

Учреждение образования «Белорусский государственный экономический университет»

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор учреждения образования  
«Белорусский государственный  
экономический университет»

В.Н. Шимов

« 27 » 10.6. 2013г.

Регистрационный № УД 1594-14 / баз.

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ**

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной  
дисциплине для специальностей 1-23 01 04 «Психология», 1-23 01 05  
«Социология»

### **СОСТАВИТЕЛИ:**

Г.В. Бороздина, заведующий кафедрой педагогики и психологии Учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат философских наук, доцент.

Н.М. Немкевич, ассистент кафедры педагогики и психологии Учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет».

### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Е.В. Самаль, доцент кафедры психологии и конфликтологии филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный социальный университет» в г. Минске, кандидат исторических наук, доцент.

М.В. Зубко, доцент кафедры философии Учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат философских наук, доцент.

### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ**

Кафедрой педагогики и психологии Учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

(протокол № 9 от «21» 05. 2014 г.)

Научно-методическим советом Учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

(протокол № 5 от «18» 06. 2014 г.)

Ответственный за редакцию: Н.М. Немкевич

Ответственный за выпуск: Н.М. Немкевич

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Изучение курса «Социально-психологический тренинг» позволяет сформировать у студентов знания по теории социально-психологического тренинга, профессиональные умения и навыки тренерской работы. Теоретические знания о специфичности методов СПТ и существовании различных моделей тренингового процесса помогают будущему специалисту формировать собственную стратегию тренерской работы, соответствующую индивидуальным особенностям его личности. Знание технологии разработки тренинговых программ уточняют представления студентов о планировании психологической работы, позволяя определить место и роль тренинговой работы в целостной системе психологической помощи.

Главная **цель** курса:

- представить этические и психологические основы социально-психологического тренинга, помочь студентам овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками в области организации и проведения социально-психологического тренинга.

**Задачи** изучения дисциплины.

- сформировать представление об особенностях групповой формы работы;

- овладеть практическими навыками разработки тренинговых программ;

- освоить навыки тренерской работы с группой;

- освоить навыки рефлексии профессиональной деятельности тренера.

В результате изучения дисциплины студенты должны

**знать:**

- теоретические основы и практические приложения СПТ;

- основные требования к личности тренера СПТ, к его знаниям, умениям и навыкам;

- основные психотехнические приемы ведения группы СПТ и уметь применять их на практике;

**уметь:**

- рефлексивно и критично включать в программы СПТ психотерапевтические методы различных теоретических школ и направлений;

- устанавливать контакт с участниками, выбирать целесообразные средства и методы, анализировать эффективность работы группы СПТ и отдельных участников;

- рефлексировать собственный опыт тренера СПТ;

- создавать собственные тренинговые программы;

**владеть:**

- логикой построения СПТ, знать его структурные стадии и взаимосвязи между ними;

- навыками ведения группы и техникой активного слушания;

- технологией организации и проведения СПТ;

- методами эффективного управления отношениями в группе;

- техникой личной самопрезентации.

Всего часов по дисциплине для специальности 1-23 01 04 «Психология» 166, из них всего аудиторных 78, в том числе лекции 8 часов, лабораторные занятия 70 часов. Рекомендуемая форма контроля – зачет.

Всего часов по дисциплине для специальности 1-23 01 05 «Социология» 102, из них всего аудиторных 52, в том числе лекции 10 часов, семинарские занятия 42 часа. Рекомендуемая форма контроля – экзамен.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**ДИСЦИПЛИНЫ «СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ»**  
**ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 1-23 01 04 «ПСИХОЛОГИЯ»**

Наименование разделов тем	Общее количество часов	В том числе	
		лекц. занятия	лаб. занятия
<b>Раздел 1. Основы социально-психологического тренинга.</b>			
Тема 1. Краткая история развития методов психологической работы.	2	2	-
Тема 2. Основные подходы к организации и проведению СПТ.	2	2	-
Тема 3. Общие методы СПТ. Понятие о тренинговых процедурах.	12	2	10
Тема 4. Ведущий тренинговой группы.	12	2	10
Тема 5. Основные этапы развития группы СПТ. Использование групповой динамики.	10	-	10
<b>Раздел 2. Технологии разработки тренинговых программ.</b>			
Тема 6. Подходы к созданию программ СПТ.	8	-	8
Тема 7. Методы отслеживания и измерения эффективности тренинговых процессов и воздействия.	8	-	8
<b>Раздел 3. Методы тренинговой работы.</b>			
Тема 8. Игровые процедуры в тренинговых занятиях.	12	-	12
Тема 9. Игры и психотехники.	12	-	12

<b>Всего</b>	<b>78</b>	<b>8</b>	<b>70</b>
--------------	-----------	----------	-----------

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ДИСЦИПЛИНЫ «СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ»  
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 1-23 01 05 «СОЦИОЛОГИЯ»**

Наименование разделов тем	Общее кол-во часов	В том числе	
		лекц. занятия	сем. занятия
<b>Раздел 1. Основы социально-психологического тренинга.</b>			
Тема 1. Краткая история развития методов психологической работы.	2	2	-
Тема 2. Основные подходы к организации и проведению СПТ.	2	2	-
Тема 3. Общие методы СПТ. Понятие о тренинговых процедурах.	6	2	4
Тема 4. Ведущий тренинговой группы.	6	2	4
Тема 5. Основные этапы развития группы СПТ. Использование групповой динамики.	6	2	4
<b>Раздел 2. Технологии разработки тренинговых программ.</b>			
Тема 6. Подходы к созданию программ СПТ.	4	-	4
Тема 7. Методы отслеживания и измерения эффективности тренинговых процессов и воздействия.	4	-	4
<b>Раздел 3. Методы тренинговой работы.</b>			
Тема 8. Игровые процедуры в тренинговых занятиях.	10	-	10
Тема 9. Игры и психотехники.	12	-	12

<b>Всего</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>42</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### 1. ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

#### **Тема 1. Краткая история развития групповых методов психологической работы.**

*Социально-психологический тренинг как метод практической психологии.*

Краткая история развития групповых методов психотерапии и практической психологии. Групповая психотерапия и гипноз. Социально-психологические аспекты групповых методов. Групповые методы в психоанализе и других западных психологических школах. Групповые методы работы психологов и психотерапевтов в России и Беларуси. Современные групповые методы. Соотношение понятий «групповая психотерапия», «групповая психокоррекция» и «групповой тренинг». Классификация тренингов. Отличия социально-психологического тренинга от бизнес-тренинга. СПТ как форма активного группового взаимодействия в рамках оказания помощи психологически здоровым людям. Общее представление о СПТ, его специфические черты и основные парадигмы.

#### **Тема 2. Основные подходы к организации и проведению СПТ**

*Тренинговый цикл*

Тренинговый цикл по Дэвиду Ли: определение потребностей в обучении, определение целей обучения, организация и планирование тренинга, проведение тренинга, оценка результатов тренинга. Цикл обучения посредством опыта Дэвида Колба: конкретный опыт, рефлексивное наблюдение, абстрактная концептуализация и активное экспериментирование. Таксономия образовательных целей Бенджамина Блума. Формы коммуникации в тренинговом процессе. Особенности объективно-ориентированной субъективно-ориентированной, личностно-ориентированной модели взаимодействия в группе.

*Особенности тренинговой группы*

Групповые нормы. Ролевые позиции в группе. Понятие о групповой сплоченности. Гомогенность и гетерогенность тренинговых групп. Качественный состав тренинговых групп. Количественный состав тренинговых групп. Оснащенность помещения и размещение участников группы.

#### **Тема 3. Общие методы СПТ. Понятие о тренинговых процедурах.**

*Специфика методов СПТ*

Активность, познание себя через включение в групповую работу, обучение на моделях, анализ конкретных случаев.

#### *Классификация методов СПТ*

Игра (интерактивная, ролевая, симуляционная, деловая), «case-study», методы работы с текстом, упражнения на развитие социальной перцепции, методы телесно-ориентированной психотерапии, медитативные техники, релаксационные техники, проективное рисование. Психотехническая мифология - активное забывание субъективной истины. Ритуалы и бессознательные механизмы психики. Полифункциональность тренинговых процедур.

#### **Тема 4. Ведущий тренинговой группы.**

##### *Основные функции ведущего тренинговой группы.*

Требования к личностным и профессиональным качествам тренера. Стандарты тренерской компетенции, утвержденные Международным советом стандартов для тренингов, семинаров и инструктирования. Позиция ведущего, реализующего тренинг в стратегии «от участника».

##### *Потенциал тренерской команды*

Виды сотрудничества в тренинговой команде и их эффективность.

#### **Тема 5. Основные этапы развития группы СПТ. Использование групповой динамики**

##### *Динамика развития группы в тренинговом процессе*

Четыре стадии развития группы: знакомство участников группы друг с другом и тренером, стадия агрессии (фрустрационная), стадия устойчивой работоспособности, стадия распада группы (умирание). Роль лидерства в протекании динамических процессов в группе. Возможности использования групповой динамики для повышения эффективности тренинговой работы.

##### *Работа с сопротивлением участников*

Особенности работы с критическими настроенными группами, «трудными» участниками. Факторы, по отношению к которым участники проявляют сопротивление: к теме тренинга, к процессу и/или к самому участию в тренинге, к тренеру, к группе. Техники и стратегии преодоления сопротивления участников.

## **2. ТЕХНОЛОГИИ РАЗРАБОТКИ ТРЕНИНГОВЫХ ПРОГРАММ**

#### **Тема 6. Подходы к созданию программ СПТ.**

##### *Роль предварительной работы с участниками тренинга*

Формы организации предварительной работы: индивидуальная работа/беседа на предварительной встрече, групповая дискуссия или участие тренера в «проблемном совещании» или собрании коллектива, предтренинговая анкет, экспресс-диагностика качества работы, письменная

коммуникация. Сложности, с которыми можно столкнуться в процессе предварительной работы.

