

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной
работе

Лейфа А.В. Лейфа

2 июля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ»

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы – Консультативная психология

Квалификация выпускника – Бакалавр

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс 4 Семестр 7

Зачет с оценкой 7 сем

Общая трудоемкость дисциплины 144.0 (академ. час), 4.00 (з.е)

Составитель С.Р. Зенина, доцент, канд. психол. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.20 № 839

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

03.06.01 г. , протокол № 10

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

2 июля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

2 июля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

2 июля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

2 июля 2024 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины:

Овладение обучающимися теоретическими и практическими основами социально-психологического тренинга.

Задачи дисциплины:

- 1) формирование общего представления о социально-психологическом тренинге;
- 2) знакомство с основными типами тренинга;
- 3) изучение закономерностей развития группы в тренинговом процессе;
- 4) овладение навыками планирования и проведения социально- психологического тренинга.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина "Социально- психологический тренинг" в ходит в обязательную часть учебного плана по направлению подготовки 37.03.01 "Психология". Для освоения дисциплины необходимы знания по общей психологии, общепсихологическому практикуму, профессиональной этике, конфликтологии, психологии развития и возрастной психологии, психологии личностного роста и развития, психологии образования и педагогической психологии, психологии семьи, социальной психологии, консультативной психологии.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

3.1 Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация)	ОПК-5 Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	ИД – 1 ОПК-5 Знает: теоретические основы реализации психолого-профилактической деятельности; основные направления психопрофилактики; цели и задачи психопрофилактики при работе с различными категориями населения. ИД – 2 ОПК-5 Умеет: планировать, организовывать и реализовывать психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально и индивидуально значимых проблем, задач в сфере охраны здоровья и

		<p>смежных с ней областей; оценивать эффективность проделанной работы и вносить соответствующие корректировки. ИД – 3 ОПК-5 Владеет: технологиями реализации психолого- профилактической деятельности при работе с различными категориями населения, навыками определения условий, способствующих и препятствующих полноценному психическому развитию человека в конкретном возрастном периоде, конкретной социальной ситуации</p>
<p>Психологическая профилактика</p>	<p>ОПК-6 Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам</p>	<p>ИД – 1 ОПК-6 Знает: основные теоретические направления психологических школ в современной практической психологии; научные и методологические основы разработки и реализации программ психологического вмешательства; основные категории и классификации нарушений, отклонения в развитии человека, при которых требуется психологическое вмешательство различного характера. ИД – 2 ОПК-6 Умеет: применять базовые психологические знания в практической работе с различными возрастными, социальными, профессиональными, нозологическими) группами населения, пропагандировать знания в области психогигиены, здорового образа жизни и профилактики состояний нервно-психической дезадаптации; выстраивать и анализировать процесс психологического консультирования, с позиций научной практической психологии; определять условия, способствующие и препятствующие полноценному психическому развитию человека; формулировать прогноз развития состояния человека. ИД – 3 ОПК-6</p>

		<p>Владеет: системой базовых понятий и методов планирования и реализации психологического вмешательства различного характера; основными представлениями о технологии различных видов психологического вмешательства; основными видами консультативной, психопрофилактической, психокоррекционной и реабилитационной помощи клиентам с учетом нозологической специфики; различными подходами к организации психотерапевтической среды; системой методов оказания экстренной психологической помощи.</p>
--	--	--

3.2 Профессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
<p>ПК-4 Способен разрабатывать и реализовывать программы предупреждения психологического неблагополучия отдельных лиц и социальных групп</p>	<p>ИД – 1 ПК-4 Знает: основные понятия социальной психологии, психологии малых групп, методы социальной психологии; основы профилактики асоциальных явлений в обществе и коллективе, методы разработки программ профилактической работы.</p> <p>ИД – 2 ПК-4 Умеет: выявлять проблемы психологического здоровья населения; разрабатывать программу профилактической работы; подбирать и разрабатывать инструментарий для ее проведения; разрабатывать и проводить общественные опросы по проблематике психологического здоровья.</p> <p>ИД – 3 ПК-4 Владеет: навыками определения источников необходимой информации, осуществления ее поиска и навыками применения для совершенствования деятельности в области реализации профилактической работы с населением и трудовыми коллективами; навыками диагностики состояния и динамики психологического здоровья населения и трудовых коллективов</p>

