

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Национальный медицинский исследовательский центр имени В.А. Алмазова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Института медицинского  
образования  
ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова»  
Минздрава России  
Е.В. Пармон  
«27» января 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**по дисциплине «ОСНОВЫ ГРУППОВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
РАБОТЫ»**

**магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология  
Профиль «Кризисная психология и психотравматология»  
Очная форма обучения**

Санкт-Петербург  
2023

**ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России**

Сертификат **01D891DF7BA735C0000A995600060002**

Владелец **Пармон Елена Валерьевна**

Действителен **с 07.07.2022 по 07.07.2023**



## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Методические материалы по дисциплине «Основы групповой психологической работы» рассмотрены и обсуждены на заседании кафедры психологии «20» декабря 2022г., протокол № 4.

**Цель изучения дисциплины:** формирование представлений о психологических основах, целях, принципах групповой психологической работы и приобретение опыта использования методов групповой работы в практической деятельности психолога.

**Задачи изучения дисциплины:**

1. Сформировать представление о теоретических основах и принципах групповой психологической работы.
2. Рассмотреть основные формы групповой психологической работы.
3. Раскрыть этапы групповой динамики во время проведения группы.
4. Представить этапы проведения группы, правила ведения группы, подбора упражнений и игр, организации занятий и формирования группы.
5. Развивать умение компетентного применения базовых методов ведения группы.

## **ТЕМА 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ, СПЕЦИФИКА И КЛАССИФИКАЦИЯ ФОРМ ГРУППОВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

Основные формы групповой работы в практике работы психолога. Теоретические основания практики групповой работы. Эффект групповой работы основан на эффектах групповой динамики, побуждению к открытости, самопознанию, приобретению нового опыта межличностного общения. Достижению эффектов способствует атмосфера доверия, поддержки, безопасности. В групповой работе могут использоваться или нет специальные упражнения/игры/техники.

Виды тренингов. Психотехнологические модели различных направлений групповой работы. Критерии классификации психологических групп. Группы поддержки: характеристика, специфическая особенность, используемые техники. Обучающие группы: характеристика, специфическая особенность, используемые техники. Развивающие группы. Особенности групп личностно-ориентированного направления. Типы терапевтического воздействия, применяемые в психоаналитических группах. Стадии психотерапевтической работы в гештальт-группах. Основные принципы работы в группах, использующих транзактный анализ. Особенности работы в группах, использующих психосинтез. Специфические особенности работы в группах арт-терапии.

**Группы по цели** разделяются на тренинги умений и тренинги личностного роста:

- тренинги умений: подразумевают отработку определенных навыков, умений, паттернов поведения, которые хорошо различаются во внешней наблюдаемой картине поведения и не требуют индивидуальной проработки личностного содержания; пример: тренинг продаж, бизнес-тренинги, практика тай-менеджмента, установление контакта, коммуникативные тренинги (техника активного слушания, отзеркаливание и т.д.);
- тренинги личностного роста (тренинговые/психотерапевтические группы): предполагают изменение определенных личностных структур, таких как определенные черты личности, проработка комплексов, страхов, изменение отношения к себе и определенным фрагментам окружающего мира, изменение системы ценностей, смыслов, нахождение путей самореализации, глубинное самопознание, раскрытие своих ресурсов и барьеров и т.д. Данные тренинги направлены также на повышение целостности личности.

В практике работы психолога выделяются различные **виды групп**.

1. по длительности существования групп:

- Ограниченные во времени - краткосрочные (от 30 часов);
- Среднесрочные (30-60 часов);

- Пролонгированные тренинги (существенный минус данного вида тренинга в том, что состав группы может существенно меняться).

#### 2. по форме участия:

- Добровольные;
- Обязательные (встречаются редко).

#### 3. По количественному составу группы:

- классическая группа тренинга личностного роста, коммуникативных умений: 12+/-2 человека;
- психотерапевтическая группа: 3-8 человек;
- группа развития социальных навыков, командообразования – от 15 человек и больше.

#### 4. По качественному составу группы:

- гомогенные по какому-либо признаку (возраст, пол, профессия, симптом, характер психологической проблемы, травмирующий опыт и пр.)
- гетерогенные по какому-либо признаку: желательно избегать ситуаций, при которых 1-2 участника по какому-либо признаку отличаются от общего состава группы (например - пол, возраст).

#### 5. по интенсивности встреч:

- с распределенными встречами: ежедневные по будням / дважды в неделю / еженедельные / раз в две недели
- интенсивные (марафонские) /

#### 5. по мере постоянства участников

- закрытые: группа набирается и завершается без включения новых участников;
- полукрытые-полужакрытые: возможно вхождение новых участников после выбывания кого-либо;
- открытые: на каждую встречу возможно собрание нового состава участников.

#### 6. по добровольности участия:

- добровольные;
- обязательные (в практике работы бизнес-организаций; медицинских и образовательных учреждений).

### **Практическое задание**

На основании литературы к курсу выполните сравнительный анализ групповой работы психолога на основании различных теоретических моделей (на выбор): классический психоанализ, современный психоанализ, гештальттерапия, транзактный анализ, когнитивно-поведенческий подход, психосинтез и др.

Модели групповой работы в различных психотерапевтических школах

Критерии сравнения	Теоретическая модель 1	Теоретическая модель 2

### **Контрольные вопросы**

1. Назовите основные формы групповой работы, их цели и задачи, сфера применения.
2. Дайте характеристику тренингу навыков: цель, задачи, сфера применения, специфика проведения.