#### *Алгоритмы создания программы тренинга*

Основные элементы программы тренинга: содержательное поле, методы и методики, время, материалы (оборудывание), тренер (если работает тренерская команда). Оценка потребности в тренинге, спецификация целей тренинга, выбор методов, проведение тренинга, оценка программы тренинга. Адаптация готовых тренинговых процедур.

### **Тема 7. Методы отслеживания и измерения эффективности тренинговых процессов и воздействия.**

#### *Оценка эффективности проведения тренинга*

Трудности, которые возникают при оценке эффективности тренингов. Оценка эффективности проведения тренинга на основе модели Дональда Киркпатрика: реакция (мнение участников), усвоение (изменение знаний, установок, эмоциональных состояний участников), поведение (изменение поведения участников в их практической деятельности), эффект (изменение результатов деятельности организации). Методы оценки эффективности тренинга на каждом из выделенных Д. Киркпатриком уровнях. Соответствие достигнутых результатов вложенным ресурсам (интеллектуальным, временным, финансовым). Стадии, предшествующие оценке программы тренинга.

## **3. МЕТОДЫ ТРЕНИНГОВОЙ РАБОТЫ**

### **Тема 8. Игровые процедуры в тренинговых занятиях.**

#### *Виды игровых процедур*

Разогревающие игры. Игры на получение обратной связи. Игры социально-перцептивной направленности. Коммуникативные игры. Диагностические игры.

#### *Ролевая игра*

Сущность, решаемые задачи, условия использования, виды (по сценарию тренера, по сценарию участников), распределение ролей, функции тренера, специфика анализа.

#### *Интерактивная игра*

Сущность, решаемые задачи, условия использования, функции тренера, специфика анализа.

#### *Симуляционная игра*

Сущность, решаемые задачи, функции тренера, условия использования, специфика анализа.

#### *Рефлексия игрового опыта*

Метод фокусированной беседы Лоры Спенсер как основной метод рефлексии игрового опыта участников. 4 ступени фокусированной беседы: объективизация, рефлексия, интерпретация, принятие решения.

#### *LARP (ролевая игра живого действия)*

Сущность, история возникновения и развития, технология разработки и проведения, функции мастеров, психологическая безопасность участников, тематическое поле large, анализ игрового опыта.

### **Тема 9. Игры и психотехники.**

#### *Разогревающие игры и психотехники*

Атрибуты и значение игры в социально-психологическом тренинге. Классификация игр. Этапы работы с играми. Мотивирующая сила игр. Преимущества и ограничения игр. Значение разогрева в тренинге. Разминка-разогрев. Представление участников. Принцип расстановки посадочных мест для тренинга. Игры и психотехники. Знакомство. Compliment. Снежный ком. Встреча взглядами. Выбор в действии.

*Обратная связь в тренинге. Игры и психотехники ориентированные на обратную связь.*

Феномен обратной связи и его значение в групповой работе. Навыки обратной связи. Виды обратной связи. Игры и психотехники. Мой портрет глазами группы. Первая проба на роль. Дискуссия в ролях друг друга. Ответы за другого. Молчащее и говорящее зеркала. Рекламный ролик. Стул откровений.

*Социальная перцепция в тренинге. Игры и психотехники социально-перцептивной направленности.*

Феномен социальной перцепции. Значение социальной перцепции в групповой работе. Игры и психотехники. Я знаю, что тебе приснилось. Личный герб и девиз. Белые маги – черные маги. Шахматы.

#### *Коммуникативные игры в тренинге*

Коммуникация как психологический феномен. Тренинг коммуникативных умений. Игры и психотехники. Катастрофа в пустыне. Ищу друга. Альтернатива.

## ЛИТЕРАТУРА

### Основная

1. Вачков, И.В. Психологический тренинг. Методология и методика проведения: учебное пособие / И. В. Вачков. - 2-е изд., перераб. - М.: Эксмо, 2010. - 560 с.
2. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие / И. В. Вачков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Ось-89, 2009. - 256 с.

### Дополнительная

1. Бекоева, Д. Д. Практическая психология : учебное пособие / Д. Д. Бекоева. - М.: Издат. центр "Академия", 2009. - 192 с.
2. Горбатова, Е. А. Теория и практика психологического тренинга : учебное пособие / Е. А. Горбатова. - СПб. : Речь, 2008. - 320 с.
3. Исхакова, М. Тимбилдинг: раскрытие ресурсов организации и личности / М. Исхакова. -- СПб. : Речь, 2010. - 256 с
4. Матяш, Н. В. Методы активного социально-психологического обучения : учебное пособие / Н. В. Матяш, Т. А. Павлова. - 2-е изд., стереотип. - М. : Издат. центр "Академия", 2010. - 96 с.
5. Рубштейн, Н. В. Тренинг построения карьеры / Н. В. Рубштейн, Е. Жидков. - М. : Эксмо, 2010. - 192 с.