

ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА (г. Казань)

**Т.А. ТРИФОНОВА**

## **ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА**

**Учебное пособие**



**Казань  
Познание  
2008**

УДК 159.92  
ББК 88  
Т69

*Печатается по решению Секции психолого-педагогических дисциплин  
Учебно-методического совета  
Института экономики, управления и права (г. Казань)*

Рецензенты:

Фукин А.И., доктор психологических наук, профессор кафедры психологии труда и предпринимательства Института экономики, управления и права (г. Казань).

Устин П.Н., кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психологии кризисных и экстремальных ситуаций Казанского государственного университета.

**Трифонова, Т.А.**

Т69 Основы социально-психологического тренинга: учеб. пособие. – Казань: Познание, 2008. – 184 с.

Обсуждено и одобрено на заседании кафедры психологии труда и предпринимательства.

В пособии представлены методологические и методические основы проведения социально-психологического тренинга, упражнения, ролевые, деловые игры. Данное пособие предназначено для студентов психологических факультетов, для начинающих свою профессиональную практику психологов, творческих и ищущих педагогов, для всех желающих овладеть активными методами обучения, психокоррекции и развития личности.

УДК 159.92  
ББК 88

© Трифонова Т.А., 2008  
© Институт экономики, управления  
и права (г. Казань), 2008

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>5</b>
<b>1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГРУППОВЫХ МЕТОДОВ .....</b>	<b>6</b>
1.1. История становления групповой работы .....	6
1.2. Основные направления развития групповых методов психологической работы .....	7
1.3. Развитие тренингового движения в России .....	13
<b>2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК МЕТОД ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ .....</b>	<b>16</b>
2.1. Сущность социально-психологического тренинга .....	16
2.2. Тренинговая группа как психологическое зеркало .....	19
2.3. Факторы, обеспечивающие возможность изменения участников в тренинговой группе .....	23
2.4. Национальные модели тренинга .....	24
<b>3. ГРУППОВАЯ ДИНАМИКА В ТРЕНИНГОВОЙ ГРУППЕ .....</b>	<b>29</b>
3.1. Понятие групповой динамики .....	29
3.2. Фазы развития тренинговой группы .....	30
3.3. Распределение ролей, формирование структуры группы .....	32
3.4. Проблема лидерства в тренинговой группе .....	37
<b>4. СТРУКТУРНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА .....</b>	<b>38</b>
4.1. Цели и задачи тренинга .....	38
4.2. Общие принципы тренинга .....	40
4.3. Роль и функции ведущего тренинга .....	43
4.4. Стил ь ведения группы .....	48
<b>5. ГРУППОВЫЕ МЕТОДЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ТРЕНИНГЕ .....</b>	<b>51</b>
5.1. Диагностические процедуры .....	51
5.2. Информирование .....	52
5.3. Психогимнастические упражнения .....	52
5.4. Ролевые, деловые игры .....	53
5.5. Психодраматические приемы .....	55
5.6. Метод фиксированных ролей .....	56
5.7. Дебрифинг .....	58
5.8. Групповая дискуссия .....	58
5.9. Психогимнастика .....	61
5.10. Проективное рисование .....	61
5.11. Элементы музыкотерапии .....	62
5.12. Медитативные техники .....	63

5.13. Домашняя работа.....	63
<b>6. КОНСТРУИРОВАНИЕ И ПОДГОТОВКА ТРЕНИНГА .....</b>	<b>64</b>
6.1. Этапы построения содержательной работы в тренинге.....	64
6.2. Подготовка тренинга.....	66
6.3. Формы организации тренинговых занятий .....	67
6.4. Планирование программы тренинга .....	70
<b>7. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИНГА .....</b>	<b>71</b>
7.1. Мотивирование участников тренинга.....	71
7.2. Проведение процедуры знакомства .....	74
7.3. Работа с ожиданиями .....	74
7.4. Формирование норм и правил в группе.....	75
7.5. Проведение тренинговых процедур .....	77
<b>8. ГРУППОВЫЕ ЭФФЕКТЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ТРЕНИНГЕ .....</b>	<b>88</b>
8.1. Состояния и составляющие тренинговой группы .....	88
8.2. Внутригрупповой конфликт в работе тренинговой группы.....	92
8.3. Групповые эффекты в тренинговой работе .....	95
<b>9. ПРИКЛАДНЫЕ ЗНАНИЯ И ТЕХНИКИ, ПОЛЕЗНЫЕ ТРЕНЕРУ ....</b>	<b>100</b>
9.1. Особенности восприятия человека.....	100
9.2. Раппорт и подстройка .....	102
9.3. Вербальные средства воздействия .....	105
9.4. Невербальная коммуникация .....	109
9.5. Прикладные приемы и техники .....	112
<b>10. ТРЕНИНГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИГРЫ, ПСИХОТЕХНИКИ .....</b>	<b>117</b>
10.1. Имитационно-деловые игры на взаимодействие .....	118
10.2. Упражнения на командное взаимодействие.....	122
10.3. Упражнения на развитие креативного мышления.....	127
10.4. Упражнения для развития профессиональных навыков ведущего тренинговой группы .....	130
10.5. Упражнения на развитие рефлексии .....	131
10.6. Упражнения на развитие коммуникативных навыков .....	132
10.7. Игры и упражнения по технике ведения деловой беседы .....	149
10.8. Примеры тренинговых программ.....	152
<b>ТЕСТЫ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ.....</b>	<b>156</b>
<b>ГЛОССАРИЙ.....</b>	<b>177</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Неотъемлемой частью любой психологической деятельности, будь то сфера образования, бизнес, производственная сфера, органы правопорядка и службы безопасности, креативные агентства, является проведение социально-психологических тренингов – современных активных методов обучения. Практика показывает высокую эффективность тренинговых мероприятий, а следовательно, значительную потребность организаций в тренинговых психологических услугах. Очевидно, что профессиональное обучение психологов должно включать дисциплины, рассматривающие основы проведения социально-психологических тренингов.

Данное учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по специальности 030301.65 «Психология», 050706.65 «Педагогика и психология», преподавателей психологических факультетов высших учебных заведений, творческих педагогов, социальных работников. Пособие может быть использовано как основное для таких дисциплин, как: «Основы социально-психологического тренинга», «Социально-психологический тренинг с малыми группами», «Социально-психологический тренинг с большими группами». В качестве дополнительной литературы пособие можно рекомендовать при изучении таких дисциплин, как: «Методы активного социально-психологического обучения», «Качественные методы психологических исследований», «Психолого-педагогическая коррекция», «Деловое общение», «Психологическая служба в образовании».

В пособии представлены история развития групповых методов, методические средства, основные принципы, механизмы, условия, специфика и методика проведения психологического тренинга. Также рассматриваются теоретические вопросы социальной психологии, психологии общения, нейро-лингвистического программирования. Пособие содержит разделы, в которых описаны техники, полезные для тренера, упражнения, деловые и ролевые игры, используемые в тренингах.

Изучение основ и методики проведения социально-психологического тренинга сформирует систему знаний о сущности и специфике проведения социально-психологического тренинга, освоение практических техник и выполнение упражнений позволит развить коммуникативную компетентность, необходимую для любого специалиста, взаимодействующего с людьми.

Пособие составлено с использованием материалов книг В.Ю. Большакова, О.В. Евтихова, С.В. Петрушина, Е.В. Сидоренко, рукописи «Методика проведения психологического тренинга» доцента МГУ, кандидата психологических наук О.Н. Арестовой.