3. Дайте характеристику психотерапевтическим группам: цель, задачи, сфера применения, специфика проведения.
4. Дайте характеристику группам самопомощи: цель, задачи, сфера применения, специфика проведения.
5. Дайте характеристику обучающим группам: цель, задачи, сфера применения, специфика проведения.
6. Дайте характеристику психодинамическим группам: цель, задачи, сфера применения, специфика проведения
7. Дайте характеристику тренингу личностного роста: цель, задачи, сфера применения, специфика проведения

## **ТЕМА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ГРУППЫ НА УЧАСТНИКОВ**

Способы исследования факторов воздействия на участников группы. Механизмы терапевтического воздействия группы на участников: универсальность переживаний, вселение надежды, помощь другим, информирование участников, обратная связь, самонаблюдение, имитационное поведение; межличностное научение; корректирующий эмоциональный опыт, катарсис. Психотерапевтические факторы группы и личностный рост участников. Роль «обратной связи» в групповом процессе.

Факторы группового процесса, которые способствуют достижению целей участников:

- моделирование социальных отношений
- - обратная связь от участников и тренера
- - универсальность переживаний участников
- - снабжение информацией
- - альтруизм (баланс отдачи/получения)
- - развитие социальных навыков
- - коррекция опыта семейных взаимоотношений
- - имитационное поведение
- - сплоченность группы
- - катарсис, отреагирование
- - эффекты фасилитации и ингибиции

Методы отслеживания результативности тренинговой работы. Самоотчеты участников для выявления результатов работы группы. Тестирование как метод исследования результативности группы. Метод наблюдения. Ловушки при использовании метода наблюдения Оценка третьих лиц как способ измерения результативности группы. Процедура измерения результатов работы тренинговой группы.

### **Практическое задание**

Проведите анализ одного из практических пособий по организации и проведению тематических тренингов.

Пример: Прихожан А. М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. 2-е изд. — (Серия «Школьный психолог» рекомендует») / А.М. Прихожан. - Санкт-Петербург : Питер, 2020. - 240 с.

Представьте анализ в группе по следующей структуре:

- цель и задачи тренинговой программы
- целевая аудитория программы
- структура программы
- предполагаемые факторы эффективности программы
- возможность достижения заявленной эффективности при предлагаемой структуре и содержании программы
- недостатки или слабые стороны программы

### **Контрольные вопросы**

1. Дайте характеристику механизмам терапевтического воздействия группы на участников: универсальность переживаний, вселение надежды.
2. Дайте характеристику механизмам терапевтического воздействия группы на участников: помощь другим, информирование участников, обратная связь, межличностное научение.
3. Дайте характеристику механизмам терапевтического воздействия группы на участников: самонаблюдение, имитационное поведение.
4. Дайте характеристику механизмам терапевтического воздействия группы на участников: корректирующий. эмоциональный опыт, катарсис.
5. Назовите психотерапевтические факторы группы и личностный рост участников.
6. Поясните роль «обратной связи» в групповом процессе.
7. Назовите методы отслеживания результативности тренинговой работы.
8. Охарактеризуйте возможности самоотчетов участников для выявления результатов работы группы.
9. Раскройте тестирование как метод исследования результативности группы.
10. Представьте оценку третьих лиц как способ измерения результативности группы.

### **ТЕМА 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВЕДЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ГРУПП**

Основные методические приемы тренинга: групповая дискуссия, игра, медитация, и методы невербальной активности. Основные функции групповой дискуссии в тренинге. Основные виды дискуссии. Роль и значение игровых методов в тренинге. Виды игр в тренинге.

Варианты использования медитации в тренинге. Ограничения при работе с суггестивными техниками. Медитации – визуализации. Техника «активное фантазирование».

Методы невербальной активности. Варианты применения в тренинге техник телесной терапии. Возможности применения в тренинге техник музыкальной и арт-терапии.

Вспомогательные методические приемы в тренинге. Прием «Предоставление информации». Введения информации с помощью метафоры. Самораскрытие тренера. Использование интерпретации в тренинговой работе. Прием «Конфронтация» и возможные противопоказания для применения его в групповой работе. Психотерапевтическая ценность использования ритуалов на тренинге. Применение на тренинге приема «Домашнее задание».

#### **Критерии отбора участников в группу:**

- способность работать в группе
- мотивация к изменению
- соответствие личных проблем/задач целям группы
- отсутствие межличностных отношений участников
- возможность постоянно посещать группу
- отсутствие психических заболеваний, пограничных расстройств личности, психотических состояний, зависимостей (могут посещать специализированные психотерапевтические группы)
- соответствие личных проблем/задач участников возможностям/опыту/мотивации терапевта
- в случае отказа клиенту предлагаются альтернативные способы оказания помощи и сообщается, что данная конкретная группа ему не подходит (а не он группе)

#### **Требования к условиям проведения тренинга:**

- безопасность
- доступность помещения

- соответствие площади помещения размеру группы при её активной работе
- нейтральное оформление
- звукопоглощающие поверхности, хорошая звукоизоляция от других помещений
- регулируемое разноуровневое освещение
- техническое аудио, видео и пр. оснащение
- в меру удобные, отдельные, одинаковые места для сидения для участников и тренера
- доступность воды, мест питания, «мест общего пользования»

#### **Общие правила подбора упражнений:**

- - психологическая и физическая безопасность
- - уважение участников
- - адекватность целям тренинга и опыту участников
- - адекватность жизненным переживаниям участников, но повышенная сложность упражнений по сравнению с требованиями жизни
- - ведущий должен быть способен выполнить предлагаемые упражнения
- - не делать в группе того, к чему не готов, не имеет аналогичного опыта участника/тренера

#### **План-макет тренингового дня (каждая часть длится 1,5-2 часа):**

- 1) обсуждение домашнего задания и/или установление контакта
- 2) разминка или разогрев (упражнения на сосредоточение внимания, углубления в себя)
- 3) основные целевые упражнения (с обязательным обсуждением)
- 4) упражнения на снятие напряжения
- 5) перерыв 10-15 минут
- 6) разминка
- 7) целевое упражнение
- 8) упражнение на снятие напряжения
- 9) рефлексия (обратная связь)

#### **Этические нормы при проведении тренинговой работы**

- принцип компетентности: иметь знания и навыки работы с группой; понимать свою роль, обязанности, ответственность; познавать себя; готовность к работе; избегать манипулирования участниками, двойных отношений
- принцип безопасности: соблюдение физической и психологической безопасности участников; предупреждение участников о рисках участия в группе и выполнения отдельных упражнений
- принцип уважения: уважать достоинство и права участников, уважать их право на уникальность и выбор; предотвращать нарушение этого принципа участниками по отношению друг к другу
- принцип конфиденциальности: обсуждать с группой границы конфиденциальности, соблюдать их и побуждать к этому же участников

#### **Практическое задание**

На основании своего опыта участия в тренинговых программах и/или на основании литературы к курсу составьте перечень правил групповой работы.

Раскройте их содержание в таблице.

Правило группы	Что означает данное правило?	Степень обязательности правила

--	--	--

### **Практическое задание**

Представьте себя в роли создателя и ведущего трениговую программу. Выберите и проведите в группе психотехническое упражнение или игру, направленные на развитие навыков самопрезентации.

Игры или упражнения должны соответствовать следующим требованиям:

1. Быть применимыми для использования в группе.
2. Соответствовать требованиям психологической и физической безопасности.
3. Быть направленными на активизацию и стимуляцию процессов самопознания, развитие навыков самопрезентации.

### **Практическое задание**

Представьте себя в роли создателя и ведущего трениговую программу. Выберите и проведите в группе психотехническое упражнение или игру, направленные на развитие самопознания.

Игры или упражнения должны соответствовать следующим требованиям:

1. Учитывать специфику выбранной профессиональной деятельности.
2. Соответствовать требованиям психологической и физической безопасности.
3. Быть применимыми для работы с группой.
4. Быть направленными на активизацию и стимуляцию процессов самопознания и саморазвития в контексте профессиональной деятельности.

### **Практическое задание**

Представьте себя в роли создателя и ведущего трениговую программу. Составьте программу тренигового занятия в рамках гипотетического тренинга личностного роста с обязательным указанием следующих пунктов:

1. Цель и задачи тренигового занятия.
2. Положение и назначение данного тренигового занятия в общей структуре гипотетической трениговой программы.
3. Значимые характеристики целевой аудитории.
4. Длительность тренигового занятия, временная структура занятия.
5. Условия и средства, необходимые для проведения тренинга.
6. План-макет тренигового занятия с указанием последовательности, времени выполнения, назначения и содержания трениговой работы (заданий, упражнений и игр).

### **Контрольные вопросы**

1. Перечислите правила ведения тренинга, принципы подбора трениговых упражнений и игр и принципы формирования группы.
2. Перечислите правила организации трениговых занятий и требования к помещению для проведения трениговых занятий.
3. Перечислите этические нормы при проведении трениговой работы.
4. Дайте характеристику основным методическим приемам тренинга: групповая дискуссия, игра, медитация, и методы невербальной активности.
5. Поясните основные функции групповой дискуссии в тренинге.
6. Раскройте роль и значение игровых методов в тренинге; назовите виды игр, применяемых в тренинге.
7. Приведите примеры вариантов использования медитации в тренинге; укажите ограничения при работе с суггестивными техниками.
8. Приведите примеры использования в групповой работе техники «активное фантазирование».

9. Назовите методы невербальной активности для групповой работы; назовите варианты применения в тренинге техник телесной терапии и возможности применения в тренинге техник музыкальной и арт-терапии.

10. Разъясните возможности использования интерпретации в тренинговой работе.

11. Охарактеризуйте прием «Конфронтация» и покажите возможные противопоказания для применения его в групповой работе.

12. Поясните психотерапевтическую ценность использования ритуалов на тренинге.

13. Приведите примеры применения на тренинге приема «Домашнее задание».

#### **ТЕМА 4. ГРУППОВЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ: СОЗДАНИЕ И ЭКСПЕРТИЗА**

Типовые программы групповых программ и принципы их создания. Экспертиза групповых психологических программ.

Групповая динамика. Групповые нормы. Структура группы.

Этапы развития группы. Стадия адаптации группы: задачи тренера, проблемы и потребности участников тренинга. Стадия активного напряжения: задачи тренера, проблемы и потребности участников тренинга. Стадия устойчивой работоспособности: задачи тренера, проблемы и потребности участников тренинга. Стадия завершения.

#### **Основные этапы групповой работы**

##### Прелиминарная встреча

- Носит факультативный характер
- Может проводиться индивидуально или в группе
- **ЗАДАЧИ:**
  - Представление тренера/сотренера
  - Знакомство с участниками
  - Выяснение ожиданий и целей участников
  - Информирование о программе и методах
  - Организационная информация: где, когда, с кем, сколько, как часто, по какой цене и пр. будет проводиться программа
  - Подписание контракта/договора

##### I основной этап.

- Знакомство, установление контакта, начало работы (длительность данного этапа составляет примерно 20-25% от общего количества времени).
- Знакомство (серьезное внимание уделяется работе с именем);
- Установление правил (конфиденциальность, правило Я-высказывания, правило "Стоп", правило "тренера" - тренер говорит инструкцию, а участники выполняют и только потом обсуждают; группа дисциплинарных правил, обсуждение формы обращения)
- Целеполагание (актуализация цели). Важно, чтобы были осознаны и вербализованы личные цели и критерии их достижения.

##### II основной этап.

- Этап «турнирных боев» (под управлением динамикой ведущим). Это этап снятия масок и распределения ролей в группе. Для этого авторитет лидера должен быть расшатан (это происходит либо произвольно, либо лидер предпринимает определенные действия, чтобы этого добиться).
- Цель: сплочение группы с новой иерархией.
- Критерии продуктивного выхода из данного этапа:
  - участники становятся более спонтанными в своем поведении;

- коммуникация в группе строится от участника к участнику, а не через тренера;
- группа не распадается.
- данный этап занимает приблизительно 30% от общего времени тренинга.

### III основной этап.

- Стадия максимальной работоспособности (длится примерно 40-50% от общего количества времени). На данном этапе используются различные тренинговые методики для решения основных тренинговых задач.
- Основная задача тренера: так организовать работу группы чтобы создать условия, способствующие личностному росту участников в рамках поставленных ими целей.

### IV основной этап.

- Завершение тренинга (расставание группы)
- Занимает около 20% от общего времени тренинга
- Задачи:
  - Осознание каждым участником тренинга результатов проделанной работы и своих достижений (может применяться качественная и количественная оценка достижений)
  - Завершение всех групповых межличностных конфликтов, закрытие раскрытых личностных проблем.
  - Обеспечение конструктивного расставания членов группы

### Посттренинговое сопровождение

- После завершения тренинга, участникам может быть предложено индивидуальное сопровождение
- Сопровождение может осуществляться в различных формах: индивидуальное консультирование, другая групповая программа (тренинговая или терапевтическая), консультации по телефону, онлайн, по почте
- Возможна контрольная встреча группы через 2-3 месяца после её завершения

### **Контрольные вопросы**

1. Назовите принципы разработки программ групповой работы психолога.
2. Перечислите этапы разработки программ групповой работы психолога.
3. Назовите требования к задачам, методам, участникам, формам организации и проведения групп в соответствии с целями их проведения.
4. Охарактеризуйте требования к критериям и процедуре экспертизы групповых психологических программ.
5. Раскройте понятие групповой динамики в психологическом тренинге: закономерности и управление.
6. Назовите основные стадии развития группы.
7. Охарактеризуйте стадию знакомства/адаптации группы: задачи тренера, приемы проведения, проблемы и потребности участников тренинга.
8. Охарактеризуйте стадию конфронтации/активного напряжения: задачи тренера, приемы проведения, проблемы и потребности участников тренинга.
9. Охарактеризуйте стадию устойчивой работоспособности: задачи тренера, приемы проведения, проблемы и потребности участников тренинга.
10. Охарактеризуйте стадию завершения: задачи тренера и.

### **Практическое задание**

Представьте себя в роли эксперта, перед которым стоит задача оценить тренинговых программ на рынке психологических услуг.

Проведите экспертизу рекламного объявления о проведении тренингов в сети интернет.

Проанализируйте информацию о тренинге:

1. На базе какой организации организуется тренинг?
2. Какова протяженность и структура тренинга?
3. Каковы заявленные цели и задачи тренинга?
4. Какова целевая аудитория тренинга?
5. Какова стоимость участия в тренинге?
6. Каковы заявленные преимущества предлагаемой тренинговой программы?

Проведите оценку представленного тренинга по следующим критериям:

1. Полнота информации о ведущем(их).
2. Компетенция ведущего(щих).
3. Полнота и компетентность информации о целевом конструкте программы.
4. Соответствие цели и задач программы форме заявленной работы, виду тренинговой работы, заявленным методам работы.
5. Соответствие цели и задач программы ее длительности, размеру группы, требованиям к отбору участников.
6. Соответствие программы этическим нормам работы психолога.

### **Практическое задание**

Представьте себя в роли создателя и ведущего тренинговую программу. Составьте программу тренинга (тренинга личностного роста, тренинга коммуникативной компетентности, тренинга командообразования или др.) с указанием следующих пунктов:

1. Цель и задачи тренинга.
2. Значимые характеристики целевой аудитории.
3. Длительность программы, временная структура программы (тайм-план).
4. Условия и средства, необходимые для проведения тренинга.
5. План-макет тренинговой программы с указанием последовательности, времени выполнения, назначения и содержания тренинговой работы (заданий, упражнений и игр).

### **ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1. Групповой тренинг – это:
  - a) активное социально-психологическое обучение, которое характеризуется обязательным взаимодействием обучающихся между собой
  - b) индивидуальная форма работы, направленная на получение, закрепление и отработку нового навыка на заданную тему
  - c) это метод активного обучения в составе специально созданной малой группе, участники которой (психически здоровые люди, имеющие психологические проблемы) с помощью ведущего-психолога осуществляют коммуникативное взаимодействие, направленное на достижение сообща поставленных целей
  - d) краткосрочная психологической помощи (от одной до десяти встреч), ориентированная на выявление причин возникновения конкретных проблем, их разрешение и восстановление эмоционального равновесия
2. Автором социально-психологического тренинга как метода психологической работы, который предложил в качестве средств тренинга ролевые игры с элементами драматизации, создававшие условия для формирования эффективных коммуникативных навыков является:
  - a) К. Левин
  - b) М. Форверг
  - c) А. Маслоу

d) С. Гроф

3. Малая группа – это:

- a) количественно не ограниченная социальная общность, имеющая устойчивые ценности, нормы поведения и социально-регулятивные механизмы
- b) функциональное сообщество людей от 3 до 15-20 человек, находящихся в непосредственном контакте и в регулярном общении между собой
- c) группа, в которой отсутствует возможность постоянного непосредственного личностного взаимовлияния
- d) реальная или воображаемая социальная общность, которая выступает в качестве эталона, стандарта в сознании человека

4. Оптимальным количеством участников тренинговых групп является:

- a) 31-35 человека
- b) 21-25 человек
- c) 8 – 12 человек
- d) 5-9 человек

5. Социально-психологический тренинг командообразования направлен на:

- a) развитие навыков командного взаимодействия
- b) совершенствование процессов принятия решений в команде
- c) повышение сплоченности коллектива
- d) все варианты верны

6. Совокупность правил и требований, "стандартов" поведения, регулирующих взаимоотношения и взаимодействия между участниками тренинговой группы – это:

- a) нормообразование в тренинге
- b) нормы группы
- c) этика психолога, ведущего группу
- d) принципы преемственности тренинговых занятий

7. Явление групповой динамики, связанное с процессом выработки групповых мнений, правил, ценностей – это:

- a) нормы группы
- b) конфликтное взаимодействие
- c) сплочение группы
- d) нормообразование в тренинге

8. Обеспечение в процессе тренинговой работы условий, благоприятствующих развитию и росту – это:

- a) фасилитация
- b) ингибция
- c) фрустрация
- d) благоприятствование

9. Правила отношений участников тренинговой группы с тренером и между собой – это:

- a) нормы группы
- b) этические принципы социально-психологического тренинга
- c) принципы тренинговой работы
- d) правила обратной связи

10. Принцип, согласно которому все, что происходит на тренинге, остается в пространстве тренинга, а содержание общения за пределами группы не обсуждается, чтобы не нанести моральный вред участникам - это:

- a) тактичность
- b) закрытость
- c) конфиденциальность
- d) психологического равенства

11. Укажите название принципа, о котором идет речь: «В процессе тренинга происходит анализ реального поведения, конкретных действий и поступков участников в условиях «жизни в данной группе», не ссылаясь на прошлый опыт и будущие события».

- a) констатация реальности
- b) объективная оценка поведения
- c) принцип «здесь и сейчас»
- d) персонификация высказываний

12. Форма работы на тренинге, предназначенная для регуляции психоэмоционального состояния участников, проводится как правило перед обучающей частью:

- a) дискуссия
- b) рефлексия
- c) деловая игра
- d) психогимнастическое упражнение

13. Любая реакция участников тренинговой группы на поведение друг друга. При условии правильной организации является формой взаимной помощи, так как помогает человеку оценить, насколько его поведение соответствует его же намерениям – это:

- a) обратная связь
- b) взаимодействие
- c) общение
- d) эмоциональная поддержка

14. Метод осознания того, что участники тренинга пережили и узнали нового - это:

- a) рефлексия
- b) психотехника
- c) медитативная техника
- d) дискуссия

15. Явление групповой динамики, функция участника тренинговой группы, вытекающая из ее положения в данной группе и исполняемая в форме нормативно одобряемого другими участниками группы поведения – это:

- a) самовосприятие участника тренинговой группы
- b) самооценка участника тренинговой группы
- c) роль в тренинговой группе
- d) статус участника тренинговой группы

16. Какая из указанных парадигм тренинга в наибольшей степени подходит для тренинга командообразования?

- a) дрессура
- b) тренировка
- c) активное обучение
- d) создания условия для самораскрытия участников и самостоятельного поиска решения собственных психологических проблем

17. Игровые психологические упражнения, позволяющие снимать барьеры психологической защиты, создавать внутри группы обстановку психологической безопасности и комфорта, вовлекать участников во внутригрупповую работу с полной эмоциональной отдачей – это:

- a) релаксационные упражнения
- b) аутотренинг
- c) психогимнастика
- d) обратная связь

18. Стадия в развитии группы, которая сопровождается напряженностью, враждебностью, агрессией в отношениях между участниками – это:

- a) стадия знакомства (подготовки, ориентации)
- b) стадия распада (заврешения; умирания группы)
- c) стадия устойчивой работоспособности (сотрудничества и целенаправленной деятельности)
- d) фрустрационная стадия (кризиса в развитии тренинговой группы; притирки и конфликта)

19. Укажите стадию развития тренинговой группы, на которой происходит распределение ролей:

- a) стадия агрессии
- b) стадия знакомства
- c) стадия устойчивой работоспособности
- d) стадия распада

20. Взаимная эмоциональная притягательность членов группы, их взаимное тяготение друг к другу, потребность участвовать в работе группы и сотрудничать при решении общих задач, удовлетворенности группой, доверии, откровенности участников – это:

- a) эмпатия
- b) синергия
- c) сплоченность
- d) групповая поляризация

21. К основным методологическим принципам группового тренинга НЕ относится:

- a) принцип активности
- b) принцип регламентации
- c) принцип партнерского (субъект-субъектного) общения
- d) принцип целевой рефлексии групповой работы

22. К основным правилам поведения в тренинговой группе НЕ относится:

- a) единая форма одежды участников
- b) единая форма обращения друг к другу
- c) правило «здесь и теперь»
- d) правило конфиденциальности

23. Практический психолог в своей деятельности руководствуется:

- a) этическим кодексом
- b) требованиями клиентов и пациентов
- c) мнением родственников клиентов и пациентов
- d) интуицией

24. Орган, отвечающий за соблюдение этического кодекса психолога в рамках Российского психологического общества, обозначается как:

- a) этический комитет
- b) правовой комитет
- c) нравственный комитет
- d) комитет по защите прав потребителей

25. Какой механизм воздействия группы скрывается под данным определением: «физиологический процесс снижения и нормализации возбуждения в патодинамической структуре инертного сверхвозбуждения, возникающего под действием психотравмы»:

- a) коррегирующий эмоциональный опыт
- b) катарсис
- c) универсальность переживаний
- d) эмпатическое присоединение

26. Какой механизм воздействия группы скрывается под данным определением: «получение участниками группы в ходе тренинга сведений о способах обретения и поддержания психического здоровья»:

- a) универсальность переживаний
- b) конгруэнтность опыта
- c) информирование участников
- d) эмпатическое присоединение

27. При работе с подростком, нуждающимся в развитии навыков общения со сверстниками, психологу следует выбрать технологию:

- a) индивидуальное консультирование
- b) групповой психологический тренинг
- c) помощь в преодолении личного кризиса
- d) профконсультирование

28. В групповом тренинговом процессе при обсуждении спорного вопроса (дискуссии) психологу следует ориентировать участников группы:

- a) активно отстаивать свою точку зрения
- b) учитывать мнение каждого, дать возможность высказаться каждому
- c) соблюдать регламент, ориентироваться на время выполнения задания
- d) оставить свои аргументы для изложения в письменной форме

29. Какой методический прием групповой работы выполняет следующие функции: позволяет каждому проявить свою компетентность; содействует сплочению группы; разрешает скрытые конфликты между участниками?

- a) дискуссия
- b) игра
- c) медитация
- d) рефлексия

30. Задачу создания такой атмосферы в группе, которая позволяла бы каждому участнику преодолеть напряжение и неопределенность, уточнить цели работы и получить представление о принципах и правилах, которые будут действовать в группе характерна для этапа:

- a) Этап создания работоспособности
- b) Этап изменений
- c) Завершающий этап

d) Этап ориентации

31. Инсайт – это:

a) Основное межличностное качество, способность к сопереживанию, которым должен обладать психолог-консультант.

b) Система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний — на устранение или сведение к минимуму чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта, ставящего под угрозу целостность личности

c) Внезапное, мгновенно возникающее и невыводимое из прошлого опыта новое понимание, постижение существенных отношений, задач, проблем и структуры ситуации в целом, посредством коего достигается осмысленное решение проблемы. Внезапное усмотрение сути ситуации проблемной

d) Правильного варианта ответа нет

32. Интуиция – это:

a) Создание художественного произведения непосредственно в процессе его исполнения;

b) Обеспечение условий, благоприятствующих развитию и росту; ненавязчивый способ ведения группы

c) Форма знания, получаемого разумом непосредственно, без логического доказательства или анализа; открытие или изобретение, происходящее благодаря озарению

d) Правильного варианта ответа нет

33. Эмпатия – это:

a) Основное межличностное качество, способность к сопереживанию, которым должен обладать психолог-консультант

b) Выразительность; яркое, значительное проявление чувств, настроений, мыслей

c) Основное межличностное качество, способность к сопереживанию, которым должен обладать психолог-консультант

d) Правильного варианта ответа нет

34. Какое определение отражает суть тренингового методического приема «Интерпретация»?

a) Дипломатическое обращение внимания участника группы на противоречия в его поведении, словах, чувствах

b) Разъяснение неясного или скрытого для участника тренинга значения некоторых аспектов его переживаний и поведения

c) Осуществляемая в виде церемониала совместная деятельность условного характера, несущая в себе эмоциональный заряд

d) Правильного варианта ответа нет

35. Какая базовая личностная характеристика тренера отражена в данном определении: «способность человека в общении отказываться от различных социальных ролей, проявление подлинных мыслей»:

a) Личностная интегрированность

b) Аутентичность

c) Эмоциональная активность

d) Правильного варианта ответа нет

36. Фасилитация – это:

a) Обеспечение условий, благоприятствующих развитию и росту; ненавязчивый способ ведения группы;

- b) Форма знания, получаемого разумом непосредственно, без логического доказательства или анализа; открытие или изобретение, происходящее благодаря озарению;
- c) Создание художественного произведения непосредственно в процессе его исполнения.
- d) Правильного варианта ответа нет

37. Активное воображение:

- a) Образы возникают независимо от волевых усилий человека, они появляются спонтанно в сознании;
- b) Вызывает конкретные образы в сознании с помощью воли;
- c) Это процесс восстановления реальности по кусочкам, как она есть
- d) Правильного варианта ответа нет

38. Какие утверждения верны?

- a) Тренинг – активный метод обучения
- b) Тренинг – метод преднамеренных изменений
- c) Тренинг – метод воздействия
- d) Все варианты ответов верны

39. Задача получения каждым участником и группой в целом обобщенной и индивидуализированной информации об эффективности работы и возможностях ее продолжения, проработку вариантов применения полученных результатов на практике характерна для этапа:

- a) Создания работоспособности.
- b) Изменений
- c) Завершающего этапа
- d) Этапа ориентации

40. К организационным принципам тренинга относятся:

- a) Принцип конфиденциальности.
- b) Принцип объективации поведения
- c) Принцип реалистичности
- d) Принцип комплектования группы тренинга

41. Шеринг – это:

- a) Основное межличностное качество, способность к сопереживанию, которым должен обладать психолог-консультант.
- b) Обмен чувствами после психодраматического действия
- c) Качество, характеризующее одну из сторон творчества художника. Непременное свойство композиционного процесса. Противостоит логическому, рациональному мышлению.
- d) Правильного варианта ответа нет

42. Происходит активное распределение ролей, повышается агрессивность:

- a) Фаза ориентации и зависимости
- b) Фаза «притирки» и конфликта
- c) Фаза сотрудничества и целенаправленной деятельности
- d) Фаза завершения (умирания) группы

43. Психолог участвует в играх, согласно принципу:

- a) Включенности
- b) Гармонизации интеллектуальной и познавательной сфер

- c) Неконкурентного характера отношений
  - d) Положительного характера обратной связи
44. Размер группы не зависит:
- a) От степени тяжести и характера проблем развития участников группы
  - b) От уровня сформированности тех навыков, которые требуются для работы в группе тем или иным методом
  - c) От возраста участников
  - d) От пола участников
45. Конфронтация – это:
- a) Термин, употребляемый в психотерапии в связи с высвобождением вытесненного аффекта или психической энергии
  - b) Совокупность событий и межличностных взаимодействий в группе, процесс движения группы как единого целого во времени
  - c) Указание участнику или группе на их неосознаваемые или амбивалентные установки, отношения или стереотипы поведения с целью их осознания и проработки
  - d) Правильного варианта ответа нет
50. Гуманистическая позиция в тренинговой работе состоит в следующем:
- a) Успех работы тренинговой группы определяется, прежде всего, системой применяемых психотехник
  - b) Ведущий обладает такими личностными характеристиками, которые позволяют ему заботиться о создании максимально благоприятных условий развития самосознания участников группы.
  - c) Успех группы возможен только благодаря глубокой проработке проблем
  - d) Правильного варианта ответа нет
51. Какой метод не относится к основным методическим приемам тренинга:
- a) Медитативные техники
  - b) Ролевые игры
  - c) Дискуссия
  - d) Лекция
52. Задачу создания такой атмосферы в группе, которая позволяла бы каждому участнику проработать свою проблему, характерна для этапа:
- a) Этап создания работоспособности
  - b) Этап изменений
  - c) Завершающий этап
  - d) Этап ориентации
53. К иммитационным техникам относят:
- a) Медитативные техники
  - b) Ролевые игры
  - c) Дискуссию
  - d) Лекции
54. Методические техники тренинга позволяют:
- a) Формировать среду тренинга
  - b) Структурировать поведение участников
  - c) Регулировать отношения между участниками тренинга
  - d) Правильного варианта ответа нет

55. Выделите те проблемы подросткового возраста, для решения которых тренинг является оптимальным методом

- a) Эмоциональный стресс и депрессия
- b) Отсутствие навыков адекватного поведения в отношении определенных ситуаций общения с социальным окружением
- c) Наличие экстремальных, кризисных жизненных ситуаций
- d) Правильного варианта ответа нет

## **ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература:**

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496086> (дата обращения: 18.04.2022).

2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490470> (дата обращения: 18.04.2022).

3. Хухлаева, О. В. Групповое психологическое консультирование : учебное пособие для вузов / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08434-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494478> (дата обращения: 18.04.2022).

### **Дополнительная литература:**

1. Гулевич, О. А. Психология межгрупповых отношений : учебник для вузов / О. А. Гулевич. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 345 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10719-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492790> (дата обращения: 18.04.2022).

2. Зельдович, Б. З. Активные методы обучения : учебное пособие для вузов / Б. З. Зельдович, Н. М. Сперанская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 201 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11754-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495907> (дата обращения: 18.04.2022).

3. Сидоренков, А. В. Психология малой группы. Методология и теория : учебник и практикум для вузов / А. В. Сидоренков. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08433-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494421> (дата обращения: 18.04.2022).

## **ГЛОССАРИЙ**

**Аутентичность** – «подлинность» человека, соответствие способа бытия человека в мире внутренней природе его личности.

**Групповая работа** – особый род психологической и, более широко подходя, – антропологической практики профессионального воздействия на сознание, поведение и социальные установки участников различных сообществ.

**Групповая динамика** – совокупность событий и межличностных взаимодействий в группе, процесс движения группы как единого целого во времени. Выделяют три уровня и четыре стадии этого процесса.

**Групповой тренинг** – это метод активного обучения в составе специально созданной малой группы, участники которой (психически здоровые люди, имеющие психологические проблемы) с помощью ведущего-психолога осуществляют коммуникативное взаимодействие, направленное на достижение сообща поставленных целей.

**Группы встреч** – относительно неструктурированная форма групповой работы, обеспечивающая климат максимальной свободы для выражения личности, для исследования чувств и межличностной коммуникации. Акцент на отказе от своей защищенности дает участника возможность относиться к другим членам группы максимально открыто.

**Гуманистическая психология** – (англ. humanistic psychology) – направление в психологии, предметом изучения которого является целостный человек в его высших, специфических только для человека проявлениях, в т. ч. рост и самоактуализация личности, ее высшие ценности и смыслы, любовь, творчество, свобода, ответственность, автономия, переживание мира, психическое здоровье, глубинное межличностное общение и т. п.

**Инсайт** – (от англ. insight – постижение, озарение): психологический феномен – внезапного постижения существенных отношений и структуры ситуации в целом, нового и невы выводимого из прошлого опыта понимания, посредством чего становится возможным решение проблемы.

**Катарсис** – термин, употребляемый в эстетике и в психологии искусства применительно к реакции зрителя, а в психотерапии – в связи с высвобождением вытесненного аффекта или психической энергии. В древнегреч. языке слово katharsis чаще всего означало «очищение», в особенности от чувства вины.

**Конгруэнтность** – (от англ. congruence) – подлинность, открытость, честность. Будучи конгруэнтным, ведущий группы старается создать равноправные межличностные отношения, а не занимать профессиональную позицию, вынуждающую его скрывать или маскировать личные чувства.

**Конфронтация** – в психотерапии один из основных технических приемов. Указание участнику или группе на их неосознаваемые или амбивалентные установки, отношения или стереотипы поведения с целью их осознания и проработки. Может проводиться как в прямой (жесткой, вербальной) форме, так и в скрытой – с использованием психотерапевтических метафор и невербальных приемов.

**Малая группа** – функциональное сообщество людей от 3 до 15-20 человек, находящихся в непосредственном контакте и в регулярном общении между собой. Малая группа позволяет моделировать процессы, происходящие в человеческом обществе, поскольку в ней проявляют себя почти все значимые социальные эффекты.

**Манипулирование** – обращение с людьми (или с клиентами) как с объектами личного интереса и в корыстных целях приобретения односторонних преимуществ.

**Нормы группы** – это совокупность правил и требований, «стандартов» поведения, регулирующих отношения и взаимодействия между участниками группы.

**Обратная связь** – базовый элемент группового тренинга. В принципе это любая реакция участников группы на поведение друг друга. Технологически правильная ОС

является формой взаимной помощи, так как она помогает человеку оценить, насколько его поведение соответствует его же намерениям.

**Поведенческий тренинг** – запрограммированный курс обучения; основывается на модели поведения, принятой в бихевиоризме. Целью тренинга является обучение приспособительным умениям, необходимым при столкновении со сложными жизненными ситуациями. Подбор участников в группы осуществляется на основе сходных проблем и четких задач.

**Психогимнастика** – термин для обозначения комплекса разнообразных упражнений и техник в тренинговой работе, целью которых является воздействие на те или иные структуры психики участников, например память или внимание, либо на личность каждого участника в отдельности, либо на состояние группы как целого.

**Психокоррекция** – психологическое воздействие, направленное на те или иные психологические структуры личности или группы с целью нормализации их функционирования.

**Психотерапия** – коммуникативный процесс взаимодействия врача (психолога) с клиентом (группой клиентов), имеющий целью вызвать устойчивые изменения в сущностно важных сферах жизни клиента. Этот процесс происходит в рамках профессиональных отношений, характеризующихся наличием договорных обязательств между участвующими сторонами, доверительностью и эмпатией.

**Психотехнология** – научное психологическое описание способов и алгоритмов действий (операций), дающих необходимый практический эффект. Креативная составляющая деятельности специалиста в области практической психологии, целенаправленно и упорядоченно ведущая к достижению желаемого результата.

**Психотренинг** – это практика самопознания и развития личности. Цель тренинга в общем случае: создание непосредственного личностного опыта позитивных изменений человека в его отношениях с миром, с другими людьми и с самим собой.

**Соппротивление** – естественная составляющая группового процесса на этапе начала работы с группой. При недобровольном участии в тренинге часто является проблемой для тренера, т.к. участники могут демонстрировать циничное отношение к группе, либо отмалчиваться, либо развлекаться за счет группы и тренера.

**Социально-психологический тренинг** – область практической психологии, ориентированная на использование активных методов различных видов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении и личностного роста.

**Сплоченность** – мера привлекательности группы для ее участников; тотальное поле сил, заставляющих участников оставаться в группе.

**Тренинг** – (от англ. train – тренировать, дословно: научение, повторение). В отличие от других форм обучения это знание, добытое на фоне эмоционального вовлечения обучаемого в процесс обучения. Таким образом, приобретаемое знание не столько рационально, сколько интуитивно.

**Фасилитация** – (от англ. to facilitate – облегчать) – обеспечение условий, благоприятствующих развитию и росту; ненавязчивый способ ведения группы.