

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания
по выполнению практических работ
по дисциплине**

**«КОНСТРУИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ТРЕНИНГА»**

для студентов направления подготовки
Направление подготовки 37.04.01 «Психология»
Направленность (профиль) «Психологическое консультирование»

Ставрополь, 2026 г.

Содержание

- 1 Направления психологической тренинговой работы. Виды групп.
- 2 Социально-психологический тренинг: понятие, история, задачи, принципы.
- 3 Групповые нормы в социально-психологическом тренинге.
- 4 Ролевые позиции в социально-психологическом тренинге.
- 5 Групповая сплоченность в социально-психологическом тренинге.
- 6 Способы формирования группы. Рамки группы.
- 7 Техники работы с группой.

Введение

Современные стандарты подготовки предусматривают значительный объем внеаудиторной научной работы студентов. Освоение программы курса предполагает получение как теоретических знаний по проблемам развития группы и личности в группе, так и формирование навыков практической работы. Поэтому самостоятельная работа в рамках курса ориентирована как на теоретический, так и на практический аспект.

Курс «Конструирование социально-психологического тренинга» предполагает внеаудиторный и аудиторный виды работ. Аудиторные занятия предполагают лекционные и практические формы занятий. Лекционные занятия информируют студентов о достижениях науки, об основных положениях курса, раскрывают особенности каждой конкретной темы или знакомят с отдельными проблемами, решенной в науке или решаемой сейчас. Практические занятия предполагают обсуждение различных проблем и положений, уяснение методов исследования в психологии. С целью формирования у студентов способностей интерпретационного понимания материала в учебный курс включены темы докладов, задания, требующие самостоятельного поиска освещенных проблем. Кроме того, индивидуальная работа включает самостоятельную, углублённую разработку отдельных тем по курсу.

Цель дисциплины - формирование общей профессиональной компетентности в области методологии социально-психологического тренинга и базовых его элементов как сферы практической деятельности психологов в различных организациях.

Задачи:

1. Сформировать понятие о специфике психологического тренинга, его многообразии;
2. Изучить закономерности организации и проведения психологического тренинга, использования технологий группового тренинга, направленных на коррекцию психологических свойств и состояний личности;
3. Освоить основные приемы и методы использования психотехник в тренинговой работе;
4. Освоить правила организации и проведения тренинга;
5. Дать представление об основных приемах и методах создания программы тренингового занятия.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами формируемая участниками образовательных отношений

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-2 Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам в трудных жизненных ситуациях и кризисных состояниях; осуществлять коррекцию поведенческих программ и супервизию	ИД-1 _{ПК-2} Оказывает психологическую помощь в форме консультирования отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию и находящимся в кризисных состояниях, опираясь на подходы, методы и приемы воздействия на людей с учетом их индивидуально-психологических	Оказывает психологическую помощь в форме консультирования отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию и находящимся в кризисных состояниях, опираясь на подходы, методы и приемы воздействия на людей с

<p>профессиональной деятельности; разрабатывать и применять психологические приемы, методы воздействия на людей с учетом их индивидуально-психологических особенностей и жизненных планов; разрабатывать индивидуальные программы психологического консультирования клиентов с использованием психологических технологий, ориентированных на личностный рост, профориентацию и планирование карьеры, снижение конфликтности в семье и коллективе.</p>	<p>особенностей и жизненных планов.</p>	<p>учетом их индивидуально-психологических особенностей и жизненных планов.</p>
	<p>ИД-2_{ПК-2} Разрабатывает и реализовывает программы оказания психологической помощи, психологического консультирования с учетом индивидуально-психологических особенностей, жизненных планов, используя психологические технологии, ориентированные на личностный рост, профориентацию и планирование карьеры, снижение конфликтности в семье и коллективе.</p>	<p>Разрабатывает и реализовывает программы оказания психологической помощи, психологического консультирования с учетом индивидуально-психологических особенностей, жизненных планов, используя психологические технологии, ориентированные на личностный рост, профориентацию и планирование карьеры, снижение конфликтности в семье и коллективе.</p>
	<p>ИД-3_{ПК-2} Оказывает психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам в трудных жизненных ситуациях и в кризисных состояниях, применяет психологические приемы воздействия на людей с учетом индивидуально-психологических особенностей; психологические технологии, ориентированные на личностный рост, профориентацию и планирование карьеры, снижение конфликтности в семье и коллективе.</p>	<p>Демонстрирует умение без ошибок оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам в трудных жизненных ситуациях и в кризисных состояниях, применять психологические приемы воздействия на людей с учетом индивидуально-психологических особенностей; психологические технологии, ориентированные на личностный рост, профориентацию и планирование карьеры, снижение конфликтности в семье и коллективе.</p>
<p>ПК-4. Способен разрабатывать и использовать психологические технологии сопровождения управленческих задач в организации; осуществлять консультирование по вопросам сопровождения карьеры и повышения квалификации сотрудников; разрабатывать программы социально-психологического тренинга и психосоциальной коррекции личности.</p>	<p>ИД-1_{ПК-4} Способен применять психологические технологии решения управленческих задач и методы психологического консультирования по вопросам сопровождения карьеры и повышения квалификации сотрудников организации, структуру программ социально-психологического тренинга и психосоциальной коррекции личности.</p>	<p>Способен без ошибок применять психологические технологии решения управленческих задач и методы психологического консультирования по вопросам сопровождения карьеры и повышения квалификации сотрудников организации, структуру программ социально-психологического тренинга и психосоциальной коррекции личности</p>
	<p>ИД-2_{ПК-4} Разрабатывает и использует психологические технологии для</p>	<p>Разрабатывает и использует без ошибок психологические</p>

	<p>сопровождения управленческих задач в организации, осуществляет психологическое консультирование и оказывает психологическую помощь по вопросам сопровождения карьеры и повышения квалификации сотрудников, конструирует программы социально-психологического тренинга и психосоциальной коррекции личности.</p>	<p>технологии для сопровождения управленческих задач в организации, осуществляет психологическое консультирование и оказывать психологическую помощь по вопросам сопровождения карьеры и повышения квалификации сотрудников, конструирует программы социально-психологического тренинга и психосоциальной коррекции личности.</p>
	<p>ИД-3_{ПК-4} Применяет психологические технологии для сопровождения управленческих задач в организации, проведения организационного консультирования и оказания психологической помощи по вопросам сопровождения карьеры и повышения квалификации сотрудников, методы психосоциальной коррекции личности и конструирования социально-психологического тренинга.</p>	<p>Применяет без ошибок психологические технологии для сопровождения управленческих задач в организации, проведения организационного консультирования и оказания психологической помощи по вопросам сопровождения карьеры и повышения квалификации сотрудников, методы психосоциальной коррекции личности и конструирования социально-психологического тренинга.</p>

ТЕМА 1. Направления психологической тренинговой работы. Виды групп.

Цель: закрепление представлений студентов о групповой психологической помощи. Научить дифференцированно владеть понятийно-категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции и методы психологической науки.

Формируемые компетенции: ПК-2: ИД-1_{ПК-2}; ИД-2_{ПК-2}; ИД-3_{ПК-2}; ПК-4: ИД-1_{ПК-4}, ИД-2_{ПК-4}; ИД-3_{ПК-4}.

Актуальность темы: групповая психологическая помощь, как профессиональная деятельность появилось сравнительно недавно и до сих пор находится на стадии развития. Однако степень его влияния на людей и общество стремительно увеличивается. Увеличивается количество людей, обращающихся за помощью к психологу-консультанту. Проблематика, с которой обращаются люди, чрезвычайно разнообразна. Это проблемы отношений, партнерских. Это трудности во взаимодействии с миром, людьми. Это трудности с самим собой. А также проблемы работы.

Таким образом, востребованность и потенциальные возможности консультанта сегодня охватывают все сферы человеческой жизни и становятся практически неисчерпаемыми.

Теоретическая часть:

В современном обществе возрастает значимость компетентности в общении, развитие последней является актуальной проблемой социальной психологии.

Социально-психологический тренинг является эффективным средством психологического воздействия, позволяющим решать широкий круг задач в области развития компетентности в общении. Любой социально-психологический метод – это всегда метод вмешательства, большего или меньшего. Так, в частности, область социально-психологического тренинга ориентирована в направлении воздействия на развитие личности, группы посредством оптимизации форм межличностного общения, другими словами социально-психологический тренинг рассматривается как средство развития компетентности в общении. О важности и актуальности понимаемой таким образом цели тренинга свидетельствуют тенденции повышения весомости общения в жизни современного общества. Другим аспектом значимости сформулированной выше цели является ориентация метода на широкий контингент возможных его участников.

Психологический тренинг – это форма группового обучения, направленная на получение навыков поведения, решение внутри личностных проблем и развитие самой личности.

Виды социально психологического тренинга

Польза от таких тренингов может быть всем людям, не зависимо от их возраста и профессий. Поэтому виды социально психологического тренинга можно выделить следующие:

- Для дошкольников – развивает самые первые навыки общения со взрослыми и детьми;
- Для школьников – вырабатывают правила поведения между сверстниками и старшим поколением, а так же внутри школьного класса;
- Для подростков – учит уважительному общению между собой и взрослыми;
- Для студентов – вводит во взрослую, более самостоятельную жизнь;
- Корпоративный тренинг – учит общению между коллегами, решает внутри коллективные проблемы;
- Тренинг для руководителей – повышает авторитет и улучшает климат в коллективе;
- Семейный тренинг – развивает навыки общения с родственниками, решает проблемы непонимания внутри семьи.