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4.00 зачетных единицы, 144.0 академических

часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	История развития групповых методов психотерапии и практической психологии	7	2										2	Проверка конспекта лекции
2	Тренинг как метод практической работы	7	4										2	Проверка конспекта лекции
3	Цели и принципы организации и проведения психологического тренинга	7	4										2	Проверка конспекта лекции
4	Личность и деятельность ведущего тренинговой группы	7	4										2	Проверка конспекта лекции
5	Психологические особенности тренинговой группы	7	6										2	Проверка конспекта лекции
6	Методы ведения психологического тренинга	7	6		10								15	Устный ответ, выполнение практического

													о задания
7	Методика подготовки и организации психологического тренинга	7	6									2	Проверка конспекта лекции
8	Тренинговые упражнения, игры, психотехники	7			10							11.8	Устный ответ, выполнение практического задания
9	Оценка эффективности психологического тренинга	7	2									2	Проверка конспекта лекции
10	Программы тренингов	7			14							15	Устный ответ, выполнение практического задания
11	Зачет с оценкой	7								0.2			
	Итого			34.0	34.0	0.0	20.0	0.2	0.0	0.0		55.8	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	История развития групповых методов психотерапии и практической психологии	Теория «животного магнетизма» Ф. А. Месмера. Групповая психотерапия и гипноз. Социально-психологические аспекты групповых методов. Групповые методы в психоанализе и других психологических школах Запада. Групповые методы работы психологов и психотерапевтов в России. Современные групповые методы и развитие самосознания.
2	Тренинг как метод практической работы	Соотношение понятий «групповая психотерапия», «групповая психокоррекция», и «групповой тренинг». Общее представление о психологическом тренинге. Специфические черты и основные парадигмы тренинга.
3	Цели и принципы организации и проведения психологического тренинга	Цели и задачи тренинговой работы. Понятие о принципах психологического тренинга. Организационные принципы психологического тренинга. Принципы создания среды психологического тренинга. Принципы поведения участников тренинга. Этические принципы психологического тренинга.
4	Личность и деятельность ведущего тренинговой группы	Предмет работы ведущего в тренинговой группе. Функции и роли ведущего тренинговой группы. Этапы работы ведущего. Требования к личности ведущего психологический тренинг.

		Знания и техники, полезные ведущему тренинговой группы.
5	Психологические особенности тренинговой группы	Определение понятия «тренинговая группа». Преимущества групповой формы работы в психологическом тренинге. Классификация тренинговых групп. Групповая динамика в тренинговой группе.
6	Методы ведения психологического тренинга	Определение понятия «метод психологического тренинга». Классификация методов. Характеристика методов ведения психологического тренинга: методы представления информации, имитационные методы.
7	Методика подготовки и организации психологического тренинга	Проблема планирования и составления программы тренинга. Принципы планирования и составления программы тренинга. Девятишаговая модель подготовки к тренингу И.В. Вачкова. Оформление программы психологического тренинга. Структура тренингового занятия. Анализ тренингового занятия.
8	Оценка эффективности психологического тренинга	Понятия «эффект» и «эффективность» психологического тренинга. Проблема критериев эффективности психологического тренинга. Критерии эффективности психологического тренинга. Методы оценки эффективности тренинга.

5.2. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Методы ведения психологического тренинга	<p>1 Тренинговые методы работы с прошлыми событиями: метод регрессии, метод обмена опытом, метод имитации</p> <p>2 Тренинговые методы работы со «случающимися» событиями: метод концентрации присутствия, метод групповой рефлексии, метод построения диспозиций</p> <p>3 Тренинговые методы работы с конструируемыми событиями: метод символического самовыражения, метод группового решения проблем, метод операционализации.</p> <p>4 Методы, направленные на развитие социальной перцепции</p> <p>5 Методы телесно-ориентированной психотерапии</p> <p>6 Медитативные техники</p>
Тренинговые упражнения, игры, психотехники	<p>1 Упражнения, способствующие запуску групповой динамики.</p> <p>2 Упражнения, направленные на получение обратной связи.</p> <p>3 Упражнения, направленные на развитие взаимопонимания.</p> <p>4 Игры для развития навыков сотрудничества.</p> <p>5 Коммуникативные игры.</p> <p>6 Психотехники, направленные на помощь в</p>

	<p>решении проблем.</p> <p>7 Упражнения, направленные на развитие навыков убеждения.</p> <p>8 Упражнения, направленные на развитие уверенности в себе.</p> <p>9 Упражнения, направленные на развитие навыков гибкого поведения.</p> <p>10 Упражнения, направленные на развитие на самосознание.</p> <p>11 Медитации – визуализации.</p> <p>12 Сказкотерапевтические упражнения.</p>
Программы тренингов	<p>1 Коммуникативный тренинг: теоретические основания, практическая часть</p> <p>2 Тренинг делового общения: теоретические основания, практическая часть</p> <p>3 Тренинг личностного роста: теоретические основания, практическая часть</p> <p>4 Тренинг преодоления конфликтов: теоретические основания, практическая часть</p> <p>5 Мотивационный тренинг: теоретические основания, практическая часть</p> <p>6 Тренинг командообразования: теоретические основания, практическая часть</p> <p>7 Тренинг ресурсов стрессоустойчивости: теоретические основания, практическая часть</p>

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	История развития групповых методов психотерапии и практической психологии	Чтение конспекта лекции	2
2	Тренинг как метод практической работы	Чтение конспекта лекции	2
3	Цели и принципы организации и проведения психологического тренинга	Чтение конспекта лекции	2
4	Личность и деятельность ведущего тренинговой группы	Чтение конспекта лекции	2
5	Психологические	Чтение конспекта лекции	2

	особенности тренинговой группы		
6	Методы ведения психологического тренинга	Подготовка к практическому занятию.	15
7	Методика подготовки и организации психологического тренинга	Чтение конспекта лекции	2
8	Тренинговые упражнения, игры, психотехники	Подготовка к практическому занятию.	11.8
9	Оценка эффективности психологического тренинга	Чтение конспекта лекции	2
10	Программы тренингов	Подготовка к практическому занятию.	15

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе преподавания данной учебной дисциплины активно используются следующие образовательные технологии: лекции, лекции с элементами беседы, практические занятия, самостоятельная работа студентов. При проведении занятий целенаправленно используется работа в микрогруппах с последующим общим обсуждением, работа со специальной литературой, материалами Интернет. При освоении дисциплины используются различные сочетания видов контактной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На лекционных и практических занятиях используются активные и интерактивные формы проведения занятий (проблемная лекция, анализ конкретных ситуаций, задачный метод, групповая работа).

При работе используется диалоговая форма ведения лекций с постановкой и решением проблемных задач, обсуждением дискуссионных моментов и т.д.

При проведении практических занятий создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий. Поэтому при проведении практического занятия преподавателю рекомендуется: - провести экспресс- опрос (устно или в тестовой форме) по теоретическому материалу, необходимому для выполнения работы (с оценкой);

- поверить правильность выполнения заданий, подготовленных студентом дома (с оценкой).

Любое практическое занятие включает самостоятельную проработку теоретического материала и изучение методики решения практических задач. Некоторые задачи содержат элементы научных исследований, которые могут потребовать углубленной самостоятельной проработки теоретического материала.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине преподавателю рекомендуется использовать следующие ее формы: конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами; самостоятельное изучение темы; подготовка докладов; подготовка раздаточного материала; выполнение тренировочных упражнений; выполнение реконструктивной самостоятельной работы; выполнение творческой самостоятельной работы; подготовка к индивидуальному собеседованию.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вопросы к зачету с оценкой:

1. История развития групповых методов психотерапии и практической психологии
2. Тренинг как метод практической работы
3. Понятие о принципах психологического тренинга.
4. Функции и роли ведущего тренинговой группы.
5. Этапы работы ведущего.
6. Требования к личности ведущего психологического тренинга.
7. Знания и техники, полезные ведущему тренинговой группы.
8. Понятие «тренинговая группа». Классификация тренинговых групп.
9. Групповая динамика в тренинговой группе.
10. Понятие «метод психологического тренинга». Классификация методов.
11. Характеристика методов ведения психологического тренинга: методы представления информации, имитационные методы.
12. Принципы планирования и составления программы тренинга. Оформление программы психологического тренинга.
13. Девятишаговая модель подготовки к тренингу И.В. Вачкова.
14. Структура тренингового занятия. Анализ тренингового занятия.
15. Критерии эффективности психологического тренинга.
16. Методы оценки эффективности тренинга.
17. Тренинговые методы работы с прошлыми событиями: метод регрессии, метод обмена опытом, метод имитации
18. Тренинговые методы работы со «случающимися» событиями: метод концентрации присутствия, метод групповой рефлексии, метод построения диспозиций
19. Тренинговые методы работы с конструируемыми событиями: метод символического самовыражения, метод группового решения проблем, метод операционализации.
20. Методы, направленные на развитие социальной перцепции
21. Методы телесно-ориентированной психотерапии
22. Медитативные техники
23. Упражнения, способствующие запуску групповой динамики.
24. Упражнения, направленные на получение обратной связи.
25. Упражнения, направленные на развитие взаимопонимания.
26. Игры для развития навыков сотрудничества.
27. Коммуникативные игры.
28. Психотехники, направленные на помощь в решении проблем.
29. Упражнения, направленные на развитие навыков убеждения.
30. Упражнения, направленные на развитие уверенности в себе.
31. Упражнения, направленные на развитие навыков гибкого поведения.
32. Упражнения, направленные на развитие на самосознание.
33. Медитации – визуализации.
34. Сказкотерапевтические упражнения.
35. Коммуникативный тренинг: теоретические основания, практическая часть
36. Тренинг делового общения: теоретические основания, практическая часть
37. Тренинг личностного роста: теоретические основания, практическая часть
38. Тренинг преодоления конфликтов: теоретические основания, практическая часть
39. Мотивационный тренинг: теоретические основания, практическая часть
40. Тренинг командообразования: теоретические основания, практическая часть
41. Тренинг ресурсов стрессоустойчивости: теоретические основания, практическая часть

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) литература

Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы: учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542916> (дата обращения: 28.06.2024).

Лопес, Е. Г. Методические аспекты проведения социально- психологического тренинга : учебно-методическое пособие / Е. Г. Лопес, М. А. Реньш, А. А. Шаров. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 246 с. — ISBN 978-5-4497-3130-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140600.html> (дата обращения: 30.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/140600>

Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. — 5-е изд. — Москва : Когито- Центр, 2019. — 251 с. — ISBN 5-89353-042- X. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88390.html> (дата обращения: 30.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

Петрушин, С. В. Психологический тренинг в многочисленной группе (методика развития компетентности в общении в группах от 40 до 100 человек) / С. В. Петрушин. — Москва : Академический проект, 2020. — 249 с. — ISBN 978-5-8291-2821-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110180.html> (дата обращения: 30.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537435> (дата обращения: 28.06.2024).

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	LibreOffice	Бесплатное распространение по лицензии GNU LGPL https://ru.libreoffice.org/about-us/license/
2	Электронная библиотечная система «IPR books» www.iprbookshop.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
3	Электронная библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru/	Фонд электронной библиотеки составляет более 4000 наименований и постоянно пополняется новинками, в большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОСов

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Российский информационно- аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования
2	Google Scholar	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин

3	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	Система предназначена для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук
4	https:// B17.ru	Сайт содержит базу практических психологов, с перечнем вопросов, по которым они ведут консультации. На сайте представлены также статьи практических психологов на актуальные темы, представлен перечень онлайн мероприятий, есть ссылки на профессиональные сообщества. Есть возможность онлайн общения с профессионалами, получения консультации или помощи в сфере профессиональной деятельности

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе чтения курса используются лекционные аудитории (оборудованные видеопроеционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения занятий семинарского типа (оборудованные учебной мебелью), библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет).

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, которые предусмотрены учебным планом и соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам