилей поведения руководителей групп. По И.Ялому, психотерапевт может выступать в двух основных ролях:

технического эксперта - эта роль подразумевает комментарии ведущим процессов, происходящих в группе, поведенческих актов отдельных участников, а также рассуждения и информирование, помогающие группе двигаться в нужном направлении;

эталонного участника - считается, что в этом случае групповой психотерапевт добивается двух основных целей: демонстрации желательного и целесообразного образца поведения и усиления динамики социального научения через достижение группой независимости и сплоченности.

Вопросы для самоконтроля

1. Кто может стать участником тренинговой группы? Участие каких лиц в тренинге является нежелательным?
2. Объясните, что означают для ведущего тренинга числа 4, 12, 15, 18, связанные с количеством участников группы? Возможно ли проведение тренингов, нацеленных на обучение, с группами, имеющими в своем составе, например, сорок человек?
3. Назовите параметры, по которым оценивается гомогенность или гетерогенность тренинговой группы.
4. Верно ли высказывание: гетерогенность выступает условием продуктивности функционирования группы, особенно если она связана с различием личностных конфликтов, способов их преодоления, типов личности и переживаемых эмоций.
5. Какие личностные качества необходимы для того, чтобы вести тренинговые группы?

Тема №3: Специфические черты и парадигмы тренинга

3.1 Специфические черты тренинга

3.2 Основные парадигмы тренинга

3.3 Преимущества и ограничения групповой формы психологической работы

1 Специфические черты тренинга

Специфическими чертами тренингов, совокупность которых позволяет выделять их среди других методов практической психологии, являются:

- **соблюдение ряда принципов групповой работы;**
- **нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии**, при этом такая помощь исходит не только от ведущего, сколько от самих участников;
- **наличие более или менее постоянной группы** (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух-пяти дней (так называемые группы-марафоны);
- **определенная пространственная организация** (чаще всего – работа в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);
- **акцент на взаимоотношения между участниками группы**, которые развиваются и анализируются в ситуации "здесь и теперь";
- **применение активных методов групповой работы;**
- **объективация субъективных чувств и эмоций** участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;
- **атмосфера раскованности и свободы общения** между участниками, климат психологической безопасности.

Важной общей чертой тренингов является их стадийность, обусловленная социально-психологическими закономерностями развития малой группы. Как правило, в процессе любого тренинга можно выделить три основные стадии: начальную, рабочую и конечную. Иногда эти стадии характеризуют как этапы "оттаивания", "изменения", "замораживания".

2 Основные парадигмы тренинга

Тренинги, будучи формой практической психологической работы, всегда отражают своим содержанием определенную парадигму того направления, взглядов которого придерживается психолог, проводящий тренинговые занятия. Таких **парадигм** можно выделить несколько:

1) *тренинг как своеобразная форма дрессуры*, при которой жесткими манипулятивными приемами при помощи положительного подкрепления формируются нужные паттерны поведения, а при помощи отрицательного подкрепления "стираются" вредные, ненужные, по мнению ведущего;

2) *тренинг как тренировка*, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков эффективного поведения;

3) *тренинг как форма активного обучения*, целью которого является прежде всего передача психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков;

4) *тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников* и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.

Парадигмы расположены в списке по степени уменьшения уровня манипулятивности ведущего и возрастания ответственности за происходящее на тренинге и осознанности участников группы. "Дрессировщик" полностью берет ответственность на себя за изменения, происходящие в участниках, и абсолютно не интересуется уровнем осознанности групповых и внутриличностных процессов. "Тренер" делегирует "тренируемым" только малую часть ответственности и занимается "натаскиванием" для развития необходимых умений и навыков. "Учитель" способен осуществлять сотрудничество с участниками, однако занимает обычно позицию "сверху" и не рискует полностью отдавать членам группы ответственность за них. "Ведущий" берет на себя ответственность только за создание для участников благоприятных и безопасных условий, в которых возможен старт самоизменений.

Разное понимание психологического смысла тренинга находит свое отражение и в разнообразии названий специалиста, проводящего тренинг: ведущий, руководитель, директор группы, тренер, эксперт, фасилитатор. Разумеется, далеко не каждый проводимый тренинг можно уверенно отнести к какому-либо одному из выделенных видов, поскольку обычно перед тренингом ставится не одна, а несколько частных задач, решение которых может осуществляться сквозными методами разных направлений. Кроме того, имеют значение индивидуальный стиль и особенности личности ведущего тренинговой группы, которые могут порой идти вразрез с парадигмой того психологического направления, в котором он работает, и иметь большее значение, чем применяемые им методики и приемы. Упражнения и приемы, характерные для той или иной психологической школы тренинга, являются не более чем инструментом, результат применения которого зависит не столько от качества этого инструмента, сколько от личности мастера, с ним работающего.

3 Преимущества и ограничения групповой формы психологической работы

Вопрос о том, нужны ли вообще практической психологии тренинговые группы, связан с уяснением тех достоинств, которые имеет групповая форма по сравнению с индивидуальной.

1) *групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем;* человек избегает непродуктивного замыкания в самом себе со своими трудностями, обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства, - для многих людей подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором;

2) *группа отражает общество в миниатюре* - в группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни участников, это дает им возможность увидеть и проанализировать в условиях психологической безопасности психологические закономерности общения и поведения других людей и самих себя;

3) *возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами;* в реальной жизни далеко не все люди имеют шанс получить искреннюю, безоценочную обратную связь, позволяющую увидеть свое отражение в глазах других людей, отлично понимающих сущность твоих переживаний, поскольку сами они переживают почти то же самое; возможность "смотреться" в целую галерею "живых зеркал" является, по-видимому, самым важным преимуществом групповой психологической работы, не достижимым никаким другим способом;

4) *в группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров;* если в реальной жизни подобное экспериментирование всегда связано с риском непонимания, неприятия и даже наказания, то тренинговые группы выступают в качестве своеобразного "психологического полигона", где можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, "примерить" новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к людям;

5) *в группе участники могут идентифицировать себя с другими, "сыграть" роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения, применяемыми кем-то;* возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания;

6) *взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого;* этот эффект не возникает при индивидуальной психокоррекционной и

психотерапевтической работе; создавая дополнительные сложности для ведущего, психологическое напряжение в группе может (и должно) играть конструктивную роль, подпитывать энергетику групповых процессов; задача ведущего – не дать напряжению выйти из-под контроля и разрушить продуктивные отношения в группе;

7) *группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания*; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя, изменить себя и повысить уверенность в себе;

8) *групповая форма предпочтительней и в экономическом плане*: участникам дешевле работа в тренинге, чем индивидуальная терапия (и для многих тренинговая работа гораздо более эффективна); психолог также получает и экономическую, и временную выгоду.

Однако **групповые формы психологической работы** не является панацеей от всех проблем человека. Их применение имеет определенные границы.

1) Предполагается, что некоторые люди из-за своих личностных свойств не могут эффективно решать свои проблемы в группе, а попав в нее, мешают делать это другим участникам ("проблематичное поведение" в группах).

2) Групповая атмосфера, возникающая благодаря сплоченности участников и групповым правилам, может способствовать конформности поведения участников. Хотя одной из целей группы может быть нахождение баланса между продуктивными отношениями с другими участниками группы и сопротивлением давлению группы, однако психологу, а тем более участникам далеко не всегда удается реализовать эту цель.

3) Некоторые групповые нормы (эмпатия, позитивная конфронтация, искренность, открытость и т.п.), необходимые для эффективной работы группы, могут порождать иллюзии, так как в жизни они скорее желаемы, чем реальны. Тогда человек начинает "жить" в группе, ничего не меняя в своей реальной жизни. Для таких участников окончание работы группы обычно становится катастрофой, и они либо стремятся продлить существование группы без психолога, либо ищут другие подобные группы.

Вопросы для самоконтроля

1. В каких сферах человеческой жизни и деятельности может применяться психологический тренинг?

2. Назовите важнейшие специфические черты тренинга, отличающие его от других методов психологической работы.

3. Какие основные типы (парадигмы) психологического тренинга можно выделить? Какая из парадигм в наибольшей степени отвечает вашим взглядам и убеждениям? Почему?

4. Какие факторы, по вашему мнению, в большей степени определяют внутреннее содержание и парадигму тренинга: направленность, убеждения, ценностные установки личности ведущего или теоретические положения психологической школы, в рамках которой он работает? Обоснуйте свою точку зрения.

5. Какие преимущества групповой формы психологической работы (по сравнению с индивидуальной) вы можете назвать?

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Тема № 4 Этапы социально-психологического тренинга

4.1. Групповые нормы

4.2 Рольевые позиции в группе

4.3 Основные этапы развития группы в тренинге

4.4 Понятие о групповой сплоченности

1 Групповые нормы

Тренинговые группы вырабатывают свои собственные нормы, причем в каждой конкретной группе они могут быть специфичны. Ведущий должен осознавать необходимость норм для эффективного развития группы и способствовать выработке и принятию участниками таких норм, которые соответствовали бы целям группы. Практически те или иные нормы начинают действовать в тренинговой группе с первого мгновения ее функционирования. Целесообразно сразу предложить участникам некоторые правила, обязательные для соблюдения в группе.

В самом начале работы ведущий информирует участников тренинга о том, что они могут получить в результате обучения. После этого устанавливаются основные принципы работы в группе. Назовем те, которые характерны для подавляющего большинства тренинговых групп.

1) **"Здесь и теперь"**. Этот принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент. Принцип акцентирования на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа.

2) **Искренность и открытость**. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предъявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом. Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то есть той информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия в группе.

3) **Принцип Я**. Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: "я чувствую...", "мне кажется...". Это тем более важно, что напрямую связано с одной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть.

4) **Активность.** Поскольку психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех в происходящем на тренинге, является обязательной. Большинство упражнений подразумевает включение всех участников.

5) **Конфиденциальность.** Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы - естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Однако психологические знания и конкретные приемы, игры, психотехники могут и должны использоваться вне группы – в профессиональной деятельности, в учебе, в повседневной жизни, при общении с родными и близкими, в целях саморазвития.

Помимо указанных норм следует оговорить способ обращения друг к другу. Общение между всеми участниками и ведущими независимо от возраста и социального статуса рекомендуется осуществлять на "ты". Это позволяет создать дружескую и свободную обстановку в группе, хотя обращение на "ты" достаточно трудно на первых порах вследствие привычки и определенной иерархичности отношений.

Уже эти процедуры, создающие особые условия начавшегося взаимодействия, их игровой характер позволяют отчасти снять естественное напряжение и тревогу участников. Нормы тренинговой группы создают особый психологический климат, часто резко отличающийся от того, который имеется в традиционных группах. Участники тренинга, осознавая это, начинают сами следить за соблюдением групповых норм.

2 Ролевые позиции в группе

На первых этапах развития тренинговой группы функционирование участников задается стереотипными внутренними установками на исполнение той или иной социальной роли, привычной им во внешнем мире. Скажем, человек, занимающий высокий пост, часто и в тренинге стремится играть роль авторитетного лидера. Однако ситуация психологического тренинга такова, что необходима гибкость поведения участников, определяющая отказ от шаблонных ролей и принятие новых, нестандартных игровых ролей. Специалисты описывают большое количество групповых ролей, сами названия которых яркие и метафоричны: "козел отпущения", "эксперт", "аутсайдер", "тряпка", "обвинитель", "хулиган", "жертва" и т. п. Достаточно часто роли участников в группе служат предметом общего обсуждения или репрезентируются в обратной связи. Такие процедуры способствуют развитию самосознания и освобождению от навязанных и неконструктивных социальных ролей.

По мнению С. Кратохвила, основная задача групповой психотерапии и состоит в расширении репертуара ролей, предоставляющем участникам группы возможность функционировать во внешнем мире на основе новых, опробованных в тренинге и сознательно выбранных ролей.

С развитием группы каждый ее член начинает играть в ней свою роль. Под **ролью** понимается *круг функций и видов поведения, реализующихся в определенной ситуации*. В самом общем виде роли в группах социально-психологического тренинга подразделяются на поддерживающие и решающие групповые задачи. Поддерживающее поведение включает дружеские или недружеские действия, согласие или несогласие. Поведение участников, занятых решением конкретной задачи, включает выдвижение или принятие предложений, мнений и информации. И те, и другие роли могут как облегчать, так и затруднять развитие группы. Например, поддерживающее поведение может характеризоваться чрезмерной зависимостью, напряжением, а поведение, мобилизующее группу на решение задач, - ревностью, стремлением доминировать - что может стать помехой в решении групповых проблем.

3 Основные этапы развития группы в тренинге

Групповой процесс проходит ряд стадий. Он начинается со стадии зависимого и исследующего поведения. В это время участники испытывают стремление к включению в ситуацию: начинает формироваться чувство принадлежности к группе, и возникает желание устанавливать отношения с другими участниками. Позднее вперед выдвигается потребность в контроле: проявляется соперничество и стремление к власти, участники ведут борьбу за лидерство. Наконец, на стадии зрелости группы доминирует потребность в привязанности: участники устанавливают более тесную эмоциональную связь друг с другом, на первый план выступают вопросы привлекательности, партнерства, близости.

Как правило, члены группы реально не осознают последовательность группового развития.

4 Понятие о групповой сплоченности

В группе, сформированной из незнакомых людей, какая-то часть времени обязательно будет потрачена на достижение того уровня сплоченности, который необходим для решения групповых задач. **Групповая сплоченность** - это показатель прочности, единства и устойчивости межличностных взаимодействий и взаимоотношений в группе, характеризующийся взаимной эмоциональной притягательностью членов группы и удовлетворенностью группой. Групповая сплоченность может выступать и как цель психологического тренинга, и как необходимое условие успешной работы.

Обобщение имеющихся исследований (А. А. Александров, 1997; Ж. Годфруа, 1992; К. Рудестам, 1993 и др.) позволяет выделить следующие **факторы, способствующие групповой сплоченности**: 1) совпадение интересов, взглядов, ценностей и ориентации участников группы; 2) достаточный уровень гомогенности состава групп (особенно по возрастному

показателю - нежелательно объединять в одной группе лиц старше пятидесяти лет и младше восемнадцати); 3) атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия; 4) активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность, направленная на достижение цели, значимой для всех участников; 5) привлекательность ведущего как образца, модели оптимально функционирующего участника; 6) квалифицированная работа ведущего, использующего специальные психотехнические приемы и упражнения для усиления сплоченности; 7) наличие другой группы, которая может рассматриваться как соперничающая в каком-то отношении; 8) присутствие в группе человека, способного противопоставить себя группе, резко отличающегося от большинства участников.

Причинами снижения групповой сплоченности могут выступить: 1) возникновение в тренинговой группе мелких подгрупп (это особенно вероятно в группах, превышающих 15 человек; 2) знакомство (дружба, симпатия) между отдельными членами группы до начала тренинга - это ведет к сокрытию от остальных участников группы какой-то частной информации, к стремлению защитить друг друга и не вступать в полемику, к отчуждению такой диады от группы; 3) неумелое руководство со стороны ведущего, которое может привести к излишнему напряжению, конфликтам и развалу группы; 4) отсутствие единой цели, увлекающей и объединяющей участников, и совместной деятельности, организованной ведущим.

Сплоченность определяет успех тренинговой работы уже хотя бы потому, что делает группу более устойчивой к ситуациям, сопровождающимся негативными эмоциональными переживаниями, помогает преодолевать кризисы в развитии. В некоторых случаях достижение высокой групповой сплоченности становится важнейшей целью психологического тренинга (об этом не всегда целесообразно информировать участников). Тренинги сплоченности, создания команды проводятся в организациях и учреждениях, чья эффективная деятельность напрямую зависит от степени единства и взаимопонимания сотрудников.

Вопросы для самоконтроля

1. Верно ли утверждение, что взаимодействие участников тренинговой группы создает напряжение, полезное и необходимое для продуктивной психологической работы?

2. Объясните суть понятия "обратная связь" в тренинговом процессе. Какое значение имеет этот психологический феномен для успешности тренинга?

3. Что такое "групповые нормы"? Назовите и объясните важнейшие правила тренинговой работы, обязательные для выполнения всеми участниками группы.

4. Раскройте содержание понятий "социальная роль" и "игровая роль". В чем их основное различие? Подумайте о том, какие социальные роли вы играете в жизни.

5. Перечислите отрицательные и положительные факторы, влияющие на уровень групповой сплоченности. Какие из них, на ваш взгляд, являются наиболее важными? Как можно учесть и использовать эти факторы на этапе формирования группы?

Тема № 5: Виды тренингов и тренинговые программы

5.1 Тренинговые группы и социально-психологический тренинг

5.2 Группы развития коммуникативных навыков и умений

1 Тренинговые группы и социально-психологический тренинг

История создания тренинговых групп (Т-групп) тесно связана с именем К. Левина. Работая сначала в лаборатории, затем в полевых условиях, К. Левин пришел к выводу, что люди в группе постоянно воздействуют друг на друга. Группы быстро приобрели популярность как новый эффективный метод обучения, и основными задачами групп тренинга, или групп тренинга базовых умений (социально-психологического тренинга), было обучение участников основным законам межличностного общения, умению руководить и принимать правильные решения в трудных ситуациях. Позже Т-группы по своему целевому назначению стали подразделяться на группы развития коммуникативных навыков и умений (подготовка руководителей, деловых людей); группы межличностных отношений (проблемы семьи, брака); группы сензитивности (группы, ориентированные на рост и самосовершенствование личности).

Социально-психологический тренинг - это наиболее эффективный на настоящее время и широко используемый в цивилизованном мире метод обучения психологическим навыкам построения межличностных отношений в специально создаваемых малых группах при содействии ведущего-психолога.

Групповой процесс охватывает три основных аспекта личности - когнитивный, эмоциональный и поведенческий. Когнитивный аспект тренинга связан с получением новой информации о процессе общения в целом, анализе ситуации о себе, о психологии. Эмоциональный аспект тренинга касается переживания полученной информации, новых знаний о себе и других, прочувствования своих успехов и недостатков, переживания снижения своей самооценки. Поведенческий аспект проявляется в расширении поведенческого репертуара, поиске и отработке адекватных форм поведения через осознание неэффективности некоторых привычных способов поведения.

Различают множество классификаций групп социально-психологического тренинга (СПТ): по психологическим ориентациям, по

целям и задачам, используемым техникам, структуре, составу участников, роли руководителя, длительности проведения и т.д.

По психологическим ориентациям, лежащим в основе программ психологического воздействия, различают тренинг в необихевиористских, когнитивистских и гуманистических традициях.

По целям и задачам могут быть выделены группы тренинга умений: вести разговор, переговоры; достижения определенного состояния - релаксации; тому, как учиться и пр.

С точки зрения используемых техник различают группы рационально-эмотивнотерапевтические, гештальттерапевтические, группы клиентоцентрированной терапии, психодраматические, танцевальной, телесной терапии.

По параметру структуры группы подразделяются на структурированные, действующие по определенному сценарию, и неструктурированные, произвольно разворачивающиеся в зависимости от проблем участников и успешности их обучения.

По составу участников группы подразделяются на гетерогенные (разнородные) и гомогенные (однородные) по полу, возрасту, профессии, проблемам.

По роли ведущего выделяются группы, центрированные на ведущем, где ведущий выступает в роли дирижера, катализатора, и группы, центрированные на участнике с ведущим в роли образцового участника.

По длительности проведения различают группы типа "марафон", работающие несколько дней подряд в отрыве от привычной социальной среды, и группы встреч, действующие длительное время по определенному расписанию (например, по 2-3 часа два-три раза в неделю в течение месяца).

2 Группы развития коммуникативных навыков и умений

К группе коммуникативных тренингов или тренинга коммуникативных умений относят преимущественно групповые варианты поведенческого и социально-психологического тренинга. Они проводятся в целях формирования и совершенствования общей коммуникативной готовности личности, например, для людей, испытывающих жизненные трудности, связанные с общением. Различия между поведенческим и социально-психологическим тренингом условны. Известным критерием для разграничения этих близких технологий совершенствования навыков коммуникаций могут быть разные целевые установки. Методика проведения указанных тренингов может быть различная, но обязательно включает в себя два компонента: ролевую игру и групповую дискуссию.

Социально-психологический тренинг составляют блоки различных коммуникативных умений, например умения, необходимые в начале общения при вступлении в контакт для прерывания контакта, навыки психологического аргументирования, активного слушания, выявления скрытых намерений партнера по общению и другие. Методика проведения

поведенческого тренинга строится также на принципах воссоздания субъективно сложных для участников группы ситуаций через разыгрывание ролевых игр и групповую дискуссию.

Возможные виды коммуникативных тренингов:

1. Базовый тренинг - тренинг партнерства. Основные задачи: формирование партнерской установки в общении, умения быть на равных с партнером, признавая право на автономию, непохожесть на себя, развитие техник установления и поддержания контакта, овладение техникой дискуссии, обучение регуляции эмоционального напряжения в конфликте, овладение навыком коллективного решения задач, развития навыков личного выступления и т.д.

2. Тренинг ведения переговоров. Данный тренинг является логическим продолжением базового тренинга партнерства при более сложных ситуациях группового взаимодействия договаривающихся сторон, имеющих несовпадающие противоречивые интересы. Несовпадение интересов является источником конфликтов, которые могут быть разрешены с помощью переговоров.

Основные задачи: разработка тактики подготовки к предстоящим переговорам, ориентация в позициях и интересах другой стороны, выбор стратегий и тактики переговоров, поиск компромисса, выработка индивидуального стиля человека, ведущего переговоры, повышение социальной чувствительности и др.

3. Тренинг уверенного доведения, настойчивости (ассертивности). Основные задачи: создание установки на открытое выражение своих чувств без ущемления прав партнера, овладение техникой ассертивного поведения.

4. Общий менеджерский тренинг - базовый игровой тренинг для менеджеров-руководителей. Основные задачи: выявление особенностей лидерских качеств участников, мотивации, стиля руководства, изучения стадий развития организаций, овладение различными стратегиями управления, овладение навыком распределения ответственности и др.

5. Тренинг навыков работы с клиентом-потребителем. Основные задачи: овладение основными техниками работы с клиентом, изучение психологии потребителя, овладение спецификой работы с клиентом в условиях сервиса, социальной помощи, бизнеса, маркетинга и т.д.

6. Тренинг педагогического общения. Тренинг педагогического общения может проводиться в студенческой группе под руководством психолога-преподавателя, в группах молодых педагогов, педагогов-стажеров, лиц, работающих в образовательных учреждениях, но не имеющих педагогического образования и соответствующей подготовки. Группа отрабатывает ряд упражнений, которые повышают компетентность в общении каждого ее члена.

Вопросы для самоконтроля

1. С именем какого психолога связана история создания тренинговых групп (Т-групп)?
2. Какие классификаций групп социально-психологического тренинга существуют? Какие недостатки присутствуют, на ваш взгляд, в описанных классификациях?
3. Есть ли различия между поведенческим и социально-психологическим коммуникативным тренингом?
4. Какие виды коммуникативных тренингов вы можете назвать?

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2 Практический раздел ЭУМК

2.1 Задания к практическим занятиям по теории и методике организации психологического тренинга для слушателей специальности «Практическая психология» заочной формы обучения

Практическое занятие №1: Групповые методы

Задание 1. Ответьте на следующие вопросы:

1. Что такое групповая дискуссия как метод тренинговой работы?
2. Какие виды игр можно выделить в тренинге? Как вы сами оцениваете роль и значение игровых методов в тренинге?
3. Согласны ли вы с утверждением Л. Ф. Бондаренко, что «... забота об этике является не чем иным, как своеобразным показателем профессиональной пригодности психолога к практической работе»?
4. Какие методы группой психокоррекции и групповой психотерапии используются в тренинге?

Задание 2. Подберите упражнения и игры для тренинга, в которых представлены разные групповые методы.

Практическое занятие №2: Психогимнастика в тренинге

Задание 1. Ответьте на следующие вопросы:

1. Какие значения имеет термин «психогимнастика»?
2. Какие возможности метода психогимнастики в работе с дошкольниками?
3. Приведите примеры данного типа игр.
4. Какие ограничения данного метода в работе с подростками и старшеклассниками?

Задание 2. Сделайте подборку игр для психогимнастики для дошкольников и учащихся (младших школьников, подростков, старшеклассников).

Практическое занятие № 3: Тренинг общения и приобретения уверенности в себе

Задание 1. Ответьте на следующие вопросы:

1. Какие основные цели и задачи коммуникативного тренинга?
2. Какие основные принципы построения программы тренинга общения и приобретения уверенности в себе?
3. Приведите примеры игр и упражнений, которые могут быть включены в программу данного типа тренинга.

4. Какие особенности проведения коммуникативного тренинга с подростками?

Задание 2. Составьте программу коммуникативного тренинга с указанием целей для каждого занятия.

2.2 Задания к тренинговым занятиям по теории и методике организации психологического тренинга для слушателей специальности «Практическая психология» вечерней и заочной формы обучения

Тренинговое занятие №1: Виды тренингов и тренинговые программы

Задание 1. «Наши имена»

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг. Каждый по очереди делает шаг к центру круга и произносит свое имя в той форме, которая ему самому особенно нравится. После этого по сигналу ведущего все тоже делают шаг к центру и повторяют его имя. Сам участник не двигается и молча наблюдает за этим.

Задание 2. «Список качеств, важных для общения»

Инструкция: «*На первом этапе* (5 минут) вы должны самостоятельно и индивидуально составить список качеств, важных для общения. Чем больше их вы включите в этот список, тем интереснее будет работать на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Вспомните литературных героев, своих знакомых и т.д. *На втором этапе* мы проведем дискуссию, основная цель которой – выработать общий список качеств, важных для общения. При этом любой может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда эти качества помогали преодолеть то или иное препятствие, улучшить отношения с окружающими. Названные качества включаются в общий список большинством голосов, который оформляется на доске (табло) или большом листе бумаги. *На третьем этапе* каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения. Он может иметь следующий вид: умение слушать; тактичность; умение убеждать; интуиция; наблюдательность. Затем каждый из участников по 10-бальной шкале оценивает наличие у себя, перечисленных качеств».

Задание 3. Голодный или сытый?

За несколько занятий до окончания работы группы имеет смысл попросить участников подумать, насколько они удовлетворены тем, что получили в группе или благодаря ей.

Инструкция: «Мне хотелось бы предложить упражнение, в ходе которого вы сможете понять, насколько вы довольны тем, что к сегодняшнему дню получили в группе, и тем, чего вы здесь достигли. Я хочу, чтобы те из вас, кто чувствует сейчас, что он уже "насытился", встали около двери, а те, кто еще ощущает себя "голодным", собрались у окна. Решите для себя, что вам больше подходит, и встаньте в соответствии с этим в том или ином месте комнаты. При этом, пожалуйста, не разговаривайте до тех пор, пока вы не определите свое место...

Теперь мне бы хотелось, чтобы каждый коротко рассказал нам, что оказало влияние на его решение. Одновременно с этим вы можете сообщить о своем отношении к решению других членов группы. Начать высказываться я предлагаю "сытым"...

Вопросы для обсуждения: Кто сильно удивил меня своим выбором? Насколько я доволен итогами работы группы? Сколько времени и сил я хотел бы уделить "голодным"? Что реально мы могли бы еще сделать? Что я сейчас чувствую?

Задание 4 «Спутанные цепочки»

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Тренинговое занятие № 2: Групповые методы

Задание 1. «Дискуссия в ролях друг друга»

Обратную связь можно давать, самыми разнообразными способами. Один из таких способов заключается в изображении своего партнера по группе в определенной ситуации. Участнику, исполняющему роль другого, необходимо отразить не только его манеру поведения и речи, характерные жесты и особенности мимики, но и - в той или иной степени - систему взглядов, ценностные установки, стиль мышления. "Неужели я так делаю?" – часто недоумевает человек, наблюдая за тем, как партнер демонстрирует какое-нибудь его характерное движение или интонационные особенности. Получая подтверждение, участник открывает нечто новое в себе и обогащает представление о своем физическом Я.

Вариант I. Группа делится пополам. Одна половина образует внутренний круг участников дискуссии, другая внешний круг наблюдателей.

Каждый из участников дискуссии вытягивает карточку с именем кого-то из членов группы, сидящих во внутреннем круге. В этом упражнении ведущему нужно проследить, чтобы никому не досталась карточка с собственным именем. Каждый из наблюдателей получает задание следить за одним из участников дискуссии с целью определить, чью роль тот играет. Ведущий задает тему дискуссии, которая может касаться любого вопроса: "Нужны ли дома животные?", "Есть ли в жизни настоящая любовь?" Дискуссия может продолжаться пять-десять минут. По ее завершении слово предоставляется наблюдателям. Те высказывают предположения относительно роли своего подопечного. Прежде чем сам исполнитель подтвердит или опровергнет это мнение, другие члены группы, включая участников дискуссии, выдвигают свои предположения, обосновывая их. После того, как участники дискуссии раскроют, кого они изображали, обсуждается успешность и точность исполнения ролей. Затем участники дискуссии становятся наблюдателями, а те, получив карточки, начинают новую дискуссию в ролях друг друга.

Вариант II. Участники дискуссии играют не роли друг друга, а роли наблюдателей. Те, в свою очередь, следят за всеми игроками, пытаясь найти "себя".

Задание 2. «Стратегия в диалоге»

Эти игровые упражнения направлены на тренировку вербального (словесного) общения: умение говорить и слушать другого.

а) Двое вызываются ведущим. Каждый из них получает втайне от аудитории и друг друга задание: первый - поддерживать диалог в своей обычной манере, второй - во что бы то ни стало удержать лидерство в процессе диалога. Тема задается ведущим, предлагается аудиторией или выбирается самими действующими лицами (например, обсуждение нового фильма, телепередачи и т. д.). Стратегия диалога обсуждается затем всеми.

б) Все то же самое, но второй партнер получает противоположное задание: заставить напарника быть лидером разговора.

Задание 3. «Метафора»

Инструкция: «Каждому интересно знать, какое он производит впечатление на окружающих, какие вызывает ассоциации, что воспринимается как существенное, а что вовсе не замечается? Предлагаем всем поучаствовать в творческом процессе, в совместном создании художественного образа своего коллеги. Для этого сначала предлагаем желающему быть предметом творчества, выйти в середину круга. Пожалуйста, кто хочет увидеть себя со стороны, глазами других участников? Сейчас, задание участникам, какой образ рождается у вас при взгляде на нашего героя? Какую картину можно было бы дорисовать к этому образу, какие люди могут его окружать, какой интерьер или пейзаж составляет фон картины, какие времена все это напоминает? Например, образ нашего добровольца может вас натолкнуть на мысль о русалке, плавающей в водной стихии и окруженной морскими существами, а может быть вам придет в

голову одинокий странник, идущий по пустыне неизвестно куда. Итак, пожалуйста, поделитесь своими творческими идеями по этому поводу. Есть ли еще желающие увидеть себя со стороны? Давайте обменяемся впечатлениями».

Задание 4 «Встреча взглядами»

Вариант I. Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

Вариант II. Отличается противоположной постановкой задачи – ни с кем не встретиться взглядом.

Тренинговое занятие № 3: Психогимнастика в тренинге

Задание 1 Скульптура

Временами бывает целесообразно предложить обоим оппонентам выразить важные аспекты конфликта не прибегая к речи, а пользуясь лишь своим телом и интуицией. Смена способа выражения может открыть участникам конфликта новые возможности общения и придать им уверенности.

Инструкция: «Я хотел бы спросить вас, согласны ли вы провести друг с другом небольшой эксперимент. Суть его вот в чем: каждый из вас по очереди должен будет представить себя скульптором, который создает из вас обоих скульптурную группу, выражающую ваши взаимоотношения и ваше поведение.

Сначала скульптор ставит партнера в определенную позу и придает нужное положение его рукам, ногам, голове, ладоням, пальцам и даже чертам лица. Партнер совершенно пассивен и позволяет лепить из себя все, что угодно. Скульптор должен приложить все усилия, чтобы придать скульптуре то положение, которое является с его точки зрения наиболее выразительным. Когда он придаст окончательную форму партнеру, он сам становится в нужную с его точки зрения позу. Когда работа будет готова, ему надо будет сказать об этом партнеру и всем нам.

После этого вы поговорите о том, что привлекло ваше внимание, о том, что вы чувствовали в процессе изготовления скульптуры, какие мысли приходили вам в голову. Вероятно, вначале лучше высказаться пассивному партнеру.

Когда у вас возникнет впечатление, что вы уже все обсудили, вам надо будет поменяться ролями и снова с самого начала осуществить весь только что описанный мной процесс. В заключение вы сможете сообща определить, чего вы достигли в ходе вашего взаимодействия, и как вам хотелось бы продолжить свое общение».

Задание 2 «Мимика и жесты»

Все разбиваются на пары. Каждый из пары получает записку с простым заданием, например «написать письмо», «переставить мебель в классе» и т.д. Эти задания получивший записку должен передать напарнику жестами и мимикой. Второй должен выполнить понятое им перед всеми. Сравнивают написанное в задании с выполненным.

Задание 3 «Видение других»

Это игры на внимательность друг к другу. Их варианты:

а) Один участник садится спиной к аудитории. Он должен подробно описать внешний вид кого-либо из присутствующих — детали костюма, прически, обуви и т. д.

б) Вызывается один из участников. Все вместе должны восстановить всю последовательность его поведения, настроения, высказываний с самого начала занятий до данного момента (например, за последние полчаса).

Задание 4. «Выход из контакта»

Участники разбиваются на пары. Один из партнеров исполняет роль назойливого знакомого, который стремится, как можно дольше поддержать разговор. Второй - спешит, однако его задача: достойно выйти из контакта. Поменяться ролями. Обсудить в кругу, кто из участников нашел наиболее удачный выход из контакта.

Тренинговое занятие № 4: Тренинг общения и приобретения уверенности в себе

Задание 1 «Знакомство»

Участники садятся в круг. Инструкция: «Предлагаю вам задуматься о том, что в вас, в вашем характере является самым важным, самым существенным. А теперь попробуйте найти этому краткую форму выражения, можно в стихотворной форме. Например, «Лед и пламень», «То, как зверь она завоет, то заплачет как дитя» и т.д. Сейчас по кругу, по очереди, начинайте представляться группе. Сначала назовите свое имя, а затем скажите несколько слов о себе, о своей сути. Лучше, если это будет сказано одной фразой, можно в стихах или с использованием метафоры. То, что вы только что придумали. Спасибо. Мы сделали один шаг навстречу друг другу. Обсудите, чьи представления произвели наибольшее впечатление».

Задание 2 «Чувствительность к группе»

Выбираются 2 человека, которые уходят за дверь. Остальные участники разбиваются на тройки, которые будут изображать желание принять к себе ушедших участников. Вышедшие должны определить, какая из групп хочет их принять.

Задание 3 «Чувствительность к состоянию другого»

Один из участников выходит за дверь. Он должен будет определить, кто отличается от группы и чем. Оставшиеся участники задумывают полярные состояния (внимание - равнодушие, злость - радость). Группа выбирает одно состояние, а один из оставшихся участников - другое. Водящий должен определить, кто это.

Задание 4 «Побег»

Ведущий сообщает группе, что половина участников группы попала в плен к «террористам» и стала «заложниками». Но оставшиеся игроки не теряли времени даром и подготовили побег. «Заложникам» нужно сообщить план побега. Так как все они находятся в разных местах, к каждому посылается отдельный игрок сообщить план побега. Естественно, план у каждого свой. Сообщить план побега необходимо только жестами, так как кричать вслух небезопасно: может услышать охрана. Делать это нужно достаточно быстро, в течение 1 – 2 минут, поскольку существует риск быть замеченными «террористами». (Работа идет в парах одновременно). После окончания сообщений каждый «заложник» по очереди рассказывает всем о том плане побега, который был подготовлен для него. После рассказа каждого «заложника» свой вариант рассказывает тот, кто готовил этот план. Рассказы сопоставляются. Если они в основных деталях совпадают, то «заложник» считается освобожденным, если нет – остается в плену.

Тренинговое занятие № 5: Тренинг общения и приобретения уверенности в себе

Задание 1. «Дар убеждения»

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка – каждый начинает доказывать «публике» то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае, если «публика» ошиблась – ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда «публика» ошибалась – какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

Задание 2. «Я в тебе уверен»

Участники объединяются в пары и садятся напротив друг друга. Каждый по очереди высказывается, начиная фразу словами: "Я уверен, что ты..." (например: я уверен, что ты не скажешь обо мне плохо).

Задание 3. «Шестерка»

Очень простая и веселая игра, помогающая участникам потренировать внимание и сообразительность. Все игроки встают в круг. Каждый участник группы (начиная с ведущего) по очереди называет числа натурального ряда: один, два, три... Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру 6 и кратные 6 (например, 6, 12, 16 и т. д.). Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играть можно до трех оставшихся наиболее внимательных игроков. Понятно, что вместо шестерки можно использовать другие цифры.

Задание 4. «Любое число»

Это игра, которая может быть преподнесена участникам группы как способ проверки их умений понимать друг друга без слов. Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников группы. Ведущий командует: "Три-четыре!". Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть.

3 Раздел контроля знаний ЭУМК

Вопросы к зачету по курсу «Теория и методика организации психологического тренинга»

1. Социально-психологический тренинг как метод обучения навыкам общения.
2. Типы групп социально-психологического тренинга.
3. Психологические процессы, происходящие в группах социально-психологического тренинга.
4. Феномен обратной связи в групповой работе. Принципы построения тренинговых занятий.
5. Основные парадигмы тренинга.
6. Основные требования к ведущему групп СПТ.
7. Основные роли ведущего тренинговой группы.
8. Стили руководства тренинговой группой.
9. Основные ошибки в работе ведущего с группой.
10. Особенности поведения участников групп.
11. Состав и размеры тренинговой группы.
12. Частота и длительность тренинговых занятий.
13. Основные трудности и этические проблемы в СПТ.
14. Фазы групповой динамики.
15. Основные стадии и этапы в групповой работе типа СПТ.
16. Соотношение диагностики и методов воздействия в СПТ.
17. Групповые методы: групповая дискуссия, анализ конкретных ситуаций, ролевое проигрывание.
18. Групповые методы: проективное рисование, психологическое письмо, музыкотерапия, психогимнастика.
19. Тренинг для различного контингента участников (руководители, педагоги, школьники, люди с трудностями в общении).
20. Общая характеристика эффекта тренинга, групповая работа и развитие личности.
21. Психогимнастические упражнения на создание работоспособности. Упражнения на создание работоспособности в начале работы тренинговой группы.
22. Психогимнастические упражнения на создание работоспособности. Упражнения на поддержание и восстановление работоспособности.
23. Психогимнастические упражнения содержательного плана: установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния.
24. Психогимнастические упражнения содержательного плана: прием и передача информации, умение слушать.
25. Психогимнастические упражнения, формирующие обратную личностную связь.
26. Психологические упражнения, направленные на создание в группе доверия и открытости.
27. Психологические упражнения, направленные на создание групповой

- сплоченности.
28. Психологические упражнения, направленные на диагностику групповой ситуации.
 29. Психологические упражнения, направленные на анализ групповой атмосферы.
 30. Психологические упражнения, используемые на начальном этапе социально-психологического тренинга.
 31. Психологические упражнения, используемые на завершающем этапе социально-психологического тренинга.
 32. Психологические упражнения, направленные на активизацию внимания членов группы.
 33. Психологические упражнения, направленные на создание положительной групповой атмосферы.
 34. Психологические упражнения, направленные на осознание особенностей собственного стиля общения.
 35. Психологические упражнения, направленные на осознание собственных позитивных и негативных черт характера.
 36. Психологические упражнения, направленные на укрепление уверенности в себе.

4 Вспомогательный раздел ЭУМК

Министерство образования Республики Беларусь
 Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН **УТВЕРЖДАЮ**
ПЕРЕПОДГОТОВКИ **Директор ИПК и ПК**
 по дисциплине «Теория и методика организации Ю.В.Кравченко
 психологического тренинга» 2014
 в соответствии с типовым учебным планом
 переподготовки, утвержденным
 12.05.2014 25-13/585

Специальность (код и наименование) - 1-03 04 72 «Практическая психология»

Квалификация - педагог-психолог

Форма получения образования - заочная

Продолжительность обучения (в месяцах) - 24 месяца

Наименование тем и форм текущей аттестации	Количество учебных часов										Этапы	Кафедра
	Всего	Распределение по видам занятий										
		аудиторные занятия										
Лекции	практические занятия	семинарские занятия	Круглые столы, тематические	Лабораторные занятия	Деловые игры	Тренинги	Конференции					
3.9 Теория и методика организации психологического тренинга	44	10	6	-	-	-	-	10	-	18	4	
3.9.1 Психологический тренинг как средство коррекции	6	2						-		4		кафедра

3.9.2 Руководство тренинговой группой	4	2						-		2	
3.9.3 Специальные черты и парадигмы тренинга	4	2								2	
3.9.4 Этапы социально-психологического тренинга	4	2								2	
3.9.5 Виды тренингов и тренинговые программы	6	2						2		2	
3.9.6 Групповые методы	6	-	2					2		2	
3.9.7 Психогимнастика в тренинге	6	-	2					2		2	
3.9.8 Тренинг общения и приобретения уверенности в себе	8	-	2					4		2	
Форма итоговой аттестации			Зачет								4

Зав.кафедрой социально-гуманитарных дисциплин
 Ассистент кафедры

И.А.Мазурок
 Н.А. Шаньгина

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Учреждение образования «Гомельский государственный
университет имени Ф.Скорины»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИПК и ПК

Ю.В.Кравченко

2014

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Теория и методика организации психологического тренинга»
по специальности «Практическая психология»
в соответствии с типовым учебным планом
переподготовки, утвержденным
12.05.2014 25-13/585

Разработчик программ:
Н.А.Шаньгина, ассистент

Рекомендована к утверждению:
кафедры социально-гуманитарных дисциплин ИПК и ПК
Протокол заседания от 25.07.2014 протокол № 12

Совета ИПК и ПК учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»

Протокол заседания от 25.07.2014 протокол № 11

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ВВЕДЕНИЕ

Специальное обучение навыкам общения представляет собой особую задачу, важность которой для педагога и психолога трудно оценить. В качестве одного из путей решения этой задачи выступает социально-психологический тренинг, или тренинг общения. Психологический тренинг общения – это вид групповой психологической работы, направленный на приобретение знаний, умений и навыков, коррекцию и формирование установок, необходимых для успешного общения.

Курс «Теория и методика организации психологического тренинга» является важным компонентом в структуре образования педагога-психолога, ориентированного прежде всего на практическую работу со школьниками и педагогами.

Основной целью курса «Теория и методика организации психологического тренинга» является изучение общих закономерностей общения, овладение техниками коммуникации, т. е. формирование навыков и умений эффективного и бесконфликтного общения, психологического анализа ситуаций, а также познание своих сильных и слабых сторон во взаимодействии с другими людьми и развитие навыков рефлексии и обратной связи.

Задачи преподавания дисциплины состоят в том, чтобы слушатель

знал:

- основные требования к личности психолога;
- место и роль психолога в образовательном учреждении;
- профессиональный кодекс практических психологов;
- особенности и принципы работы с детьми разных возрастов;
- возрастные периоды развития человека, формирование личности, пути и условия личной самореализации;
- особенности поведения человека в группе, межличностное общение, кризисы и конфликты в жизни человека и пути их преодоления;
- статистические и динамические характеристики группы, межличностные отношения, процесс совместной деятельности, принятие решений в группе, позитивные и негативные формы социального поведения;
- методологические основы организации психологической коррекции и критерии ее эффективности;
- теорию и методику диагностики личности и ее микросреды;
- теоретические и практические основы социально-психологического тренинга.

владел:

- методами психологического анализа различных форм поведения и деятельности индивидов и групп;
- системой знаний о закономерностях общения и способах его оптимизации;

- практическими навыками в сфере современных информационных и коммуникативных технологий.
- техникой проведения занятий в тренинговых группах;
- методами психологического воздействия, психопрофилактики, психокоррекции, основами психологической экспертизы и консультирования;
- методами психологического воздействия отклоняющегося поведения у детей и подростков.

умел использовать:

- современную научную литературу;
- основные методы групповой коррекции;
- основные методы педагогической, общей и возрастной психологии.

имел опыт:

- проведения социально-психологического тренинга.

Для успешного изучения данной дисциплины необходимы знания по курсам «Общая психология», «Социальная психология», «Психология развития», «Педагогическая психология», «Групповая психотерапия».

Программа курса «Теория и методика организации психологического тренинга» предназначена для слушателей специальности 1-03 04 72 «Практическая психология». Программа ориентирована на усвоение основных теоретических положений психологии, так и на решение задач практической подготовки к работе в образовательных учреждениях.

Содержание дисциплины

Тема 1

Психологический тренинг как средство коррекции

История и развитие Т-групп. Понятие социально-психологического тренинга. Цели и задачи социально-психологического тренинга.

Тема 2

Руководство тренинговой группой

Особенности комплектования тренинговых групп. Основные роли ведущего и стили руководства группой. Правила ведения группы. Этический кодекс ведущего группы. Основные ошибки в работе ведущего. Организационные стратегии. Особенности организации группового занятия.

Тема 3

Специальные черты и парадигмы тренинга

Специальные черты социально-психологического тренинга. Парадигмы социально-психологического тренинга. Модели тренинга: немецкая модель, английская модель, русская модель. Виды тренингов.

Тема 4

Этапы социально-психологического тренинга

Фазы групповой динамики. Этапы тренинга и особенности составления тренинговых занятий на каждом этапе. Начальный этап социально-психологического тренинга. Центральный этап социально-психологического тренинга. Завершающий этап социально-психологического тренинга.

Тема 5

Виды тренингов и тренинговые программы

Виды тренингов. Особенности составления тренинговых программ для младших школьников. Особенности составления тренинговых программ для подростков. Особенности составления тренинговых программ для старшеклассников и студентов.

Тема 6 **Групповые методы**

Групповая дискуссия. Анализ конкретных ситуаций. Ролевое проигрывание. Проективное рисование. Музыкалотерапия. Психологическое письмо. Игровой метод. Виды игр. Библиотерапия. Сказкотерапия. Танце-двигательная терапия.

Тема 7 **Психогимнастика в тренинге**

Понятие «психогимнастика». Психогимнастические упражнения на создание работоспособности. Упражнения на создание работоспособности в начале работы тренинговой группы. Упражнения на поддержание и восстановление работоспособности. Психогимнастические упражнения содержательного плана: установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния. Психогимнастические упражнения содержательного плана: прием и передача информации, умение слушать.

Тема 8 **Тренинг общения и приобретения уверенности в себе**

Групповые правила. Основные упражнения. «Моё имя». «Рассказ о себе в режиме стресса». «Визитка – предмет». «Рассказ о первой встрече». «Пингвины». «Таможня». «Прикосновение». «Мой жизненный путь». «Уровень счастья». «Самое хорошее и самое плохое». «Переписка на спине». «Что я чувствую, когда мне плохо?». «Что мне помогает, когда мне плохо?». «Мудрец». «Крестики-нолики». «Детские гримасы». «Любимая игрушка». «Сказочный образ». «Воспоминания детства». «Ты бы меня понял». «Белые и чёрные стулья». «Восковая палочка». «Дружный дождик». «Решение проблем». «Список проблем». «Воображаемый мяч». «Пластилин». «Мое существование». «Что меня делает счастливым?». «Список благодарностей». «Ладонка».

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Социально-психологический тренинг как метод обучения навыкам общения.
2. Типы групп социально-психологического тренинга.
3. Психологические процессы, происходящие в группах социально-психологического тренинга.
4. Феномен обратной связи в групповой работе. Принципы построения тренинговых занятий.
5. Основные парадигмы тренинга.
6. Основные требования к ведущему групп СПТ.
7. Основные роли ведущего тренинговой группы.
8. Стили руководства тренинговой группой.
9. Основные ошибки в работе ведущего с группой.
10. Особенности поведения участников групп.
11. Состав и размеры тренинговой группы.
12. Частота и длительность тренинговых занятий.
13. Основные трудности и этические проблемы в СПТ.
14. Фазы групповой динамики.
15. Основные стадии и этапы в групповой работе типа СПТ.
16. Соотношение диагностики и методов воздействия в СПТ.
17. Групповые методы: групповая дискуссия, анализ конкретных ситуаций, ролевое проигрывание.
18. Групповые методы: проективное рисование, психологическое письмо, музыкотерапия, психогимнастика.
19. Тренинг для различного контингента участников (руководители, педагоги, школьники, люди с трудностями в общении).
20. Общая характеристика эффекта тренинга, групповая работа и развитие личности.
21. Психогимнастические упражнения на создание работоспособности. Упражнения на создание работоспособности в начале работы тренинговой группы.
22. Психогимнастические упражнения на создание работоспособности. Упражнения на поддержание и восстановление работоспособности.
23. Психогимнастические упражнения содержательного плана: установление контакта, восприятие и понимание эмоционального состояния.
24. Психогимнастические упражнения содержательного плана: прием и передача информации, умение слушать.
25. Психогимнастические упражнения, формирующие обратную личностную связь.
26. Психологические упражнения, направленные на создание в группе доверия и открытости.
27. Психологические упражнения, направленные на создание групповой

сплоченности.

28. Психологические упражнения, направленные на диагностику групповой ситуации.
29. Психологические упражнения, направленные на анализ групповой атмосферы.
30. Психологические упражнения, используемые на начальном этапе социально-психологического тренинга.
31. Психологические упражнения, используемые на завершающем этапе социально-психологического тренинга.
32. Психологические упражнения, направленные на активизацию внимания членов группы.
33. Психологические упражнения, направленные на создание положительной групповой атмосферы.
34. Психологические упражнения, направленные на осознание особенностей собственного стиля общения.
35. Психологические упражнения, направленные на осознание собственных позитивных и негативных черт характера.
36. Психологические упражнения, направленные на укрепление уверенности в себе.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

- 1 Абрамова, Г. С. Введение в практическую психологию / Г.С. Абрамова. - М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 237 с.
- 2 Бачков, В. И. Основы технологии группового тренинга / В. И. Бачков - М., 1999. – 283 с.
- 3 Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга: Учеб. пособие / И. В. Вачков. - М: Издательство "Ось-89", 1999. – 176 с.
- 4 Групповая психотерапия / под ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера. - М., 1990. – 384 с.
- 5 Емельянов, Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. - Л.: Изд. ЛГУ, 1985. – 166 с.
- 6 Захаров, А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков / А. И. Захаров. - Л, 1982.
- 7 Исурина, Г. Л. Групповые методы психотерапии и психокоррекции // Методы психологической диагностики и коррекции в клинике / Г.Л. Исурина. – Л.: Медицина. 1983. – С. 231-254.
- 8 Кондрашенко, В. Т. Общая психотерапия / В. Т. Кондрашенко, Д. И. Донской. - Мн., 1997.- 238 с.
- 9 Кочюнас, Р. Психотерапевтические группы: теория и практика / Р.Кочюнас. - М.: "Академический Проект", 2000. – 240 с.
- 10 Осипова, А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. – М., 2004. – 512 с.
- 11 Петровская, Л. Л. Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг / Л.Л. Петровская. – М.: Изд. МГУ, 1989. – 216 с.
- 12 Прихожан, А. М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. / А. М. Прихожан - Питер, 2007 – 104 с.
- 13 Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. - СПб.: Питер, 2001. – 384 с.
- 14 Фопель, К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего: практическое пособие / К. Фопель. - М.: Генезис, 1999.- 256 с.
- 15 Цзен, Н. Психотренинг: игры и упражнения / Н. Цзен, Ю. Пахомов. - М.,1988. – 272с.
- 16 Ялом, И. Групповая психотерапия: Теория и практика / Пер. с англ / И.Ялом. – М.: Апрель Пресс, Психотерапия, 2007. -576 с.

Дополнительная

- 17 Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе / М.Р. Битянова – М.: Совершенство, 2000 – 298 с.
- 18 Григорьева Т. Г. Основы конструктивного общения: в 3-х частях / Т. Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. - Новосибирск, 1997. – Ч.1 – 140 с.
- 19 4 Козловская, Г. В., Кремнева, Л. Ф. Психогигиена детей и подростков/ Г.В. Козловская, Л.Ф. Кремнева. - М: Медицина, 1985.- С. 66-91.
- 20 Колодич, Е.Н. Коррекция эмоциональных нарушений у детей и подростков: учеб. - метод. пособие / Е.Н. Колодич – Мн.:ООО «ФУАинформ», 2002. – 128 с.
- 21 Макшанцева, Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей / Л.В. Макшанцева // Психологическая наука и образование. – 1988. - № 2. – С. 15-18.
- 22 Овчарова, Р. В. Практическая психология в начальной школе / Р. В. Овчарова. – М., 1996. – 119с.
- 23 Рабочая книга школьного психолога / под ред. И.В. Дубровиной - М.: Просвещение, 1991.— 303 с.
- 24 Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: учебное пособие / Е. И. Рогов. – М., 1996 – 489 с.
- 25 Самоукина, Н.В. «Практический психолог в школе» / Н. В. Самоукина // М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2003. – 244 с.
- 26 Ульянова, Т.Л. Школьная дезадаптация и связанные с ней трудности в общении / Т.Л. Ульянова // Начальная школа - 2005- № 7 – С. 14-16.
- 27 Фурманов, И.А. Психология детей с нарушениями поведения / И.А. Фурманов. – М.: ВЛАДОС, 2004. - 214с.