Главное направление психотерапевтического тренинга – это изменения в сознании человека, которые модифицируют стереотипы поведения человека, рассматривающие в какие ситуации больше не попадать. Название само за себя говорит о том, что это оказание помощи внутренним психологическим проблемам человека. Кстати, этот тип тренинга является разновидностью психологического тренинга.

Вопросы и задания:

1. Возникновение группового подхода в лечении больных. Джозеф Пратт. Влияние на формирование групповой психотерапии работ З. Фрейда. Родоначальник групповой психотерапии Якоб Морено.

2. Основы гуманистического направления Карла Роджерса. Его «терапия, центрированная на клиенте», понятие об «энкаунтер-группах», «процессе встреч» как основа антиавторитарной недирективной психотерапии.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Пахальян, В.Э. Групповой психологический тренинг: методология и технология
Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Групповой психологический тренинг: методология и технология, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 206 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0379-2

Дополнительная:

1 Белогай, К. Н. Психологический тренинг как технология помощи семье / К.Н. Белогай ; С.А. Дранишников. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 230 с. - ISBN 978-5-8353-1683-0

2 Левкин, В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 195-203. - ISBN 978-5-4475-8755-0

3.Фопель, К. Групповая сплоченность Электронный ресурс / К. Фопель. - Групповая сплоченность, 2020-02-01. - Москва : Генезис, 2017. - 333 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-98563-479-2

4.Шкурко, Т. А. Танцевально-экспрессивные методы в психологической практике : танцевальная психотерапия и танцевально-экспрессивный тренинг учебник / Т.А. Шкурко ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 224 с. : схем., табл., ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 198-208. - ISBN 978-5-9275-2268-2

Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.rudn.ru/> - сайт библиотеки РУДН
2. www.biblioclub.ru - Университетская библиотека ONLINE
3. www.springerlink.com - SPRINGER. Книжные коллекции издательства
4. <http://elibrary.ru> - Полнотекстовая коллекция российских научных журналов
5. <http://grebennikon.ru> - Электронная библиотека Издательского дома «Гребенников».
6. www.swetswise.com - On-line доступ к иностранным журналам
7. www.alpinabook.ru - Актуальная деловая литература
8. <http://psyznaiyka.net/conf-stress.html?id=11> Психология от А до Я

ТЕМА 2. Социально-психологический тренинг: понятие, история, задачи, принципы.

Цель: закрепление представлений студентов о групповой психологической помощи. Научить дифференцированно владеть понятийно-категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции и методы психологической науки.

Формируемые компетенции: ПК-2: ИД-1 ПК-2; ИД-2 ПК-2; ИД-3 ПК-2; ПК-4: ИД-1 ПК-4, ИД-2 ПК-4; ИД-3 ПК-4.

Актуальность темы: Анализ литературы позволяет сделать выводы о наличии ряда проблем как теоретического плана (определение тренинга; разграничение тренинговых и психотерапевтических групп; классификация видов тренинга), так и практического значения (определение эффективности тренингового воздействия).

Таким образом, востребованность и потенциальные возможности консультанта сегодня охватывают все сферы человеческой жизни и становятся практически неисчерпаемыми.

Теоретическая часть: Социально-психологический тренинг - это область психологической практики, направленной на развитие компетентности в общении методами активного социально-психологического обучения. При этом компетентность в общении понимается как совокупность устойчивых индивидуально-психологических характеристик, знаний и умений, обеспечивающая эффективное взаимодействие человека с другими людьми в системе межличностных отношений.

Развитие компетентности человека в общении осуществляется, прежде всего, за счет:

1. приобретения психологических знаний;
2. развития конкретных умений, обеспечивающих эффективное общение и взаимодействие с людьми;
3. осознания и расширения поля стратегий, используемых во взаимодействии с людьми;
4. углубления понимания себя и окружающих;
5. осознания и трансформации мотивов и установок по отношению к себе, другим людям, ситуациям общения и взаимодействия. Социально-психологический тренинг проходит, как правило, в форме групповых занятий, хотя бывают и варианты индивидуального тренинга.

Таким образом, социально-психологический тренинг - это разновидность тренинга, ориентированного на развитие компетентности в общении. Этим он существенно отличается от других тренингов, которые направлены на развитие умений и личностных качеств, не имеющих непосредственного отношения к эффективности человека в общении (например, тренингов саморегуляции или управления временем).

Адресатами и потребителями социально-психологического тренинга являются чаще всего две категории лиц. Во-первых, это люди, чья профессия связана с постоянным общением: умение эффективно общаться необходимо им для того, чтобы быть успешными профессионалами. Данной категории потребителей адресованы, например, коммуникативные бизнес-тренинги, профессиональные тренинги общения для психологов, педагогов и социальных работников, Во-вторых, это люди, испытывающие затруднения в тех или иных ситуациях общения или при взаимодействии с определенным кругом партнеров. Для них предназначены, например, тренинги детско-родительского взаимодействия, тренинги супружеских коммуникаций, тренинги уверенного поведения.

Важно отметить, что группа социально-психологического тренинга существенным образом отличается от психотерапевтической группы. В первую очередь это различие связано с тем, что тренинг предполагает тренировку, обучение эффективным моделям поведения, развитие компетенций, имеющих непосредственное отношение к успешности в общении и взаимодействии с другими людьми. В отличие от тренинга, терапевтическая группа предполагает в большинстве случаев работу с глубинными психологическими установками и потребностями участников, при этом они не обязательно имеют прямое отношение к общению и взаимодействию с другими людьми. Таким образом, объект воздействия, если можно так выразиться, существенно различается в тренинговых и психотерапевтических

группах. Это различие не касается, однако, единственного типа психотерапевтических групп, а именно групп бихевиорального типа, построенных на основе принципов психологии поведения. Более того: многие методические принципы ведения тренинговых групп заимствованы из бихевиоральных.

Вопросы и задания:

1. Понятийная и деятельностная сущность социально-психологического тренинга.

2. История становления и развития социально-психологического тренинга на Западе и в России.

3. Научно-методологические основы социально-психологического тренинга
Практические задания. №1 Цели тренинговой работы.

Цель: выработать основные цели тренинговой работы в группе.

Вводные замечания. Многие специалисты выделяют общие цели, объединяющие различные по направленности и содержанию тренировке 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;
- развитие самосознания и самоисследование участников для коррекции предупреждения эмоциональных нарушений;
- содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности.

Упражнение.

Проводится в группе. Группа делится на 2 подгруппы. Ведущий предлагает участникам выработать в своих подгруппах основные цели групповой работы. Затем каждая подгруппа предлагает свой список целей с обоснованием своей позиции. В заключение определяются общие цели тренинговой работы в группе.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Пахальян, В.Э. Групповой психологический тренинг: методология и технология
Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Групповой психологический тренинг: методология и технология, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 206 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0379-2

Дополнительная:

1 Белогай, К. Н. Психологический тренинг как технология помощи семье / К.Н. Белогай ; С.А. Дранишников. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 230 с. - ISBN 978-5-8353-1683-0

2 Левкин, В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 195-203. - ISBN 978-5-4475-8755-0

3.Фопель, К. Групповая сплоченность Электронный ресурс / К. Фопель. - Групповая сплоченность, 2020-02-01. - Москва : Генезис, 2017. - 333 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-98563-479-2

4.Шкурко, Т. А. Танцевально-экспрессивные методы в психологической

практике : танцевальная психотерапия и танцевально-экспрессивный тренингучебник / Т.А. Шкурко ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 224 с. : схем., табл., ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 198-208. - ISBN 978-5-9275-2268-2

Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.rudn.ru/> - сайт библиотеки РУДН
2. www.biblioclub.ru - Университетская библиотека ONLINE
3. www.springerlink.com - SPRINGER. Книжные коллекции издательства
4. <http://elibrary.ru> - Полнотекстовая коллекция российских научных журналов

ТЕМА 3. Групповые нормы в социально-психологическом тренинге.

Цель: закрепление представлений студентов о групповой психологической помощи. Научить дифференцированно владеть понятийно-категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции и методы психологической науки.

Формируемые компетенции: ПК-2: ИД-1 ПК-2; ИД-2 ПК-2; ИД-3 ПК-2; ПК-4: ИД-1 ПК-4, ИД-2 ПК-4; ИД-3 ПК-4.

Актуальность темы: Ни одна социальная общность – от диады и малой группы до населения государства – не может существовать без правил, регламентирующих жизнедеятельность людей, составляющих эту общность. Обычно нарушение правил (писаных или неписаных) вызывает применение определенных санкций к нарушителю – со стороны государства, например.

Тренинговые группы также 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. Часто механический перенос в тренинговую группу норм, принятых в социальных общностях внешнего мира, является не только непродуктивным, но и прямо вредным и антитерапевтическим. Впрочем, попытки перенести нормы тренинговой группы в реальную жизнь в большинстве случаев также бессмысленны и обречены на провал.

Теоретическая часть: Практически те или иные нормы начинают действовать в тренинговой группе с первого мгновения ее функционирования. Как показывает опыт, целесообразно сразу предложить участникам некоторые правила, обязательные для соблюдения в группе. Чаще всего это происходит так.

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. Кроме специально оговоренных случаев запрещаются проекции в прошлое и в будущее. Принцип акцентирования на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа.

2. Искренность и открытость

Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предьявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом. Как отмечал С. Джулард, раскрытие своего Я другому человеку есть признак сильной и здоровой личности. Самораскрытие направлено на другого человека, но позволяет стать самим собой и встретиться с самим собой настоящим. 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.

Следует заметить, что на первых этапах работы группы введение указанной нормы во многом носит декларативный характер. В самом деле, с какой стати участники группы, пока еще практически незнакомые, станут настолько доверять друг другу и ведущему, чтобы рисковать быть искренними и открытыми (даже при учете "эффекта попутчика")? Однако уже через несколько часов занятий это правило, предложенное ведущим, начинает действовать, особенно если он сам выступает как образец эффективного участника группы.

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. Запрещается использовать рассуждения типа: "мы считаем...", "у нас мнение другое..." и т. п., перекладывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное "мы". 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. Уже первые групповые дискуссии обнаруживают, насколько непохожи мысли и чувства разных людей, что является определяющим аргументом для введения названного правила.

4. Активность

В группе отсутствует возможность пассивно "отсидеться". 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. Но даже если упражнение носит демонстрационный характер или подразумевает индивидуальную работу в присутствии группы, все участники имеют безусловное право высказаться по завершении упражнения. В случае тренингов-марафонов крайне нежелательны отсутствие даже на одной сессии и выход из группы.

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. Само собой разумеется, что 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.

Кроме того, всем участникам предлагается выбрать себе на время тренинговой работы "игровое имя" – то имя, по которому все остальные участники обязаны будут обращаться к человеку. Это может быть как действительное собственное имя (иногда в уменьшительно-ласкательной форме), так и детская кличка, институтское прозвище, имя любимого художественного персонажа или просто любое нравящееся имя.

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.

Вопросы и задания:

1. Специфика групповых норм в социально-психологическом тренинге.
2. Особенности групповых норм в психодинамических группах.
3. Особенности групповых норм в бизнес-тренинге.

Практические задания. Групповые нормы.

Цель: выработать групповые нормы для эффективного развития группы, соответствующие ее целям.

Вводные замечания. Ни одна социальная общность - от диады к малой группы до населения государства не может существовать без правил, регламентирующих жизнедеятельность людей. Тренировке группы также вырабатывают свои собственные нормы. Для подавляющего большинства тренировки группы характерны следующие:

1. «здесь и теперь»;
2. «искренность и открытость»;
3. принцип «Я»;
4. активность;
5. конфиденциальность.

Упражнение.

Проводится в группе. В самом начале работы ведущий информирует участников о том, что они могут получить в результате обучения. После этого устанавливаются основные принципы работы в группе. Затем каждый участник по кругу предлагает свое правило функционирования группы. В конце занятия вырабатываются общие групповые нормы.

Письменная работа.

➤ Написать заметку в энциклопедический психологический словарь "беседа", "наблюдение". Обсуждение написанного. Организовывается обсуждение высказанных в письменной работе идей. Преподаватель вносит развивающие комментарии. Сравниваются эти два вида деятельности психолога.

➤ Личность психолога. Каждому студенту предлагается записать 10 личностных качеств необходимых психологу - практику в своей деятельности и

расположить эти качества в порядке важности. Коллективное обсуждение. Студентам предлагается вынести выработанные списки на обсуждение в группу и выработать один общегрупповой список качеств личности, необходимых психологу в его деятельности.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Пахальян, В.Э. Групповой психологический тренинг: методология и технология
Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Групповой психологический тренинг: методология и технология, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 206 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0379-2

Дополнительная:

1 Белогай, К. Н. Психологический тренинг как технология помощи семье / К.Н. Белогай ; С.А. Дранишников. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 230 с. - ISBN 978-5-8353-1683-0

2 Левкин, В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 195-203. - ISBN 978-5-4475-8755-0

3.Фопель, К. Групповая сплоченность Электронный ресурс / К. Фопель. - Групповая сплоченность, 2020-02-01. - Москва : Генезис, 2017. - 333 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-98563-479-2

4.Шкурко, Т. А. Танцевально-экспрессивные методы в психологической практике : танцевальная психотерапия и танцевально-экспрессивный тренинг учебник / Т.А. Шкурко ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 224 с. : схем., табл., ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 198-208. - ISBN 978-5-9275-2268-2

Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.rudn.ru/> - сайт библиотеки РУДН
2. www.biblioclub.ru - Университетская библиотека ONLINE
3. www.springerlink.com - SPRINGER. Книжные коллекции издательства
4. <http://elibrary.ru> - Полнотекстовая коллекция российских научных журналов

ТЕМА 4.Ролевые позиции в социально-психологическом тренинге.

Цель: закрепление представлений студентов о групповой психологической помощи. Научить дифференцированно владеть понятийно-категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции и методы психологической науки.

Формируемые компетенции: ПК-2: ИД-1 ПК-2; ИД-2 ПК-2; ИД-3 ПК-2; ПК-4: ИД-1 ПК-4, ИД-2 ПК-4; ИД-3 ПК-4.

Актуальность темы: Многие социальные психологи рассматривают групповую динамику в тренинге прежде всего как смену ролей участниками и скрытую борьбу за то, чтобы занять те или иные "ролевые ниши"; основная задача ведущего в этом ключе трактуется как сознательное (иногда откровенно провокационное) "расшатывание" сложившихся ролевых взаимоотношений и изменение ролей, задающее энергетику групповым процессам.

Теоретическая часть: Воспользуемся определением В. И. Слободчикова, который предложил разделить понятия "социальная роль" и "игровая роль". При этом: "...социальная роль – единица анализа связей и отношений, навязываемых людям частной ситуацией взаимодействия; игровая роль – единица анализа свободных, но временных общностей" (В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев, 1995, с. 159). Самым важным критерием, различающим социальную и игровую роль, является несвободность выбора. Живя и действуя в многообразных социальных общностях, люди вынуждены встраиваться в ту систему социальных ролей, которая и структурирует тот или иной человеческий конгломерат. Чтобы адаптироваться в социальной среде, человек, следуя ожиданиям окружающих, надевает маску той социальной роли, которая ему задается извне, "добропорядочного гражданина", "примерного семьянина", "лидера" или "отверженного".

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 ярки 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.

Вопросы и задания:

1. Разница в понятиях «игровая роль» и социальная роль».
2. Характеристика основных игровых ролей в социально-психологическом тренинге.

Практические задания. Развитие позиции в группе тренинга.

Цель: формирование навыков отслеживания групповой динамики.

Вводные замечания. Социальные психологи рассматривают групповую динамику в тренинге прежде всего как смену ролей участниками и скрытую борьбу за то, чтобы занять те или иные «ролевые ниши». «Социальная роль» - единица анализа связей и отношений, навязанных людям частной ситуацией взаимодействия. «Игровая роль» - единица свободных, но временных особенностей.

Упражнение.

Для выявления распределения ролей применяется социометрия. Также дается задание каждому участнику придумать сценку, где каждому члену тренинговой группы отводилась бы своя роль. Каждый получает название своей сцены, но другие участники ничего об этом не знают. Задания должны быть неожиданными и подобраны таким образом, чтобы часть участников моделировала ситуации совместной деятельности, часть - ситуации отдыха, часть - ситуации абсурда и т.д.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Пахальян, В.Э. Групповой психологический тренинг: методология и технология
Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Групповой психологический тренинг: методология и технология, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 206 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0379-2

Дополнительная:

1 Белогай, К. Н. Психологический тренинг как технология помощи семье / К.Н. Белогай ; С.А. Дранишников. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 230 с. - ISBN 978-5-8353-1683-0

2 Левкин, В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 195-203. - ISBN 978-5-4475-8755-0

3.Фопель, К. Групповая сплоченность Электронный ресурс / К. Фопель. - Групповая сплоченность, 2020-02-01. - Москва : Генезис, 2017. - 333 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-98563-479-2

4.Шкурко, Т. А. Танцевально-экспрессивные методы в психологической практике : танцевальная психотерапия и танцевально-экспрессивный тренинг учебник / Т.А. Шкурко ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 224 с. : схем., табл., ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 198-208. - ISBN 978-5-9275-2268-2

Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.rudn.ru/> - сайт библиотеки РУДН
2. www.biblioclub.ru - Университетская библиотека ONLINE
3. www.springerlink.com - SPRINGER. Книжные коллекции издательства
4. <http://elibrary.ru> - Полнотекстовая коллекция российских научных журналов

ТЕМА 5. Групповая сплоченность в социально-психологическом тренинге.

Цель: закрепление представлений студентов о групповой психологической помощи. Научить дифференцированно владеть понятийно-категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции и методы психологической науки.

Формируемые компетенции: ПК-2: ИД-1 ПК-2; ИД-2 ПК-2; ИД-3 ПК-2; ПК-4: ИД-1 ПК-4, ИД-2 ПК-4; ИД-3 ПК-4.

Актуальность темы: 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. В группе, сформированной из незнакомых людей, какая-то часть времени обязательно будет потрачена на достижение того уровня сплоченности, который необходим для решения групповых задач.

Теоретическая часть: 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 (как показывает печальный опыт не только тренингов, но и повседневной жизни, люди особенно быстро сплываются не в борьбе за что-то, а в борьбе против кого-то).

Причинами снижения групповой сплоченности могут выступить:

1. возникновение в тренинговой группе мелких подгрупп (это особенно вероятно в группах, превышающих 15 человек; впрочем, иногда своеобразная соревновательность, появляющаяся между подгруппами, ускоряет групповую динамику и способствует оптимизации тренинга);

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; вялая групповая динамика.

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 и задания:

1. Психологические исследования групповой сплоченности в отечественной и зарубежной психологии.

2. Психологические факторы, способствующие групповой сплоченности.

3. Психологические причины снижения групповой сплоченности.

Практические задания. Групповая сплоченность и причины ее снижения.

Цель: развитие навыков выделять факторы, способствующие групповой сплоченности и ее снижения.

Вводные замечания. Групповая сплоченность - это показатель прочности, единства и устойчивости межличностных взаимодействий в группе. Групповая

сплоченность может выступить и как цель психологического тренинга, и как необходимое условие успешной работы.

Упражнение.

Проводится в группе. Группа делится на 2 подгруппы. Задачей одной подгруппы является выделить факторы, способствующие групповой сплоченности, а задачей второй подгруппы является выделить причины снижения групповой сплоченности.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Пахальян, В.Э. Групповой психологический тренинг: методология и технология
Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Групповой психологический тренинг: методология и технология, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 206 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0379-2

Дополнительная:

1 Белогай, К. Н. Психологический тренинг как технология помощи семье / К.Н. Белогай ; С.А. Дранишников. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 230 с. - ISBN 978-5-8353-1683-0

2 Левкин, В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 195-203. - ISBN 978-5-4475-8755-0

3.Фопель, К. Групповая сплоченность Электронный ресурс / К. Фопель. - Групповая сплоченность, 2020-02-01. - Москва : Генезис, 2017. - 333 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-98563-479-2

4.Шкурко, Т. А. Танцевально-экспрессивные методы в психологической практике : танцевальная психотерапия и танцевально-экспрессивный тренинг учебник / Т.А. Шкурко ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 224 с. : схем., табл., ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 198-208. - ISBN 978-5-9275-2268-2

Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.rudn.ru/> - сайт библиотеки РУДН
2. www.biblioclub.ru - Университетская библиотека ONLINE
3. www.springerlink.com - SPRINGER. Книжные коллекции издательства
4. <http://elibrary.ru> - Полнотекстовая коллекция российских научных журналов

ТЕМА 6.Способы формирования группы. Рамки группы.

Цель: закрепление представлений магистров о групповой психологической помощи. Научить дифференцированно владеть понятийно-категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции и методы психологической науки.

Формируемые компетенции: ПК-2: ИД-1 ПК-2; ИД-2 ПК-2; ИД-3 ПК-2; ПК-4: ИД-1 ПК-4, ИД-2 ПК-4; ИД-3 ПК-4.

Актуальность темы: групповая психологическая помощь, как профессиональная деятельность появилось сравнительно недавно и до сих пор находится на стадии развития. Однако степень его влияния на людей и общество стремительно увеличивается. Увеличивается количество людей, обращающихся за

помощью к психологу-консультанту. Проблематика, с которой обращаются люди, чрезвычайно разнообразна. Это проблемы отношений, партнерских. Это трудности во взаимодействии с миром, людьми. Это трудности с самим собой. А также проблемы работы.

Таким образом, востребованность и потенциальные возможности консультанта сегодня охватывают все сферы человеческой жизни и становятся практически неисчерпаемыми.

Теоретическая часть:

Можно выделить четыре этапа развития команды. 1-й и 2-й этапы:

1-й и 2-й этапы: адаптация, группирование и кооперация

С точки зрения деловой активности первый этап — адаптация характеризуется как этап взаимного информирования и анализа задач. Происходит поиск членами группы оптимального способа решения задачи. Межличностные взаимодействия осторожны и ведут к образованию диад, наступает стадия проверки и зависимости, предполагающая ориентировку членов группы относительно характера действий друг друга, и поиск взаимоприемлемого поведения в группе. Члены команды собираются вместе с чувством настороженности и принужденности. Результативность команды на данном этапе низка, так как члены ее еще не знакомы и не уверены друг в друге.

Второй этап - группирование и кооперация - характеризуется созданием объединений (подгрупп) по симпатиям и интересам. Инструментальное содержание его состоит в противодействии членов группы требованиям, предъявляемым им содержанием задачи, вследствие выявления несовпадения личной мотивации индивидов с целями групповой деятельности. Происходит эмоциональный ответ членов группы на требования задачи, который приводит к образованию подгрупп. При группировании начинает складываться групповое самосознание на уровне отдельных подгрупп, формирующих первые интергрупповые нормы. Однако отдельные подгруппы быстро понимают невозможность эффективного решения задачи без коммуникации и взаимодействия с другими подгруппами, что приводит к формированию схем общения и интергрупповых норм, общих для группы в целом. Здесь впервые возникает сложившаяся группа с отчетливо выраженным чувством «мы».

3-й и 4-й этапы: нормирование деятельности и функционирование

На третьем этапе разрабатываются принципы группового взаимодействия и нормируется либо область внутригрупповой коммуникации, либо область коллективной деятельности. Характерная черта развития группы на этой стадии - отсутствие интергрупповой активности. Процесс обособления сплоченной, хорошо подготовленной, единой в организационном и психологическом отношениях группе может превратить ее в группу-автономию, для которой характерны замкнутость на своих целях, эгоизм.

С точки зрения деловой активности четвертый этап можно рассматривать как стадию принятия решений конструктивными попытками успешного решения задачи. Функционально-ролевая соотнесенность связана с образованием ролевой структуры команды, являющейся своеобразным резонатором, посредством которого проигрывается групповая задача. Группа открыта для проявления и разрешения конфликта. Признается разнообразие стилей и подходов к решению задачи. На этом этапе группа достигает высшего уровня социально-психологической зрелости, отличаясь высоким уровнем подготовленности, организационным и психологическим единством, характерными для командной субкультуры.

Вопросы и задания

1. Требования к организации и ведению тренинга. Способы формирования группы. Предварительное интервью.

2. Показания и противопоказания к участию в тренинге. Подходы к комплектованию тренинговой группы.

3. Рамки группы: контракт на работу, роли и нормы группы, условия - время, место, частота встреч, этические нормы групповой работы: требования к участникам, требования к руководителю.

Практическое упражнение. **Методы подбора и формирования группы.**

Цель: развитие умений и навыков подбора и формирование тренинговой группы.

Вводные замечания. Последовательность отбора группы выглядит следующим образом:

1. Выяснение и четкое формирование целей и задач группы.
2. Сужение круга претендентов путем отсеивания по медицинским и иным показателям.
3. Создание модели оптимальной группы для выполнения этой задачи.
4. Проведение психологического обследования оставшихся претендентов на предмет выявления наличия или отсутствия психологических качеств, необходимых для успешной работы группы.
5. Отбор людей по своим психологическим качествам наиболее соответствующих созданным моделям оптимальной деятельности.

Условия формирования тренинговой группы:

1. гомогенность и гетерогенность.
2. качественный состав группы.
3. количественный состав группы.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Пахальян, В.Э. Групповой психологический тренинг: методология и технология
Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Групповой психологический тренинг: методология и технология, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 206 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0379-2

Дополнительная:

1 Белогай, К. Н. Психологический тренинг как технология помощи семье / К.Н. Белогай ; С.А. Дранишников. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 230 с. - ISBN 978-5-8353-1683-0

2 Левкин, В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 195-203. - ISBN 978-5-4475-8755-0

3.Фопель, К. Групповая сплоченность Электронный ресурс / К. Фопель. - Групповая сплоченность, 2020-02-01. - Москва : Генезис, 2017. - 333 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-98563-479-2

4.Шкурко, Т. А. Танцевально-экспрессивные методы в психологической практике : танцевальная психотерапия и танцевально-экспрессивный тренинг учебник / Т.А. Шкурко ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 224 с. : схем., табл., ил. -

Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.rudn.ru/> - сайт библиотеки РУДН
2. www.biblioclub.ru - Университетская библиотека ONLINE
3. www.springerlink.com - SPRINGER. Книжные коллекции издательства
4. <http://elibrary.ru> - Полнотекстовая коллекция российских научных журналов

ТЕМА 7. Техники работы с группой. Продуцирование материала в зависимости от направления работы.

Цель: закрепление представлений магистров о групповой психологической помощи. Научить дифференцированно владеть понятийно-категориальным аппаратом и умению критически анализировать существующие концепции и методы психологической науки.

Формируемые компетенции: ПК-2: ИД-1 ПК-2; ИД-2 ПК-2; ИД-3 ПК-2; ПК-4: ИД-1 ПК-4, ИД-2 ПК-4; ИД-3 ПК-4.

Актуальность темы: групповая психологическая помощь, как профессиональная деятельность появилось сравнительно недавно и до сих пор находится на стадии развития. Однако степень его влияния на людей и общество стремительно увеличивается. Увеличивается количество людей, обращающихся за помощью к психологу-консультанту. Проблематика, с которой обращаются люди, чрезвычайно разнообразна. Это проблемы отношений, партнерских. Это трудности во взаимодействии с миром, людьми. Это трудности с самим собой. А также проблемы работы.

Таким образом, востребованность и потенциальные возможности консультанта сегодня охватывают все сферы человеческой жизни и становятся практически неисчерпаемыми.

Теоретическая часть:

Общие тренинговые методы

- Групповая дискуссия
- Игровые методы
- Методы, направленные на развитие социальной перцепции
- Методы телесно-ориентированной психотерапии
- Медитативные техники

Базовые методы тренинга:

- групповая дискуссия,
- ситуационно-ролевые игры (
- тренинг сензитивности, ориентированный на тренировку межличностной чувствительности и восприятия себя как психофизического единства,
- медитативные и суггестивные (с целью научения самовнушению) техники.

Групповая дискуссия в психологическом тренинге - это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения.

Групповая дискуссия может быть использована как в целях предоставления возможности участникам увидеть проблему с разных сторон (это уточняет взаимные позиции, что уменьшает сопротивление восприятию новой информации от ведущего

и других членов группы), так и в качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников).

Классификация форм групповой дискуссии в тренинге:

- структурированные дискуссии, в которых задается тема для обсуждения, четко регламентируется порядок проведения дискуссии (формы, организованные по принципу "мозговой атаки"),
- неструктурированные дискуссии, в которых ведущий пассивен, темы выбираются самими участниками, время дискуссии формально не ограничивается.
- тематические дискуссии, в которых обсуждаются значимые для всех участников тренинговой группы проблемы;
- биографические дискуссии, ориентированные на прошлый опыт;
- интеракционные дискуссии, материалом которых служат структура и содержание взаимоотношений между участниками группы.

Дискуссионные методы применяются при разборе разнообразных ситуаций из практики работы или жизни участников, при анализе предлагаемых ведущим сложных ситуаций межличностного взаимодействия и в других случаях.

Игровые методы – включают:

- ситуационно-ролевые,
- дидактические,
- творческие,
- организационно-деятельностные,
- имитационные,
- деловые игры.

Игра может использоваться и как психотерапевтический метод, что особенно ярко проявляется в гештальттерапии и психодраме. В определенном смысле к игровым методам можно отнести и работу с деструктивными играми в общении, проводимую в трансактном анализе Э. Берна.

Достоинство игровых методов в тренинге:

- способ преодоления скованности и напряженности участников на первой стадии групповой работы, как условие безболезненного снятия "психологической защиты".
- инструмент диагностики и самодиагностики, позволяющим ненавязчиво, мягко, легко обнаружить наличие трудностей в общении и серьезных психологических проблем.
- интенсифицируется процесс обучения, закрепляются новые поведенческие навыки, обретаются казавшиеся недоступными ранее способы оптимального взаимодействия с другими людьми, тренируются и закрепляются вербальные и невербальные коммуникативные умения.
- создание условий для самораскрытия, обнаружения творческих потенциалов человека, для проявления искренности и открытости, поскольку образует психологическую связь человека с его детством.
- игра мощный психотерапевтический и психокоррекционный средством не только для детей, но и для взрослых. Возможности игровых методов в тренинговой работе .

Вопросы и задания

1. Технология работы с Т-группой: представление самого себя - модель «окно Джогари», обратная связь, экспериментирование.

2. Техника занятий групп встреч, основные принципы: открытость и честность, осознание самого себя, ответственность за себя и членов группы, внимание к чувствам, принцип «здесь и теперь».

3. Использование гештальт-техник в тренинговой работе: расширение осознания, интеграция противоположностей, усиление внимания к чувствам, работа с мечтами (фантазией), принятие ответственности на себя, преодоление сопротивления.

Практическое упражнение. Коррекционный тренинг по развитию познавательных процессов.

Цель: Познакомить студентов с видом групповой работы психолога, направленной на развитие познавательных процессов у учащихся.

Ход тренинга (практическая часть).

1 часть - диагностическое исследование логического и образного мышления;

2 часть - направлена на развитие собственной индивидуальной компетентности в процессе обучения.

Заключительная часть - анализ работы.

Психофизиологические особенности детей: высокий уровень возбуждения, истощаемость, утомляемость, инертность слабость тормозных и контролирующих функции обязательно повлияют на общий ход психического развития ребенка, скажутся на особенностях становления его личности в целом. Поэтому целенаправленная коррекционная и развивающая работа должна носить комплексный характер. Именно тогда она будет служить развитию индивидуальности, раскрытию и реализации его способностей.

Для составления развивающих и коррекционных программ необходимо опираться на диагностику развития познавательных процессов: зрительно-моторную память, вербально-моторную память, логическую память, наглядно-образного мышления, логического мышления. А так же использовать определенные виды заданий и упражнений направленных на развитие этих познавательных процессов. Для развития зрительно-моторной и зрительной памяти необходимо организовать работу по следующим этапам: зрительной опорой на образец, затем время рассматривания образца сокращается на 15 - 20 сек. В зависимости от сложности предлагаемой работы.

Кроме того, может предлагаться сюжетная картина содержание которой они изучают и потом воспроизводят по памяти. Затем предъявляется схожая картинка, в которой недостает каких-то деталей, или напротив появляется лишний и др. аналогичные упражнения с предметами. Для развития вербально-моторной памяти целесообразно использовать упражнения с применением вместо наглядного образа - словесного описания или инструкции предлагаемой деятельности. Например, конструирование без обращения к образцу, а по памяти; воспроизвести какой-либо рисунок по словесному описанию.

Для развития логической памяти рекомендуется использовать задания:

- формирование у ребенка механизмов обобщения при запоминании
- набор слов, которые можно разбить на группы по различным признакам
- рассказ с четко выделенными смысловыми блоками

Для облегчения запоминания смысловых блоков научить использовать простые схематичные рисунки - памятки; использовать игровые приемы чтобы уметь запомнить нужный материал.

Развитие мышления.

Наглядно-образного мышления способствуют следующие виды заданий:

- работа с конструкторами по словесной инструкции, а также по собственному замыслу;
- сюжетно-ролевые и режиссерами игры, в которых ребенок сам придумывает сюжет и самостоятельно его воплощает.

Логическое мышление

- «четвертый лишний» задание предполагает исключения одного предмета, не имеющего некоторого признака;
- придумывание недостающих частей рассказа, когда одна из них пропущена;
- «говори наоборот» в котором взрослый говорит какое-либо слово и просит ребенка назвать слово с обратным смыслом;
- логические загадки и задачи.

Развитие произвольности (является базовой для осуществления любого вида продуктивной и учебной деятельности, поскольку обеспечивает регуляцию всех психических процессов - восприятия, памяти, мышления):

- использование разрезных картинок-мозаик и кубиков позволяющих выстраивать сложные сюжетные изображения, всевозможные головоломки, принцип работы с которыми позволяет формировать целостную систему произвольной регуляции деятельности;
- «графический диктант»;
- аналогичная работа предполагается на слух с указанием числа клеточек и их направлении.

Краткий перечень заданий и упражнений направленных на развитие памяти мышление, моторики для младших школьников, однако разделение этих психических функций является весьма условным, поскольку, в жизни осуществление любой деятельности требует их взаимосвязанного участия. Поэтому каждое из перечисленных выше заданий, будет способствовать повышению общего уровня психического и интеллектуального развития ребенка.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

Пахальян, В.Э. Групповой психологический тренинг: методология и технология
 Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Групповой психологический тренинг: методология и технология, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 206 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0379-2

Дополнительная:

1 Белогай, К. Н. Психологический тренинг как технология помощи семье / К.Н. Белогай ; С.А. Дранишников. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 230 с. - ISBN 978-5-8353-1683-0

2 Левкин, В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 195-203. - ISBN 978-5-4475-8755-0

3.Фопель, К. Групповая сплоченность Электронный ресурс / К. Фопель. - Групповая сплоченность, 2020-02-01. - Москва : Генезис, 2017. - 333 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-98563-479-2

4.Шкурко, Т. А. Танцевально-экспрессивные методы в психологической практике : танцевальная психотерапия и танцевально-экспрессивный тренинг учебник / Т.А. Шкурко ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный

университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 224 с. : схем., табл., ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 198-208. - ISBN 978-5-9275-2268-2

Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.rudn.ru/> - сайт библиотеки РУДН
2. www.biblioclub.ru - Университетская библиотека ONLINE
3. www.springerlink.com - SPRINGER. Книжные коллекции издательства

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Методические указания
для обучающихся
по организации и проведению
самостоятельной работы
по дисциплине**

**«КОНСТРУИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ТРЕНИНГА»**

для студентов направления подготовки
Направление подготовки 37.04.01 «Психология»
Направленность (профиль) «Психологическое консультирование»
Квалификация выпускника магистр

Ставрополь, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА.....	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ.....	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ.....	
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ.....	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ГЛОССАРИЯ ИЛИ СЛОВАРЯ.....	
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	

Введение

Современные стандарты подготовки специалистов предусматривают значительный объем внеаудиторной научной работы студентов. Освоение программы курса предполагает получение как теоретических знаний по проблемам развития группы и личности в группе, так и формирование навыков практической работы.

Поэтому самостоятельная работа в рамках курса ориентирована как на теоретический, так и на практический аспект.

Самостоятельная работа обучаемых имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену по дисциплине, а также формирование навыков умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний. Во время самостоятельной подготовки студенты знакомятся с рекомендованной литературой, конспектируют источники, дополняют конспект лекций, решают ситуационные задачи и отвечают на контрольные вопросы, готовят доклады, стимульный материал и демонстрационный материал для работы на практических занятиях.

В часы самостоятельной работы проводятся консультации со студентами с целью оказания им помощи в изучении тем учебного курса. Консультации носят групповой и индивидуальный характер. Периодически проводится контроль правильности организации самостоятельной подготовки.

Курс «Конструирование социально-психологического тренинга» предполагает внеаудиторный и аудиторный виды работ. Аудиторные занятия предполагают лекционные и практические формы занятий. Лекционные занятия информируют студентов о достижениях науки, об основных положениях курса, раскрывают особенности каждой конкретной темы или знакомят с отдельными проблемами, решенной в науке или решаемой сейчас. Практические занятия предполагают обсуждение различных проблем и положений, уяснение методов исследования в психологии. С целью формирования у студентов способностей интерпретационного понимания материала в учебный курс включены темы докладов, задания, требующие самостоятельного поиска освещенных проблем. Кроме того, индивидуальная работа включает самостоятельную, углублённую разработку отдельных тем по курсу.

С целью формирования у студентов способностей научно-исследовательской деятельности, анализа и интерпретации психологических фактов в учебный курс включены задания творческого и поискового характера и задания, требующие использования психодиагностических методик по заданной проблематике.

Внеаудиторная работа предполагает подготовку студента к практическим (семинарским) занятиям по предложенному ниже плану и вопросам, работа с первоисточниками, с последующим их конспектированием, составление терминологического словаря, а также проработку материала, полностью вынесенного на самостоятельную работу студента.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Практические (семинарские) занятия предполагают обсуждение методологических и теоретических положений учебного курса, отработку умения работать с научной литературой, анализируя и обобщая психологические факты, личные примеры и предложенные ситуации. Цель таких занятий – усвоение системы теоретических знаний по основным разделам науки. Для этого по каждому занятию указана литература, непосредственно относящаяся к содержанию темы. С помощью нее студент заранее готовится к занятию по предложенному плану с тем, чтобы в ходе урока участвовать в коллективном анализе различных подходов к категориям и проблемам психологии, в формулировании дефиниций и в научном обосновании собственных позиций по проблемам. Подготовка к семинарским занятиям предусматривает ознакомление с основными положениями по теме, усвоение нормативной лексики, предложенной к разделу через критическую работу с

литературой и научными психологическими текстами. Данная работа необходима студенту для ведения научной дискуссии на занятии.

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попробуйте найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

Выполнение практических занятий На первом занятии получите у преподавателя задания по курсу, планы подготовки к практическим и лабораторным занятиям. Обзаведитесь всем необходимым методическим обеспечением.

Практическое занятие – одна из форм организации учебного процесса – самостоятельной работы обучающихся, которая регламентируется требованиями документа. Практическое занятие представляет собой коллективное обсуждение обучающимися теоретических вопросов под руководством преподавателя.

Практическое занятие (семинар) – вид аудиторной совместной деятельности, осуществляемой в форме практики мышления, речи и письма. На семинаре студент отвечает на вопросы; уточняет, дополняет и обобщает ответы других; участвует в ролевых играх, дискуссиях; выступает с сообщением, докладом. Достоинством семинара является дискуссионная форма усвоения материала, сотворчество в обсуждении проблем, интеллектуальная состязательность.

При подготовке к практическому занятию сначала следует прочесть конспект лекций по теме занятия, затем изучить учебную и справочную литературу (учебник, учебные пособия, словари, энциклопедии), после чего – первоисточники.

Литературу необходимо конспектировать и давать сжатые письменные ответы на вопросы практического занятия. Такие ответы пригодятся при подготовке к экзамену. В них следует отразить содержание главных понятий и связь между ними, дать собственную оценку тем или иным концепциям, выявить связь изучаемого вопроса с современностью, с будущей профессиональной деятельностью. По неясным вопросам необходимо обращаться к преподавателю.

Текст выступления на практическом занятии должен быть написан самим студентом (уже переработанный). Выступления, на которых студент ограничивается только чтением уже опубликованного текста, преподавателем не учитываются.

По пропущенным занятиям студент отчитывается в устной или письменной форме. В противном случае преподаватель имеет право задать студенту на зачете дополнительные вопросы по теме пропущенного занятия.

Преподаватель оценивает подготовку студента к практическому занятию по следующим критериям:

- Наличие конспектов, лекций;
- Понимание главных понятий, их связей;
- Умению мыслить самостоятельно, логично, последовательно, доказательно;
- Мнениями оценивать идеи, концепции, обосновывать свою теоретическую позицию, связывать теорию с практикой, приводить примеры, приводить аналогии.

На практические занятия выносятся узловые темы, запланированные в программе учебной дисциплины, освоение которых определяет качество профессиональной подготовки будущих специалистов.

Цель занятия – формирование знаний по теме, развитие самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся путем равноправного и активного их участия в обсуждении рассматриваемых вопросов.

Задачи практического занятия:

- закрепление, расширение и углубление знаний по психологии общения и конкретной теме;
- развитие навыков постановки проблем и решения задач;
- отработка навыков ведения дискуссии, аргументации и отстаивания своей точки зрения;
- демонстрация обучающимися достигнутого уровня знаний;
- формирование навыков самостоятельной работы.

Функции практического занятия (семинара):

- познавательная,
- воспитательная,
- развивающая,
- контрольная.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

При изучении дисциплины у студентов должен вырабатываться рационально-критический подход к изучаемым проблемам и явлениям. Это включает понимание того, что со временем ряд информационных и теоретических материалов устаревает, требуя критического отношения. С другой стороны, каждый текущий вопрос имеет свою историю, которую тоже полезно знать. Каждое событие может иметь разные интерпретации, поэтому слова, сказанные много лет назад, могут иметь важное значение.

Чтобы понять содержание материала, нужно уметь его прочитывать. Начинать следует с предварительного просмотра, в ходе которого ознакомиться с названием работы, с аннотацией, оглавлением, предисловием. Часто замысел работы ясен уже при ознакомлении с ее названием. Но особенно интересен просмотр оглавления, в результате которого становится ясным развитие мысли автора. Неплохо было бы появившиеся при этом мысли зафиксировать на бумаге.

Просматривая текст оглавления, нужно остановиться на тех главах, которые представляют для вас особенный интерес, бегло ознакомиться с ними, составляя в общих чертах свое представление о них. Цель этого действия – найти места, относящиеся к искомой теме, определив при этом, что ценного в каждом из них.

Следующий этап – прочтение выделенных мест с фиксацией самых главных сведений. При этом надо четко и ясно осознавать цель чтения, постоянно держа ее перед собой: по какому вопросу нужна информация, для чего нужна, ее характер и т.д. необходимо менять режим чтения – от беглого вдумчивого – в зависимости от ценности информации, останавливаясь там, где это требуется для глубокого понимания текста.

Следует научиться определять структуру текста по соподчиненности его частей, учитывая взаимосвязь текста с рисунками, сносками, примечаниями и таблицами. Все это поможет пониманию текста при беглом ознакомлении с ним. Так

вырабатывается способность при прочтении сразу понимать смысл и значение новой информации.

Многие книги и статьи имеют в своем аппарате списки литературы, которые дают возможность пополнить информационную осведомленность о дополнительной литературе по данному вопросу.

Отдельный этап прочтения – ведение записей прочитанного. Существует несколько видов записей: план, выписки, тезисы, аннотация, резюме, конспект.

Планом удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

Тезисы предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

Аннотация – краткое изложение содержания – дает общее представление о работе.

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собрание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономии времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ

Конспектирование – процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста.

Результат конспектирования – запись, позволяющая конспектирующему немедленно или через некоторый срок с нужной полнотой восстановить полученную информацию. Конспект в переводе с латыни означает «обзор». По существу его и составлять надо как обзор, содержащий основные мысли текста без подробностей и второстепенных деталей. Конспект носит индивидуализированный характер: он рассчитан на самого автора и поэтому может оказаться малопонятным для других.

Для того чтобы осуществлять этот вид работы, в каждом конкретном случае необходимо грамотно решить следующие задачи:

1. Сориентироваться в общей композиции текста (уметь определить вступление, основную часть, заключение).
2. Увидеть логико-смысловую канву сообщения, понять систему изложения автором информации в целом, а также ход развития каждой отдельной мысли.

3. Выявить «ключевые» мысли, т. е. основные смысловые вехи, на которые «наизано» все содержание текста.

4. Определить детализирующую информацию.

5. Лаконично сформулировать основную информацию, не перенося на письмо все целиком и дословно.

Во всяком научном тексте содержится информация 2-х видов: основная и вспомогательная. Основной является информация, имеющая наиболее существенное значение для раскрытия содержания темы или вопроса. К ней относятся: определения научных понятий, формулировки законов, теоретических принципов и т. д. Назначение вспомогательной информации – помочь читателю лучше усвоить предлагаемый материал. К этому типу информации относятся разного рода комментарии. Основную – записываем как можно полнее, вспомогательную, как правило, опускаем. Содержание конспектирования составляет переработка основной информации в целях ее обобщения и сокращения. Обобщить – значит представить ее в более общей, схематической форме, в виде тезисов, выводов, отдельных заголовков, изложения основных результатов и т. п. Читая, мы интуитивно используем некоторые слова и фразы в качестве опорных. Такие опорные слова и фразы называются ключевыми. Ключевые слова и фразы несут основную смысловую и эмоциональную нагрузку содержания текста.

Выбор ключевых слов – это первый этап смыслового свертывания, смыслового сжатия материала.

Важными требованиями к конспекту являются наглядность и обозримость записей и такое их расположение, которое давало бы возможность уяснить логические связи и иерархию понятий.

По форме *конспекты подразделяются* на формализованные и графические.

1. Формализованные (все записи вносятся в заранее подготовленные таблицы).

Это удобно, во-первых, при конспектировании материалов, когда перечень характеристик описываемых предметов или явлений более или менее постоянен, во-вторых, при подготовке единого конспекта по нескольким источникам. Особенно если есть необходимость сравнения отдельных данных. Разновидностью формализованного конспекта является запись, составленная в форме ответов на заранее подготовленные вопросы, обеспечивающие исчерпывающие характеристики однотипных предметов или явлений.

2. Графические (элементы конспектируемой работы располагаются в таком виде, при котором видна иерархия понятий и взаимосвязь между ними).

По каждой работе может быть не один, а несколько графических конспектов, отображающих книгу в целом и отдельные ее части. Ведение графического конспекта - наиболее совершенный способ изображения внутренней структуры книги, а сам этот процесс помогает усвоению ее содержания.

Можно выделить следующие основные типы конспектов: плановый, текстуальный, сводный, тематический.

Плановый – легко получить с помощью предварительно сделанного плана произведения, каждому вопросу плана отвечает определенная часть конспекта:

а) вопросно-ответный (на пункты плана, выраженные в вопросительной форме, конспект дает точные ответы);

б) схематичный плановый конспект (отражает логическую структуру и взаимосвязь отдельных положений).

Текстуальный – это конспект, созданный в основном из цитат.

Сводный конспект – сочетает выписки, цитаты, иногда тезисы; часть его текста может быть снабжена планом.

Тематический – дает более или менее исчерпывающий ответ (в зависимости из числа привлеченных источников и другого материала, например, своих же записей) на поставленный вопрос – тему: обзорный; хронологический.

Роль конспекта – чисто учебная: он помогает зафиксировать основные понятия и положения первичного текста и в нужный момент их воспроизвести, например, при написании реферата или подготовке к экзамену.

Способы конспектирования.

- *Тезисы* – это кратко сформулированные основные мысли, положения изучаемого материала. Тезисы лаконично выражают суть читаемого, дают возможность раскрыть содержание. Приступая к освоению записи в виде тезисов, полезно в самом тексте отмечать места, наиболее четко формулирующие основную мысль, которую автор доказывает (если, конечно, это не библиотечная книга). Часто такой отбор облегчается шрифтовым выделением, сделанным в самом тексте.

- *Линейно-последовательная запись текста*. При конспектировании линейно – последовательным способом целесообразно использование плакатно-оформительских средств, которые включают в себя следующие:

- сдвиг текста конспекта по горизонтали, по вертикали;
- выделение жирным (или другим) шрифтом особо значимых слов;
- использование различных цветов;
- подчеркивание;
- заключение в рамку главной информации.

- *Способ «вопросов – ответов»*. Он заключается в том, что, поделив страницу тетради пополам вертикальной чертой, конспектирующий в левой части страницы самостоятельно формулирует вопросы или проблемы, затронутые в данном тексте, а в правой части дает ответы на них.

Одна из модификаций способа «вопросов – ответов» - таблица, где место вопроса занимает формулировка проблемы, поднятой автором (лектором), а место ответа – решение данной проблемы. Иногда в таблице могут появиться и дополнительные графы: например, «мое мнение» и т. п.

- *Схема с фрагментами* – способ конспектирования, позволяющий ярче выявить структуру текста, - при этом фрагменты текста (опорные слова, словосочетания, пояснения всякого рода) в сочетании с графикой помогают созданию рационально - лаконичного конспекта.

- *Простая схема* – способ конспектирования, близкий к схеме с фрагментами, объяснений к которой конспектирующий не пишет, но должен уметь давать их устно. Этот способ требует высокой квалификации конспектирующего. В противном случае такой конспект нельзя будет использовать.

- *Параллельный способ* конспектирования. Конспект оформляется на двух листах параллельно или один лист делится вертикальной чертой пополам и записи делаются в правой и в левой части листа.

Однако лучше использовать разные способы конспектирования для записи одного и того же материала.

Комбинированный конспект – вершина овладения рациональным конспектированием. При этом умело используются все перечисленные способы, сочетая их в одном конспекте (один из видов конспекта свободно перетекает в другой

в зависимости от конспектируемого текста, от желания и умения конспектирующего). Именно при комбинированном конспекте более всего проявляется уровень подготовки и индивидуальность студента.

Принципы составления конспекта прочитанного.

1. Записать все выходные данные источника: автор, название, год и место издания. Если текст взят из периодического издания (газеты или журнала), то записать его название, год, месяц, номер, число, место издания. 2. Выделить поля слева или справа, можно с обеих сторон. Слева на полях отмечаются страницы оригинала, структурные разделы статьи или книги (названия параграфов, подзаголовки и т. п.), формулируются основные проблемы. Справа – способы фиксации прочитанной информации.

Один из видов чтения – углубленное – предполагает глубокое усвоение прочитанного и часто сохранение информации в целях последующего обращения к ней. Эффективность такого чтения повышается, если прочитанное зафиксировано не только в памяти, но и на бумаге. Психологи утверждают, что записанное лучше и полнее усваивается, прочнее откладывается в памяти. Установлено, что если прочитать 1000 слов и затем записать 50, подытоживающих прочитанное, то коэффициент усвоения будет выше, чем, если прочитать 10000 слов, не записав ни одного. Кроме того, при записи прочитанного формируется навык свертывания информации. И, наконец, чередование чтения и записывания уменьшает усталость, повышает работоспособность и производительность умственного труда.

Резюмирование.

Резюме – краткий итог прочитанного, содержащий его оценку. Резюме характеризует основные выводы книги, главные итоги.

Выбор языковых средств для построения резюме-выводов подчинен основной задаче свертывания информации: минимум языковых средств – максимум информации. Это обычно одно – три четких, кратких, выразительных предложения, раскрывающих, по мнению автора, самую суть описываемого объекта.

2. Аннотация.

Аннотация – краткая обобщенная характеристика печатной работы (книги, статьи), включающая иногда и его оценку. Это наикратчайшее изложение содержания первичного документа, дающее общее представление о теме.

Текст аннотации не стандартизирован. В научной литературе можно встретить различные требования к составлению аннотаций. Например, текст справочной аннотации может включать следующие сведения:

- тип и название аннотируемого документа (монография, диссертация, сборник, статья и т. п.)
- задачи, поставленные автором аннотируемого документа
- метод, которым пользовался автор (эксперимент, сравнительный анализ, компиляция других источников)
- структуру аннотируемого документа. Основное ее назначение – дать некоторое представление о книге (статье, научной работе) с тем, чтобы рекомендовать ее определенному кругу читателей или воспользоваться своими записями при выполнении работы исследовательского, реферативного характера. Поэтому аннотации не требуются изложения содержания произведения, в ней лишь перечисляются вопросы, которые освещены в первоисточнике (содержание этих вопросов не раскрывается). Аннотация отвечает на вопрос: «О чем говорится в первичном тексте?», дает представление только о главной теме и перечне вопросов,

затрагиваемых в тексте первоисточника. предмет и тему произведения, основные положения и выводы автора

· характеристику вспомогательных иллюстративных материалов, дополнений, приложений, справочного аппарата, включая указатели и библиографию [Методические рекомендации по составлению конспекта, аннотации, написанию реферата. <http://pandia.ru/text/78/346/1343.php>].

Конспекты статей:

1. Комаров Е. Профессиональный язык секретаря, или речевая техника коммуникативных ситуаций // Управление персоналом. – 2010. - N 2. - С. 22-24.
2. Романюк Т. В. Межнациональное общение : тренинг и упражнения // Воспитание школьников. - 2009. - N 7. - С. 60-63.
3. Сосновская Н. В. Эффективное профессиональное общение: программа тренинга // Психология зрелости и старения. – 2012. - N 1. - С. 80-99.
4. Филиппова Г. Г. Как обучать искусству общения // Классный руководитель. – 2012. - N 8. - С. 87-122.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ГЛОССАРИЯ ИЛИ СЛОВАРЯ

Ещё одним видом самостоятельной работы является составление психологического глоссария или словаря.

Глоссарий – словарь, раскрывающий смысл используемых терминов (дескрипторов). Дескриптор – наиболее существенное понятие в виде слов или словосочетаний, обладающее семантической устойчивостью и контрастностью, основной носитель учебной информации в информационной модели обучения. Это может быть базовое понятие, умение, навык, порция учебного материала. Здесь необходимо отметить следующее. Изначально, глоссарий понимается как собрание глосс – непонятных слов и выражений. Такое понимание позволяет развести ведение глоссария и словаря, как сходных, но не однозначных видов учебных заданий. Например, глоссарий можно составлять по заранее заданным преподавателем, терминам и понятиям. Тогда ведение словаря, можно рассматривать как более свободное учебное задание, когда раскрываются, например, иные значения тех или иных терминов (термин «детерминизм» в различные периоды развития психологической науки).

Словарь (как и глоссарий) может иметь предметный, именной или смешанный характер.

Предметный словарь составляется студентом, по какой-либо выбранной самостоятельно или указанной преподавателем теме учебного курса. Например «Проблема конфликтов в образовательном процессе».

Именной словарь (или словарь персоналий) должен представлять собой указатель персоналий психологов, принадлежащих к тому или иному направлению в психологии, занимавшихся или занимающихся той или иной проблемой и т.д. Конкретный критерий даёт преподаватель при выдаче учебного задания.

Словарь смешанного типа может представлять собой именной указатель исследователей, занимавшихся проблемой и одновременно содержать список

терминов, понятий и т.д., введенных ими в психологию (например, «Агрессивные формы взаимодействия в социуме», «Общее представление о группе в социальной психологии» и т.д.).

Форма отчетности о результатах самостоятельной работы по дисциплине

- написание контрольной работы;
- написание доклада.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

1. Пахальян, В.Э. Групповой психологический тренинг: методология и технология Электронный ресурс : учебное пособие / В.Э. Пахальян. - Групповой психологический тренинг: методология и технология, 2023-05-22. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 206 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0379-2

Дополнительная:

1. Белогай, К. Н. Психологический тренинг как технология помощи семье / К.Н. Белогай ; С.А. Дранишников. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 230 с. - ISBN 978-5-8353-1683-0

2. Левкин, В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога : учебное пособие / В.Е. Левкин. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 195-203. - ISBN 978-5-4475-8755-0

3. Фопель, К. Групповая сплоченность Электронный ресурс / К. Фопель. - Групповая сплоченность, 2020-02-01. - Москва : Генезис, 2017. - 333 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-98563-479-2

4. Шкурко, Т. А. Танцевально-экспрессивные методы в психологической практике : танцевальная психотерапия и танцевально-экспрессивный тренинг учебник / Т.А. Шкурко ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 224 с. : схем., табл., ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 198-208. - ISBN 978-5-9275-2268-2

Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.rudn.ru/> - сайт библиотеки РУДН
2. www.biblioclub.ru - Университетская библиотека ONLINE
3. www.springerlink.com - SPRINGER. Книжные коллекции издательства
4. <http://elibrary.ru> - Полнотекстовая коллекция российских научных журналов

Программное обеспечение: ABBYY FineReader, Справочная правовая система (СПС) Консультант Плюс.

Материально-техническое обеспечение: проектор, интерактивная доска; ноутбук с возможностью доступа в электронную информационно-образовательную среду университета компьютерная психодиагностическая база (Ко-терапевтическая компьютер.система "Келли-98); планшетный компьютер с выходом в Интернет.

Вопросы для собеседования

по дисциплине «Конструирование социально-психологического тренинга»

Базовый уровень

1. Общая характеристика социально-психологического тренинга.
2. Цели и задачи социально-психологического тренинга.
3. Виды и основные направления социально-психологического тренинга.
4. Основные области применения социально-психологического тренинга.
5. Принципы проведения социально-психологического тренинга.
6. Организация групповой работы при проведении социально-психологического тренинга.
7. Основные стадии развития группы тренинга.
8. Групповые нормы и правила.
9. Функции ведущего социально-психологического тренинга.
10. Специфика деятельности ведущего (тренера).
11. Основные требования к профессиональным навыкам ведущего социально-психологического тренинга.
12. Специфика проблемных ситуаций, возникающих в группах при проведении тренинга.
13. Принципы предоставления обратной связи в процессе групповой работы.
14. Стили ведения группы при проведении социально-психологического тренинга.
15. Организационные аспекты социально-психологического тренинга.
16. Социально-психологические проблемы при планировании групповой работы.
17. Структура тренингового занятия и общая схема проведения социально-психологического тренинга.
18. Групповая дискуссия как метод социально-психологического тренинга.
19. Профессиональные умения ведущего групповой дискуссии.
20. Этапы и фазы групповой дискуссии.
21. Роль и функции ведущего при проведении групповой дискуссии.
22. Типы и формы проведения групповой дискуссии.
23. Эффективность использования групповой дискуссии при проведении социально-психологического тренинга.
24. Понятие ролевой игры. Виды ролевых игр.
25. Специфика и особенности проведения ролевых игр.
26. Методы проведения социально-психологического тренинга.
27. Основные требования к выбору психогимнастических упражнений.
28. Проблема подбора упражнений в соответствии с целью социально-психологического тренинга.
29. Характеристика этапов социально-психологического тренинга.

1. Критерии оценивания компетенций*

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он дает правильный и полный ответ на вопросы как базового, так и продвинутого уровня.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он дает правильный и полный ответ на вопросы базового уровня.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он дает частично правильный ответ на вопросы базового уровня.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не дает правильные ответы даже на вопросы базового уровня.

2. Описание шкалы оценивания

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
---	--

Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя подготовку теоретического материала по предлагаемым темам.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенции ПК-2 ПК-4. Базовый уровень владения компетенциями предполагает репродуктивные знания и умения их практически применять при решении задач. Повышенный уровень владения компетенциями требует глубокого и всестороннего освоения изучаемого материала, творческого подхода к анализу полученных знаний и умений всесторонне их применять при решении практических задач.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо в течение недели подготовить теоретический материал, используя рекомендованную и самостоятельно подобранную литературу, а также изучить статьи в изданиях периодической печати.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования своими конспектами, заполненными таблицами.

При проверке задания, оцениваются последовательно, четкость и логическая стройность изложения материала; использование в ответе дополнительного материала, самостоятельность при выполнении заданий.

Темы групповых и индивидуальных творческих заданий
по дисциплине «Конструирование социально-психологического тренинга»

Групповые творческие задания

Базовый уровень:

1. Подготовьте презентацию, отражающую разработанную вами программу.
2. Подобрать упражнения для проведения этапа «Знакомство».
1. Разработать тренинговое занятие на одну из предлагаемых тем.
Примеры тем СПТ:
 - «Тренинг урегулирования конфликтов»
 - «Эффективное поведение в ситуации критики»
 - «Коммуникативные стратегии принятия решений в коллективе»
 - «Тренинг активного слушания»
 - «Просьба и отказ в межличностных отношениях»
 - «Тренинг уверенности»
 - «Тренинг развития групповой сплоченности»
2. Разработать сценарий ролевой игры по развитию коммуникативных и организаторских качеств (Каждый студент разрабатывает сценарий одной ролевой игры и представляет его в письменной форме для обсуждения на практическом занятии).

1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если задание выполнено правильно, в соответствии с темой и структурой работы, студент проявил инициативу, активность и самостоятельность в работе, результаты работы изложены научным языком, показано значение исследуемых проблем для практики.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если задание не было выполнено или выполнено неточно, с использованием работ других студентов, выводы не сделаны или использован разговорный язык, студент не владеет профессиональной терминологией, не знает теоретических основ задания.

2. Описание шкалы оценивания

Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла.

Балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя:

Темы докладов

по дисциплине «Сказкотерапия в психологическом консультировании»

Базовый уровень

1. Специфика тренинговой формы работы.
2. История психологического тренинга.
3. Основные направления развития групповых методов психологической работы.
4. Тренинговые программы, основные требования к составлению тренинговых программ.
5. Организация и проведение социально-психологического тренинга.
6. Основные этапы тренинга.
7. Оценка эффективности тренинга (показатели и критерии оценки).
8. Групповые методы и техники, используемые в тренинге.
9. Тренинговые техники, основные виды тренинговых техник.
10. Упражнения и игры в социально-психологическом тренинге.
11. Подбор методов социально-психологического тренинга в соответствии с целью тренинга.
12. Возможности применения социально-психологического тренинга в процессе обучения психологии.
13. Влияние различных условий на проведение социально-психологического тренинга.
14. Социально-психологический тренинг как процесс создания в группе событий для участников в их субъективной реальности.
15. Социально-психологический тренинг как совместное творчество ведущего и участников группы.
16. Креативность и гибкость ведущего тренинга как профессионально важные качества.
17. Основные проблемы, рассматриваемые на тренингах личностного роста.
18. Социально-психологический тренинг как средство развития познавательной сферы младших школьников.
19. Развитие творческого потенциала личности с помощью методов социально-психологического тренинга.

1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если выступление (доклад) отличается последовательностью, логикой изложения. Легко воспринимается аудиторией. При ответе на вопросы выступающий (докладчик) демонстрирует глубину владения представленным материалом. Ответы формулируются аргументировано, обосновывается собственная позиция в проблемных ситуациях.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если выступление (доклад) отличается последовательностью, логикой изложения. Но обоснование сделанных выводов недостаточно аргументировано. Неполно раскрыто содержание проблемы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если выступающий (докладчик) передает содержание проблемы, но не демонстрирует умение выделять главное, существенное. Выступление воспринимается аудиторией сложно.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если выступление (доклад) краткий, неглубокий, поверхностный.

1. Описание шкалы оценивания

Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в

установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя:

- знакомство студентов с темами докладов
- подбор и анализ литературы по теме доклада
- написание доклада
- подготовка к выступлению с докладом на занятии
- выступление с докладом
- оценка содержания доклада студентами и преподавателем.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить следующие компетенции: ПК-2, ПК-4. Темы докладов повышенного уровня дают возможность студентам самостоятельно провести расширенный анализ проблемы с использованием научной и иной литературы по теме, сделать выводы, обобщающие как научные взгляды, так и авторскую позицию по проблеме. Базовый уровень нацелен на изложение имеющихся научных исследований по теме доклада.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо проанализировать предложенную тему доклада, подобрать литературу, продумать содержание, оформить доклад. Время выполнения – 3 дня.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования текстом доклада.

При проверке задания, оцениваются:

- соответствие содержания теме доклада
- соответствие требованиям к структуре доклада и объему
- самостоятельность выполнения
- обоснованность, четкость, лаконичность ответа по теме доклада
- уровень освоения темы и изложения материала (обоснованность отбора материала, использование первичных источников, способность самостоятельно осмысливать факты, структура и логика изложения, наличие в заключении выводов, логично вытекающих из содержания основной части)
- правильность (уместность и достаточность) используемой информации
- научность и самостоятельность устного и письменного изложения доклада.

Оценочный лист

ФИО _____

Группа _____ Преподаватель _____

ДАТА _____

Наименование показателя	Выявленные недостатки и замечания (комментарии)	Отметка
I. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА		

1. Соответствие содержания доклада содержанию темы		
2. Выделение основной мысли работы		
3. Качество изложения материала		
Общая оценка за доклад		
II. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ ДОКЛАДА		
Вопрос 1		
Вопрос 2		
Вопрос 3		
Общая оценка за ответы на вопросы		
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ		