


МИНОБРНАУКИ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Утверждено:
На заседании кафедры психологического
сопровождения и клинической психологии

Согласовано:
Председатель УМК факультета /
института

Протокол № 1 от «31» августа 2020г.

И.о. зав. кафедрой  /Халфина Р.Р.

 Гиниятова З.М.

 /Халфина

Рабочая программа дисциплины

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ


Базовая часть

Направление подготовки
37.03.01 – Психология

Профиль
Практическая психология

Квалификация
Бакалавр

Разработчик (составитель)
Доцент, к.псих.н.

 /Тулитбаева Г.Ф.

Уфа – 2020г.

Составитель: доцент кафедры, к.психол.н., доцент Тулитбаева Г.Ф.

Рабочая программа дисциплины утверждена (или актуализирована) на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу, утверждены на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, протокол № 3 от «16» ноября 2020г.

и.о. заведующего кафедрой

 / Халфина Р.Р./

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование	Страница
1	Цель и задачи освоения дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю).	3
2	Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	6
3	Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	7
4	Содержание рабочей программы	7
5	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	11
6	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	19
7	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	26
8	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)	27
9	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	27
10	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	34
11	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	34

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Целью изучения курса «Социально-психологический тренинг» является развитие у студентов коммуникативной компетентности, так как на ее основе происходит овладение специальными навыками профессионального общения и формирование профессионально-важных умений.

Задачи курса:

- познакомиться с историей возникновения социально-психологического тренинга;
- изучить виды тренинговых групп в зависимости от доминирующего научного подхода;
- познакомиться с общими тренинговыми методами;
- рассмотреть особенности тренинговой группы и динамику ее развития в процессе работы;
- выяснить особенности работы ведущего тренинга;
- проработать конкретные тренинговые упражнения, направленные на разные цели.

Изучение курса «Социально-психологический тренинг» направлено на формирование общекультурных (ОК-5), практической (ПК-3) компетенций.

Соответствие этапов освоения компетенции планируемым результатам обучения

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)
Знания	1. Основные категории и понятия в области культуры речи, положения и концепции в области теории речевой деятельности, жанров речи, теории коммуникации и лингвистического анализа текста коммуникации – лексический минимум в объеме, необходимом для работы с профессиональной литературой и осуществлением взаимодействия на иностранном языке. 2. Знание индивидуальных психологических различий между людьми, обусловленных характером, культурой, особенностями воспитания участников тренинга в зависимости от социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий.	ОК-5: способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия
	3. Применять знания в области теории речевой деятельности, жанров речи, теории коммуникации и лингвистического анализа текста – строить коммуникативный процесс взаимодействия с представителями отдельных сообществ на родном и иностранном языках; использовать знания языка и культуру речи для	ПК-3: способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

	<p>решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия.</p> <p>4. Устанавливать доверительный контакт и поддерживать диалог, определить проблемы, возникающие в социально-психологической практике.</p> <p>5. Прогнозировать эффекты и эффективность тренинговой работы с учетом социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий.</p> <p>6. Составлять и оформлять программу социально-психологического тренинга.</p> <p>7. Организовывать группу для участия в упражнениях.</p>	
Умения	<p>1. Оперировать специальной терминологией и категориальным аппаратом социально-психологического тренинга.</p> <p>2. Использовать приемы самоорганизации и самопомощи.</p> <p>3. Основные направления клинико-психологических вмешательств и их теоретическую обоснованность</p> <p>8. Содержание базовых процедур оказания психологической помощи индивиду, группе.</p>	ОК-5: способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия
	<p>4. Проводить отбор адекватных базовых процедур оказания психологической помощи, индивиду, группе;</p> <p>5. Оказывать психологическую помощь с использованием различных методов и технологий;</p> <p>6. Выявлять и анализировать информацию о потребностях клиента;</p> <p>7. Организовывать пространство и условия психологической работы с индивидом и группой;</p> <p>8. Выявлять и анализировать информацию, необходимую для определения целей психологического вмешательства, самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывать программы вмешательства;</p>	ПК-3: способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

Владения (навыки / опыт деятельности)	<p>1. Культурой мышления, способностью к восприятию, анализу, обобщению информации, постановке цели и выбору путей ее достижения; навыками использования русского языка в устной и письменной форме в профессиональной сфере иностранным языком в объеме, необходимом для работы с профессиональной литературой, взаимодействия и общения.</p> <p>2. Навыками проявления эмпатии, поддержки и убеждения в процессе общения, нормами взаимодействия и сотрудничества, технологиями и методами решения социально-психологических проблем.</p> <p>3. Навыками активного слушания и делового общения.</p>	ОК-5: способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия
	4. Навыками оказания психологической помощи (психодиагностической, психокоррекционной, психотерапевтической) различным группам населения	ПК-3: способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель освоения дисциплины «Социально-психологический тренинг» – сформировать компетенции в организации и проведении тренинговой работы, развить способности для создания и поддержания психологического климата в организации, предупреждения и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности.

Дисциплина «Социально-психологический тренинг» относится к базовой части.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 семестре.

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин:

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин: Общая психология, Русский язык и культура речи, Социология.

Компетенции, сформированные в результате освоения содержания дисциплины, должны быть использованы в дальнейшем при изучении дисциплин: Основы консультативной психологии, Семейное консультирование, Основы психокоррекции, Групповые методы психотерапии и консультирования, Помощь человеку в кризисных ситуациях, Конфликтология.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины «Социально-психологический тренинг» составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Итоговая форма контроля – зачет.

Студенты очной формы обучения изучают дисциплину на 1 курсе в 1 семестре.

В этом случае аудиторная нагрузка составляет 32,2 часов аудиторных занятий (16 лабораторных, 2 КСР), 40 часов самостоятельной работы студента.

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код и формулировка компетенции ОК-5: способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		«Не зачтено» отсутствие сформированности компетенции	«Зачтено» базовый уровень освоения компетенции
Первый этап (уровень)	Знать: Основы работы в коллективе, взаимодействия с коллегами, предупреждения и разрешения конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности	Отсутствие знаний об основах работы в коллективе, взаимодействия с коллегами, предупреждения и разрешения конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания об основах работы в коллективе, взаимодействия с коллегами, предупреждения и разрешения конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности
Второй этап (уровень)	Уметь: Подбирать методы диагностики психологических свойств и состояний человека; профессионально взаимодействовать с учетом этнокультурных и конфессиональных различий, работать в коллективе, кооперироваться с коллегами, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности.	1. Отсутствие умений подбирать методы диагностики психологических свойств и состояний человека; профессионально взаимодействовать с учетом этнокультурных и конфессиональных различий, работать в коллективе, кооперироваться с коллегами, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности.	Демонстрирует достаточно устойчивое умение подбирать методы диагностики психологических свойств и состояний человека; профессионально взаимодействовать с учетом этнокультурных и конфессиональных различий, работать в коллективе, кооперироваться с коллегами, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности.

Третий этап (уровень)	Владеть: Владеть навыками толерантного поведения, социального и профессионального взаимодействия, предупреждения и разрешения конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности.	Отсутствие навыков толерантного поведения, социального и профессионального взаимодействия, предупреждения и разрешения конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности	Демонстрирует в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в навыках толерантного поведения, социального и профессионального взаимодействия, предупреждения и разрешения конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности
-----------------------	---	--	---

Код и формулировка компетенции: ПК-3 Способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		«Не зачтено» отсутствие сформированности компетенции	«Зачтено» базовый уровень освоения компетенции
Первый этап (уровень)	Знать: Теорию и методологию тренинговой работы, правила организации и проведения социально-психологического тренинга; историю развития групповых методов психотерапии и практической психологии; основные области применения социально- психологического тренинга	Отсутствие знаний теории и методологии тренинговой работы, правил организации и проведения социально- психологического тренинга; истории развития групповых методов психотерапии и практической психологии; основных областей применения социально- психологического тренинга	Базовые знания теории и методологии тренинговой работы, правил организации и проведения социально-психологического тренинга; истории развития групповых методов психотерапии и практической психологии; основных областей применения социально-психологического тренинга
Второй этап (уровень)	Уметь: Составлять и оформлять программу социально- психологического тренинга; разрабатывать и реализовывать упражнения как структурные единицы тренинга данного вида; прогнозировать эффекты и эффективность тренинговой работы. оперировать специальной терминологией и категориальным аппаратом социально- психологического тренинга	Отсутствие умений составлять и оформлять программу социально- психологического тренинга; разрабатывать и реализовывать упражнения как структурные единицы тренинга данного вида; прогнозировать эффекты и эффективность тренинговой работы. оперировать специальной терминологией и категориальным аппаратом социально- психологического тренинга	Базовые умения составлять и оформлять программу социально- психологического тренинга; разрабатывать и реализовывать упражнения как структурные единицы тренинга данного вида; прогнозировать эффекты и эффективность тренинговой работы. оперировать специальной терминологией и категориальным аппаратом социально- психологического тренинга
Третий этап (уровень)	Владеть: Владеть навыками психологического анализа поведения участников социально- психологического тренинга и технологией обратной связи; управления групповой дискуссией; ведущего тренинговой группы; разработки и проведения ролевых и деловых игр	Отсутствие навыков психологического анализа поведения участников социально- психологического тренинга и технологией обратной связи; управления групповой дискуссией; ведущего тренинговой группы; разработки и проведения ролевых и деловых игр	Базовое владение навыками психологического анализа поведения участников социально- психологического тренинга и технологией обратной связи; управления групповой дискуссией; ведущего тренинговой группы; разработки и проведения ролевых и деловых игр

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап Знания	Знать: нормы словоупотребления; теоретические и методические основы проведения социально-психологического тренинга как метода развития компетентности личности в общении	способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5)	Доклад, сообщение Тест
	Знать: теорию и методологию тренинговой работы, правила организации и проведения социально-психологического тренинга; историю развития групповых методов психотерапии и практической психологии; основные области применения социально-психологического тренинга. Знать: Основы работы в коллективе, взаимодействия с коллегами, предупреждения и разрешения конфликтных ситуаций в процессе профессиональной деятельности	способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3)	Доклад, сообщение Тест

2-й этап Умения	Уметь: реализовать основные функции ведущего в социально-психологическом тренинге.	способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5)	Практическое задание Контрольная работа
	Уметь: составлять и оформлять программу социально-психологического тренинга; разрабатывать и реализовывать упражнения как структурные единицы тренинга данного вида; прогнозировать эффекты и эффективность тренинговой работы; оперировать специальной терминологией и категориальным аппаратом социально-психологического тренинга. Уметь: Подбирать методы диагностики психологических свойств и состояний человека; профессионально взаимодействовать с учетом этнокультурных и конфессиональных различий, работать в коллективе, кооперироваться с коллегами, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности.	способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3)	Практическое задание Контрольная работа
3-й этап Владеть навыками	Владеть: навыками создания на русском языке грамотных и логически непротиворечивых письменных и устных текстов учебной и научной тематики реферативного характера, ориентированных на соответствующее направление подготовки.	способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5)	Практическое задание

<p>Владеть: психологического анализа поведения участников социально- психологического тренинга и технологией обратной связи; управления групповой дискуссией; ведущего тренинговой группы; разработки и проведения ролевых и деловых игр.</p>	<p>способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3)</p>	<p>Практическое задание</p>
---	--	-----------------------------

4.3. Рейтинг-план дисциплины

Рейтинг–план дисциплины представлен в приложении № 2.

Промежуточный контроль успеваемости

Вопросы к зачету

1. Понятие, задачи и виды психологического тренинга.
2. История возникновения и развития психологического тренинга.
3. Принципы работы психологических групп.
4. Классификация социально-психологических тренингов
5. Преимущества групповой формы психологической работы.
6. Соотношение понятий «групповой тренинг», «групповая психотерапия» и «групповая психокоррекция»
7. Самовосприятие личности в процессе активного социально-психологического обучения
8. Специфические черты и основные парадигмы тренинга
9. Групповые методы работы психологов и психотерапевтов в России.
10. Группы тренинга (Т-группы). (Тренинг развития личности в межличностном пространстве.
11. Бихевиорально-ориентированные группы (Бгруппы). (Тренинг жизненных умений)
12. Психодраматический подход (Пси-группы). (Тренинг решения личностных проблем)
13. Гуманистический подход (В-группы). (Тренинг свободного самоопределения группы)
14. Трансактный анализ (ТА-группы). (Тренинг рационального самопознания и саморазвития.
15. Гештальтподход в групповой работе (Г-группы). (Тренинг самоактуализации и саморегуляции).
16. Характеристика основных видов тренинга в психологической практике.
17. Понятие о групповой динамике.
18. Стадии развития группы. Подходы зарубежных исследователей.
19. Стадии развития группы. Подходы зарубежных исследователей.
20. Методы тренинговой работы на различных стадиях развития группы.
21. Принципы организации работы в группе.
22. Ролевые позиции в группе.
23. Характеристика личности группового тренера.
24. Основные роли ведущего группы и его стили руководства.
25. Подготовка ведущего тренинговых групп.
26. Тренинг тренеров и его особенности.
27. Общая характеристика тренинговых методов.
28. Групповая дискуссия в психологическом тренинге.
29. Метод игры в психологическом тренинге.

30. Проблема планирования тренинга и составления тренинговой программы. 31. Цели и условия проведения тренинга.
32. Принципы построения тренинга.
33. Требования к организации тренингов. 34. Анализ эффективности тренинга.
35. Раскройте понятие «активное слушание» (определение, основные приемы, их примеры).
36. Охарактеризуйте требования к личности и подготовке ведущего тренинговой группы.
37. Раскройте способы преодоления сопротивления участников СПТ в УИС.
38. Укажите основные роли ведущего и стили руководства тренинговой группой.
39. Раскройте психологические и методические аспекты применения видеосъемки в тренинге в пенитенциарном учреждении.

40. Раскройте феномен обратной связи в тренинге.

Изучение дисциплины «Социально-психологический тренинг» оканчивается зачетом, суммарный рейтинговый балл текущего и промежуточного контролей освоения учебного курса за семестр переводится в оценку «зачтено», «не зачтено», которая считается итоговой оценкой по учебному курсу в текущем семестре.

«Зачтено» – выставляется при условии, если студент показывает знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины; самостоятельно, логично и последовательно излагает, и интерпретирует материалы учебного курса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» – выставляется, если студент обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

Шкалы оценивания для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

Тестовые задания по курсу «Социально-психологический тренинг»

Тест - система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Студентам предъявляются тесты в бланковом или компьютерном виде, выбранные из программы в случайном порядке. Каждый вариант содержит 25 тестовых заданий.

Инструкция для тестируемых

Уважаемые студенты! Прежде чем приступить к выполнению заданий внимательно ознакомьтесь с инструкцией:

Отвечая на вопрос с выбором правильного ответа, правильный, на ваш взгляд, ответ (ответы) обведите в кружок.

Время на выполнение теста – 25 мин.

За каждый верный ответ Вы получаете 1 балл, за неверный – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 25.

Желаем удачи!

Описание шкалы оценивания

Номинальная шкала предполагает, что за правильный ответ к каждому заданию выставляется один балл, за не правильный — ноль. В соответствии с номинальной шкалой, оценивается всё задание в целом, а не какая-либо из его частей.

Общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл,

например, 25 баллов. В рейтинг-плане указывается общий наивысший балл по тесту. Также устанавливается диапазон баллов, которые необходимо набрать для того, чтобы получить отличную, хорошую, удовлетворительную или неудовлетворительную оценки.

отлично - 81-100% правильных ответов;

хорошо - 66-80% правильных ответов;

удовлетворительно - 51 -65% правильных ответов; не-

удовлетворительно - 50% и менее правильных ответов.

Комплект тестов (тестовых заданий) для рубежного контроля успеваемости

Вариант 1 Выберите один из вариантов правильного ответа.

1. Первые тренинговые занятия, направленные на повышения компетентности в общении, были проведены в

а) Бетель (США)

б) Париж

в) Москва

2. В 60-х гг. в тренинге жизненных умений использовались...

а) 2 модели

б) 3 модели

в) 1 модель

г) 4 модели

3. Метод социально-психологического тренинга был разработан в

а) 60-е гг. XXв.

б) 70-е гг. XXв.

в) 80-е гг. XXв.

г) 90-е гг. XXв.

4. Метод социально-психологического тренинга разработал

а) М. Форверг

б) К. Левин

в) К. Роджерс

г) Ф. Перлз

5. Принципы социально-психологического тренинга

а) активности, творческой позиции, объективации поведения

б) активности, творческой позиции, пассивности

в) активности, контроля, объективации поведения

г) пассивности, контроля, объективации поведения

6. Принцип партнерского общения предполагает взаимодействие

а) объект-субъектное

б) субъект-объектное

в) субъект-субъектное

г) все ответы верны

7. Рекомендуемое количество участников тренинга:

а) 30-35 человек

б) 8-15 человек

в) 25-30 человек

г) 1-7 человек

Доклад, сообщение

Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Студенты выступают с докладами согласно вопросам семинаров.

Методические рекомендации по написанию доклада:

Для выступления на практическом занятии (семинаре), как правило, подготавливается доклад, который по объему не превышает пяти страниц. Этого достаточно, чтобы кратко изложить теоретические основы и результаты исследований. Если объем будет меньшим, то он может выглядеть поверхностным и незаконченным.

Доклад должен содержать информацию по предлагаемой теме исследования, и представлен в тезисной форме. Это означает, что потребуется найти и выбрать тот материал, который будет отражать суть вопроса. Поэтому, рекомендуется не загромождать доклад различными примерами, безусловно, это увеличит вопрос, но может оставить тему нераскрытой. Можно обойтись тезисами и работа будет вполне содержательной.

Итак, чтобы правильно написать доклад, необходимо придерживаться выполнения следующих условий: если темы докладов предоставляются на выбор, то целесообразнее будет подобрать для себя такую тему, которая интересна или, возможно, есть представления на этот счет; если есть представления об исследуемом вопросе, то написать доклад будет гораздо проще.

При наличии собственных наработок, их вполне можно использовать в докладе, но, чтобы он получился наиболее информативным, можно его немного доработать, добавить недостающую информацию.

Написание любого доклада должно начинаться с плана. Даже если это небольшой документ, четко продуманный вариант изложения материала только положительно скажет на подготовленности студента. В первую очередь, следует определиться с источниками информации, затем выбрать из них самое главное по теме, собрать материал в единый текст и сделать выводы.

Использовать несколько источников литературы. Обычно студенты находят одну книгу или журнал и из него формируют свой доклад. В итоге, работа может получиться краткой и сухой. Правильнее было бы подобрать несколько источников и из них написать доклад.

Составить речь защиты. На основе выполненной работы необходимо написать речь, с которой нужно выступить перед аудиторией.

Критерии оценивания докладов:

- содержание (степень соответствия теме, полнота изложения, наличие анализа, использование нескольких источников и т.д.);
- качество изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.);
- наглядность (использование технических средств, материалов сети Интернет)

Перечень тем к докладу

1. Характеристика психологического тренинга: понятие, цели, задачи, виды. Основные принципы и правила работы тренинговых групп.
2. История развития активного социально-психологического обучения в

отечественной и зарубежной психологии.

3. Личностное знакомство участников; представление в группе; выбор формы обращения.
4. Развитие профессионально-важных качеств личности психолога-тренера
5. Формирование атмосферы доверия.
6. Цели и задачи тренинговой группы, качественный состав тренинговых групп, ролевые позиции в группе.
7. Стадии развития группы: подходы зарубежных и отечественных исследователей
8. Понятие групповой динамики, гомогенность и гетерогенность тренинговых групп.
9. Морально-этические качества психолога - тренера.
10. Личностные качества психолога -тренера.
11. Профессиональные навыки психолога-тренера.
12. Правила эффективного общения
13. Деструктивное общение
14. Характеристика и причины конфликтов в общении

Практические задания

Практическое задание – средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике и владение различными техниками для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.

Критерии оценивания:

оценивается по двухбалльной шкале: зачтено – не зачтено.

«Зачтено» ставится если студент провел упражнение, добился поставленной перед собой цели, он способен объяснить цель, планируемый результат и выбранный способ достижения цели выполнил задание в полном объеме; уверенно держался на выступлении и ответил на все вопросы преподавателя.

«Не зачтено» ставится при отказе студента от выполнения задания или неспособности объяснить цель, планируемый результат и выбранный способ достижения цели; если студент выполнил половину задания; не достаточно уверенно держался на выступлении; ответил на вопросы преподавателя, допуская ошибки.

Фонд практических заданий по темам дисциплины

1. Сформулируйте тему, цель, задачи социально-психологического тренинга.
2. Придумайте упражнение на диагностику умения слушать собеседника.
3. Предложите ролевую игру на тренировку умения урегулирования межличностного конфликта.
4. Предложите упражнение на обучение конструктивному восприятию критики.
5. Предложите упражнение на обучение конструктивной критике собеседника.
6. Предложите упражнение на отработку техники «Активное слушание».
7. Предложите тему групповой дискуссии, направленную на ориентировку участников в проблеме уверенности в публичном выступлении.
8. Придумайте творческое задание, способствующее укреплению уверенности при выступлении перед аудиторией.
9. Опишите свои действия в роли ведущего тренинговой группы в случае взаимодействия с монополизатором дискуссии.
10. Опишите свои действия в роли ведущего тренинговой группы в случае межличностного конфликта между двумя участниками группы.
11. Придумайте разминочное упражнение, открывающее тренинг «Конструктивное общение в конфликтных ситуациях».
12. Предложите упражнение, способствующее развитию групповой сплоченности. Опишите свои действия в случае несовпадения запроса участника тренинга с темой

тренинга.

Пример практического задания к теме Общая характеристика психологического тренинга как многофункционального метода. История развития тренинга

Цель: получение студентом опыта ведения группы, оценка умения спланировать в соответствии с целями и задачами тренинговое упражнение, подобрать или сконструировать такое задание, которое будет отвечать поставленным требованиям.

- 1) Подготовить и провести упражнение, направленное на презентацию участников
- 2) Подготовить и провести упражнение, направленное на снятие напряжения («ледокол»)
- 3) Подготовить и провести упражнение, направленное на повышение энергии в группе
- 4) Подготовить и провести игру, моделирующую конфликт
- 5) Подготовить и провести групповую дискуссию на заданную тему
- 6) Подготовить и провести обсуждение случая из практики на заданную тему
- 7) Подготовить и провести дебрифинг упражнения невербальными методами. Задание: Подобрать тренинговые упражнения на формулирование цели тренинга и групповых норм. Проведите самодиагностику. Результаты предоставить в письменном отчете и на слайдах.

Пример практического задания к теме Тренинг помощи в трудных жизненных ситуациях.

Цель: Сформировать навык подбора тренинговых упражнений

Задание: Приведите пример счастливого события как вариант трудной ситуации и проанализируйте его. Подберите упражнения, направленные на оптимизацию собственной деятельности и психологического состояния.

Контрольная работа

Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.

Критерии оценивания:

«Зачтено» выставляется студенту, если работа выполнена в полном объеме, в соответствии с заданием, ответы на все теоретические вопросы даны точно, последовательно, практическое задание выполнено в полном объеме, точно в соответствии с заданием; оформление соответствует требованиям.

Работа может быть зачтена, если содержит единичные несущественные ошибки:

- Описки, не искажающие сути ответа на теоретические вопросы;
- Неточности, допущенные при ответе на теоретические вопросы;
- Отсутствие выводов в процессе освещения вопросов;
- При отсутствии списка используемой литературы или несоответствии его

оформления стандарту.

«Не зачтено» выставляется студенту, если работа выполнена не в полном объеме или содержит следующие существенные ошибки:

- Не раскрыто основное содержание вопросов задания;
- Допустил грубые ошибки в формулировках основных понятий;
- Контрольная работа, выполненная небрежно, или не по заданному варианту.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Одним из видов самостоятельной работы студентов заочной формы обучения является выполнение контрольной работы по дисциплине «Социально-психологический тренинг».

Положительно оцененная контрольная работа является обязательным условием допуска студента к экзамену.

Объем и структура контрольной работы определяется ее целью и задачами.

Целью написания контрольной работы является углубленное изучение основных проблем данной учебной дисциплины, а задачами – приобретение опыта работы с учебной и научной литературой, формирование умения предметно мыслить и последовательно, логично излагать свои мысли.

Объем контрольной работы в машинописном варианте должен быть не менее 10, но не более 15 страниц формата А4.

Контрольная работа содержит 5 вариантов по 3 задания в каждом. Вариант выбирается исходя из начальной буквы фамилии.

Таблица 1. – Распределение номеров вариантов контрольной работы по дисциплине «Социально-психологический тренинг» в соответствии с начальной буквой фамилии студента

№ варианта	Начальная буква фамилии
1-й вариант	А Д К З Р
2-й вариант	Б В Х Э С
3-й вариант	Г Ф Е Ц У
4-й вариант	Ж Н О Ч Я
5-й вариант	И М П Ш Т
6-й вариант	К Л Щ Э Ю

Успешная защита контрольной работы в решающей мере зависит от подготовленности студента. Нередко подготовка к итоговому контролю становится очень серьезной проблемой. Причиной этого зачастую является неправильный подход студентов к подготовке к сессии, незнание ими определенных приемов и методов, сокращающих затраты времени и помогающих достичь максимально высокого результата. Залогом успешной защиты контрольной работы является кропотливая, систематическая работа на протяжении семестра. Основными требованиями к контрольной работе являются соответствие содержания поставленным вопросам, достаточный теоретический уровень, полное и глубокое освещение вопросов, связь с современными проблемами, самостоятельность и аргументированность изложения, грамотность, правильное и аккуратное оформление.

Контрольная работа не должна представлять собой конспект отдельных источников, она является творческой работой, при написании которой следует использовать рекомендованную литературу.

Подготовка к написанию контрольной работы включает в себя несколько этапов.

Первый этап – анализ поставленных в контрольной работе вопросов.

Второй этап – составление плана работы. Студент должен составлять его после уточнения того, как и в каком объеме изложены вынесенные на контрольную работу вопросы, в учебной литературе общего характера. План ответа на каждый вопрос студент должен составлять, ознакомившись с двумя-тремя основными книгами по данной дисциплине. При составлении плана необходимо полностью уяснить, что же главное в изучаемом вопросе, на какие моменты следует обратить больше внимания. Желательно также составить четкое представление о месте изучаемого вопроса в учебной дисциплине и науке в целом.

Третьим этапом подготовки и написания контрольной работы является углубление знаний по каждому из поставленных вопросов. Поскольку вопросы контрольной работы тесно связаны с вопросами, вынесенными на зачет или экзамен, материал для их написания, прежде всего, следует искать в литературе, рекомендованной в качестве

основной (а также в списке дополнительной литературы). Знание содержания этой литературы обеспечивает понимание этой проблемы, осмысление ее на теоретическом уровне. Однако не стоит ограничиваться изучением только тех изданий, которые предложены в методических рекомендациях.

Для максимально глубокого и качественного освещения поставленных вопросов необходимо составить представление о степени научной разработанности рассматриваемых тем, изучив материалы, имеющиеся в библиотеке Института, а при их недостаточности – в электронной библиотеке. В случае если научных трудов по данным вопросам слишком много, необходимо ограничиться теми, которые изданы в последние годы.

В ряде случаев полезно обратиться к материалам научно-практических конференций и сборников научных трудов различных учебных заведений за последние годы. Фиксировать собранный материал рекомендуется по каждому вопросу, поставленному в контрольной работе.

Приступая к письменному оформлению контрольной работы, помните предъявляемые к ней требования содержательного и технического характера.

На титульном листе в обязательном порядке должны быть указаны номер варианта контрольной работы, название группы, фамилия, имя и отчество студента, выполнившего контрольную работу, дата сдачи работы на проверку. Важнейшее требование, предъявляемое к контрольной работе – самостоятельный анализ рассматриваемых вопросов. Поэтому простое воспроизведение материала, почерпнутого из учебников, абсолютно недопустимо.

Изучение литературы по поставленным вопросам предполагает не только ее глубокое осмысление, но и критический обзор, анализ. Необходимо сопоставить собранные данные, выявить различные точки зрения по рассматриваемым вопросам и сделать самостоятельные аргументированные выводы, обобщения.

Следует помнить, что в контрольной работе надо избегать как чересчур «заземленного», переполненного частными фактами изложения при отсутствии серьезных обобщений, так и чрезмерной теоретизированности, «отрыва от реальности», игнорирования практических аспектов рассматриваемых вопросов.

После ответов на поставленные в контрольной работе вопросы помещается список литературы, использованной при ее написании. В него необходимо включить все источники, которые автор использовал при написании контрольной работы, а не только те, которые были процитированы в тексте работы. Название книг нумеруется и размещается в алфавитном порядке. Необходимо обратить внимание на точность и полноту указания выходных данных использованной литературы.

Следует указать фамилию и инициалы автора, название работы, место издания, издательство и год издания. Относительно технического оформления контрольной работы следует отметить, что для ее написания традиционно используются листы формата А4. Примерные размеры 22 полей слева – 3, сверху и снизу – 2,5, справа – 2,5. Страницы нумеруются (кроме титульного листа и перечня вопросов, соответствующих указанному варианту, размещаемого на второй странице).

На следующей странице студент ставит порядковый номер вопроса, формулирует его и отвечает. При наличии в тексте цитат они заключаются в кавычки, и делается сноска на источник цитирования с обязательным указанием страницы. При написании контрольной работы используется шрифт TimesNewRoman, размер шрифта – 14, межстрочный интервал полуторный.

Контрольные работы, выполненные ненадлежащим образом, возвращаются на доработку. Перед сдачей на проверку контрольную работу необходимо тщательно вычитать, исправить ошибки и опечатки. Неисправленные ошибки считаются серьезным недостатком и основанием для снижения оценки.

После проверки преподавателем и допуска к защите контрольная работа в обязательном порядке защищается. Защита происходит в форме устного собеседования, которое может проводиться как по отдельным вопросам, так и по всем вопросам контрольной работы. Успешная защита является обязательным условием для допуска студента к зачету или экзамену. Работа должна быть сдана на проверку не позднее, чем за две недели до начала сессии, в которую сдается зачет или экзамен.

Подготовка к собеседованию по защите контрольной работы является последним и наиболее ответственным этапом работы.

В структуру своего выступления на защите контрольной работы рекомендуется включить следующие элементы:

- краткую характеристику места вопроса в рамках учебной дисциплины;
- характеристику исторического аспекта рассматриваемого вопроса;
- раскрытие основного содержания вопроса, его отражение в учебной литературе;
- анализ различных подходов к данному вопросу;
- методологическое значение вопроса для решения теоретических и практических проблем в современных условиях (по возможности связать его с вашей будущей профессиональной деятельностью или общечеловеческой социальной практикой).

Выступление по содержанию контрольной работы ни в коем случае не должно сводиться к простому зачитыванию. Безотрывное чтение свидетельствует о неподготовленности студента и его слабой ориентации в материале контрольной работы, что вызывает обоснованные сомнения в самостоятельности ее выполнения.

Комплект контрольных заданий по вариантам

Вариант 1.

1. История развития групповых методов психотерапии и практической психологии.
2. Эффективный ведущий. Требования к личности тренера.
3. Тренинг на развитие самопознания.

Вариант 2.

1. Сущность и специфические черты группового психологического тренинга.
2. Деятельность ведущего, направленная на группу в целом.
3. Тренинг компетентности в общении (коммуникативный тренинг).

Вариант 3.

1. Требования к группе: гомогенность и гетерогенность, качественный и количественный состав групп.
2. Деятельность ведущего, направленная на отдельного члена группы.
3. Тренинг преодоления конфликтов.

Вариант 4.

1. Критерии оценки тренинга и его эффективности.
2. Основные парадигмы тренинга.
3. Тренинг коррекции страхов, снижения эмоционального напряжения.

Вариант 5.

1. Классификация и основные виды тренинговых групп.
2. Обратная связь в тренинге.
3. Тренинг профессионального самоопределения.

Образец контрольной работы

Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»
Факультет психологии Ка-
федра общей психологии

Контрольная работа
по дисциплине «Социально-психологический тренинг»

Вариант 1.

Выполнил:
Студентка заочного обучения
Ф.И.О.
Проверил:
Ученая степень, звание, должность
Ф.И.О.

Уфа - год

Модуль 1. Введение в предметное содержание технологии тренингов

Тема 1. Общие основы теории социально-психологического тренинга

Лабораторное занятие 1.

1. *Информационный блок.* Социально-психологический тренинг (далее СПТ). В зависимости от того, на какую цель делается акцент в тренинге, их условно можно подразделить на два типа:

1. Инструментально-ориентированные тренинги.

2. Личностно-ориентированные тренинги - тренинги, затрагивающие «Я» каждого члена группы и направленные на глубокие личностные преобразования членов группы.

Групповая динамика. Характеристика основных элементов групповой динамики состоит из пяти основных элементов: цели группы, нормы группы, сплоченность группы, структура группы и проблема лидерства, фазы или стадии развития группы.

2. Практический блок

А) *Цели группы.* Цель группы - определяет тот результат, который группа должна получить в ходе своего функционирования, своей работы или жизнедеятельности.

Упражнение «Граффити». Группа разбивается на подгруппы и на ватманах заполняет следующие незаконченные предложения:

- Я надеюсь, что мы здесь станем...

- Я надеюсь, что в группе мы не будем...

- Я думаю, что мы с пользой проведем время, если...

- Мне кажется, что мы проведем время неудачно, если...

- Я слышал(а), что социально-психологический тренинг... Обсуждение результатов, формулирование цели тренинговой работы.

Б) *Групповые нормы* - это совокупность принятых правил поведения, регулирующих некоторые аспекты действий участников группы. Тренинговые группы вырабатывают свои собственные нормы, причем в каждой конкретной группе они могут быть специфичны. Выделяют следующие виды норм в тренинговой группе:

1. Нормы, которые задаются ведущим группы или внешние нормы.

2. Нормы, вырабатываемые группой - внутренние нормы.

Упражнение. Обсуждение групповых норм: «здесь и сейчас», искренность и открытость, принцип Я, активность, конфедичность.

В) Процедура знакомства участников тренинга. Можно использовать мешочки разного цвета. Размеры мешочков 10X10, наполнены чечевицей, но так, чтобы можно было их мять, растягивать в разные стороны. Один мешочек ядовито оранжевого цвета наполнен горохом. Этот мешочек «провокационный», как правило, его берут люди со скрытой или выраженной агрессией.

Такие мешочки можно использовать при групповой работе: в качестве предметов, активизирующих утреннюю рефлексию. Кладем мешочки в центр круга, образованного участниками группы. Предлагаем каждому взять мешочек такого цвета, как себя он ощущает в данное время и почему взял такой мешочек? Мешочки можно использовать в различных упражнениях на знакомство в группе.

Мешочки важны как атрибут в методике «Tach» (касание) при рассмотрении своего цвета жизни, для гармонизации телесных меридиан.

3. Психодиагностический блок.

Самодиагностика студентов по Диагностике коммуникативной социальной компетентности (КСК) (Шапарь В.Б. Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов: учеб. пособие. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. С. 64-81).

4. Заключение. Проведение текущей ежедневной диагностики опросник «Итоги дня» Подведение итогов занятия.

Задание для самостоятельной работы студентов:

Проанализировать специфику социально-психологического тренинга (СПТ) и его разновидностей, сделать подбор тренинговых упражнений на формулирование цели тренинга и групповых норм.

Письменно ответить на вопросы.

Составить тезаурус.

Тема 2. Структура группы как один из важнейших элементов групповой динамики

Лабораторное занятие 2

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

Роль - это выбираемые членами группы способы поведения, которые рассматриваются в аспекте их соответствия групповым потребностям. Живя и действуя в многообразных социальных общностях, люди вынуждены встраиваться в ту систему социальных ролей, которая помогает им адаптироваться в социальной среде, человек, следуя ожиданиям окружающих, надевает маску той социальной роли, которая ему задается извне, - «добропорядочного гражданина», «лидера» или «отверженного».

Специалисты описывают большое количество групповых ролей, сами названия которых яркие и метафоричны: «козел отпущения», «эксперт», «монопольный оратор», «обвинитель», «псевдопсихотерапевт», «хулиган», «аутсайдер», «тряпка», «жертва» и т.п. К. Рудестам выделяет роли, которые либо связаны с выполнением задач, либо с оказанием поддержки участникам тренинга и проявляются на разных этапах существования группы. Сплоченность группы. Выделяются следующие факторы, способствующие групповой сплоченности:

1. Совпадение интересов, взглядов, ценностей и ориентации участников группы.

2. Достаточный уровень гомогенности состава групп (особенно по возрастному показателю - нежелательно объединять в одной группе лиц старше пятидесяти лет и младше восемнадцати).

3. Атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия.

4. Активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность, направленная на достижение цели, значимой для всех участников.

5. Привлекательность ведущего как образца, модели оптимально функционирующего участника.

6. Квалифицированная работа ведущего, использующего специальные психотехнические приемы и упражнения для усиления сплоченности.

7. Наличие другой группы, которая может рассматриваться как соперничающая в каком-то отношении.

8. Присутствие в группе человека, способного противопоставить себя группе, резко отличающегося от большинства участников.

2. *Психодиагностический блок.* Проведение самодиагностики студентами по психодиагностической методике «Групповые роли».

Упражнение «Каков я на самом деле?».

1. По трем первым группам (А, Б и В) или «Каким ты кажешься окружающим».

2. По трем последним группам (Г, Д и Е) или «Каков ты на самом деле».

3. Обсуждение и сравнительный анализ полученных результатов по двум психодиагностическим методикам.

Упражнение «Самопрезентация». Каждый студент поочередно представляет себя группе, форма самопрезентации выбирается свободная: имя, качество, шарж, фамильный герб, стихи, пантомима и т.д.

Упражнение «Степень вовлеченности в группу». Студентам нужно выстроиться без общения друг с другом в единую линию по степени включенности в тренинговую работу. Обсуждение результатов.

Упражнение «Комплимент». Образуются студентами два круга: внешний и внутренний. Смотрят друг другу в глаза и говорят комплименты, принимающий благодарит. Круги двигаются, пока не восстановятся в прежней позиции.

Вариант упражнения. Студенты поочередно бросают мяч и говорят комплименты друг другу.

Упражнение «Мнение». «Одной из последних процедур каждого занятия является анкетирование. Вам нужно ответить на вопросы анкеты, высказав свое мнение о прошедшем занятии, отвечая на вопросы, будьте предельно откровенны, так как ваше мнение поможет ведущему продумать следующее занятие, сделать его более полезным для вас и для группы в целом».

Задание для самостоятельной работы студентов

Сделать сравнительный анализ элементов групповой динамики в СПТ, представленных в различных научных источниках, сделать подбор тренинговых упражнений на выявление групповых ролей и групповой сплоченности.

Прочитайте и законспектируйте в тезисной форме основное содержание первоисточника:

Д-1 (гл.1.1.,1.3).

Составить кроссворд по ключевым понятиям.

Написать реферат по предлагаемым темам.

Раздел 2. Инструментально-ориентированные тренинги как варианты социально психологического тренинга

Тема 3. Тренинг уверенного (ассертивного) поведения

Лабораторное занятие 3.

1. *Информационный блок.* Термин «ассертивность» происходит от английского «assert» - настаивать на своем, отстаивать свои права. Обычно под ассертивностью понимается естественность и независимость от внешних влияний и оценок, способность самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

Ассертивный человек – тот, кто отвечает за собственное поведение, демонстрирует

самоуважение и уважение к другим, позитивен, слушает, понимает и пытается достичь разумного компромисса.

Тренинг уверенного поведения можно разбить на следующие этапы.

1. «Самопознание» - это упражнения, которые позволят участникам тренинга определить, насколько хорошо они себя знают. Рассматриваются типы иррациональных суждений, ведущих человека к эмоциональным проблемам, и пути их трансформации в рациональные, которые будут способствовать формированию эффективной жизненной позиции и достижению выбранных целей.

2. Вторая часть тренинга посвящена способам достижения цели - предлагаются упражнения на осознание участниками тренинга собственных мотивов достижения целей, подробно описываются основные составляющие и шаги достижения цели.

3. «Работа над проблемой. Соппротивление». Участники выполняют упражнения, позволяющие им осознать и проанализировать свое умение слышать других, познакомиться с правилами активного слушания. Предлагаются упражнения и приемы направлены на то, чтобы обойти сопротивление и получить возможность встретиться с глубинными проблемами.

4. «Чувства. Способы выражения чувств» на таких занятиях рассматриваются понятия «личная граница», «личная территория». Показывается возможность различного выражения собственных чувств, а также особые приемы работы с чувствами обиды, гнева, страха, печали.

5. «Полюбить себя» - раскрываются понятия относительной и абсолютной свободы. С целью практического знакомства с ними предлагаются упражнения на осознание и развитие чувств радости и любви.

6. «Самопринятие. Самоодобрение. Позитивное мышление» освещает вопросы внешней и внутренней привлекательности, поиску собственного жизненного сценария, своей «зоны прочности». Особое внимание уделяется анализу отношения к своим успехам и неудачам, приемам работы с мыслью. С этой целью предлагаются упражнения, позволяющие слышать и чувствовать свое внутреннее «Я».

7. «Права и обязанности человека. Отношения с другими. Жизнь по собственному выбору». Здесь освещаются конкретные права и обязанности личности, негативные роли, в которые люди оказываются легко вовлеченными, и возможность их преобразования в позитивные. Обсуждаются вопросы повышения личной ответственности за собственные мысли, чувства и действия как условие полноценной осознанной жизни. Упражнения направлены на развитие навыков понимания и конструктивного взаимодействия с людьми.

8. «Уверенность в себе» практически отрабатываются различные модели поведения и эмоциональных состояний, призванные способствовать формированию умения управлять выражением собственных чувств и поиску необходимого для уверенности в себе внутреннего самоощущения. Завершается тренинг приемами саморегуляции, способствующих снятию напряженности, тревожности и укреплению жизнерадостности, а также упражнениями для создания позитивного образа будущего.

В тренинговом блоке отрабатываются примеры упражнений из каждой стадии тренинга данного вида.

2. Тренинговый блок.

1) Упражнение «Мой образ». Представить визит на другую планету в виде предмета, растения, животного или птицы и описать свойства, качества, предназначение. Нарисовать свой образ.

Упражнение «Кто Я?». Ответить на данный вопрос письменно двадцатью словами или предложениями. Обработка результатов и обсуждение.

Упражнение «Мои суждения». Работа по представленному образцу в пособии И.В. Стишенок. Тренинг уверенности в себе. СПб.: Речь, 2010. С.35.

2) Упражнение «Мотивы достижения». Вспомните какую-нибудь из своих

неудачных попыток «начать новую жизнь». Запишите её и ответьте на следующие вопросы письменно:

- Почему возникло такое намерение?
- Когда вы его приняли, что вы решили делать, чтобы достичь своей цели?
- Что вы на самом деле делали?
- Сколько времени продолжались ваши попытки - достичь данную цель?
- Если они прекратились, то почему?

3) Упражнение «Установление личной дистанции». Групповая дистанция устанавливается через ощущения неприятия от надвигающегося круга студентов на одного участника. Индивидуальная дистанция устанавливается от ощущения дискомфорта от расстояния подходящего по очереди участника тренинга.

3. Заключение. Проведение текущей диагностики:

Задание для самостоятельной работы студентов

Проанализировать специфику тренинга уверенного поведения, подобрать планы и методические разработки такого вида тренинга для различных категорий участников, в зависимости от психологической проблемы (подростки, тревожные, аддиктивные клиенты и т.п.). Проанализировать специфику тренинга коммуникативной компетентности, осуществить подбор упражнений разминки для такого вида тренинга.

Тема 4. Тренинг коммуникативной компетентности

Лабораторное занятие 4.

1. *Информационный блок.* Источниками коммуникативной компетентности являются врожденные особенности личности, воспитание, жизненный опыт, общая эрудиция и специальные методы обучения. Профессиональная коммуникативная компетентность не может быть сформирована стихийно, необходимы специальная работа и психологические условия. Условия и средства развития коммуникативной компетентности встречаются в работах Прозоровой Е.В., Конева Ю.А., Емелина А.И., Алтуниной И.Р., Гусейнова А.Ш. и др. Многие авторы отмечают, что в условиях ВУЗа наилучший обучающий эффект в обучении коммуникативной компетентности дают группы социально-психологического тренинга.

2. *Психодиагностический блок.* Самооценка коммуникативных способностей. Обсуждение результатов.

Самооценка эмоционального интеллекта. Обсуждение результатов.

3. *Упражнения*, направленные на формирование коммуникативной компетентности и повышения уровня эмоционального интеллекта.

4. *Проведение текущей диагностики.* Подведение итогов занятия.

Тема 5. Тренинг делового (профессионального) общения

Лабораторное занятие 5.

1. *Информационный блок.* Понятие делового общения и деловых контактов. Анализ и планирования делового общения. Особенности видов делового общения.

2. *Упражнения* на формирование навыка установления делового контакта, выработка навыков активного слушания, развития навыков аргументации, навыка коррекции эмоционального состояния партнера по деловому общению.

3. *Деловая игра «Переговоры».* Обсуждение результатов.

4. *Проведение текущей диагностики.* Подведение итогов занятия.

Задание для самостоятельной работы студентов

Проанализировать специфику тренинга делового общения, осуществить подбор упражнений основной части для такого вида тренинга.

Составить тезаурус.

Тема 6. Тренинг стратегии и тактик решения конфликтных ситуаций

Лабораторное занятие 6.

1. *Информационный блок.* Понятие и сущность конфликта. Типология конфликтов. Тактики решения конфликтных ситуаций.

2. *Психодиагностический блок.* Самодиагностика студентов по методике «Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности» (В.В. Бойко) (Шапарь В.Б. Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов: учеб. пособие. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. С. 59-64)

3. Упражнения на выявление типа конфликта, на формирование тактики поведения в конфликтной ситуации.

4. Проведение текущей диагностики. Подведение итогов занятия.

Задание для самостоятельной работы студентов

Прочитайте и законспектируйте в тезисной форме основное содержание предлагаемых в рамках курса первоисточников (монографии, научные труды):

1. Захарова Г.И. Теория и методика психологического тренинга. Учебное пособие. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008.

2. Мельник С.Н. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга. Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та. – 2004.

Составить кроссворд по ключевым понятиям.

Тема 7. Организационные вопросы социально-психологического тренинга

Лабораторное занятие 7.

1. *Информационный блок.* Общие вопросы организации тренинговой группы. Комплектование состава тренинговой группы.

2. *Составление программы тренинга* по следующим требованиям:

- Определение названия тренинга.
- Определение целевой аудитории тренинга.
- Определение целей тренинга.
- Определение задач тренинга, которые конкретизируют цели тренинга.
- Определение этапов тренинга.

- Прогноз развития группы и постепенности понимания участниками самих себя, своих проблем, взаимоотношений, стереотипов, установок.

- Определение количества встреч и целей каждой встречи.

- Наполнение каждой встречи конкретным содержанием.

В программе может быть указана: оснащенность помещения, требования к помещению, порядок проведения организационного этапа.

В программе необходимо указать: продолжительность тренинга в часах; количество встреч и продолжительность каждой встречи; периодичность встреч; количество участников.

3. *Демонстрационное проведение этапа социально-психологического тренинга* по выбору студента. Обучающиеся используют материалы, наработанные в ходе самостоятельной подготовки в течение всего курса обучения по данному предмету.

4. *Психодиагностический блок.* Проведение самооценки участия студента в учебном курсе по следующей анкете:

АНКЕТА

участника тренинговых сессий

ФИО _____

Инструкция: Оцените, пожалуйста, тренинги по следующим критериям:

Мои ожидания не оправдались, так как цель тренингов не была достигнута	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Мои ожидания оправданы, так как цель тренингов была достигнута
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--

Я полностью не удовлетворен(а) содержанием преподнесенной на тренингах информацией	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я полностью удовлетворен(а) содержанием преподнесенной на тренингах информацией
Я не доволен/не довольна количеством преподнесенного на тренингах материала	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Я доволен/довольна количеством преподнесенного на тренингах материала
Мне очень не понравился способ преподнесения материала	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Мне очень понравился способ преподнесения материала
Тренинги были скучными	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Тренинги были живыми и интересными
Упражнения на тренингах не были полезными для меня	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Упражнения на тренингах были полезными для меня

Какие части программы были наиболее полезными для Вас? (Объясните почему).

Какие части программы были для Вас наименее полезными? (Объясните почему).

Каким образом, по вашему мнению, Вы будете использовать приобретенные знания и навыки в профессиональной деятельности и личной жизни?

Оцените Ваше желание продолжить обучение в форме тренингов:

Совсем не хотелось бы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Очень сильно хотелось бы
-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------------------

Дайте, пожалуйста, пояснение Вашей оценке

Оцените стиль общения Вашего руководителя группы с Вами и участниками тренинга:

Совсем не понравилось	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Очень сильно понравилось
-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------------------

Дайте, пожалуйста, пояснение Вашей оценке

Спасибо за участие!

5. Подведение итогов занятия.

Задание для самостоятельной работы студентов

Составить программу социально-психологического тренинга (вид тренинга и

целевая аудитория на выбор студента), используя учебное пособие (Д-16).

Прочитать и законспектировать в тезисной форме:

1. Реньш М.А., Садовникова Н.О., Лопес Е.Г. Социально-психологический тренинг: Практикум. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2007.
2. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2001.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)

При изучении дисциплины «Социально-психологический тренинг» необходимо наличие лекционных аудиторий с видеопроекционным оборудованием для демонстрации презентаций. На занятиях преподаватель проводит лекции с использованием слайд-презентаций, видео – аудио – материалов. Взаимодействие с обучающимися преподаватель организует посредством электронной почты, скайпа, компьютерного тестирования. В процессе лекционных и семинарских занятий используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет («Google chrome»); программы, демонстрации видео материалов («Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций («Microsoft Power Point»).

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Для обеспечения курса «Социально-психологический тренинг» необходимы: компьютерная и проекционная техника для мультимедийного сопровождения лекций; инвентарь для проведения деловых игр; базовые и дополнительные учебники и учебные пособия, справочная и энциклопедическая литература, монографии и методические издания; психологическая периодика.

Мультимедийные средства обучения, разработанные в рамках учебной программы, призваны содействовать более глубокому и осознанному усвоению учебного материала.

При изучении данной дисциплины рекомендуется использовать:

- учебно-наглядные пособия (таблицы, схемы);
- карточки с кейсами по темам дисциплины;
- психодиагностические методики;
- аудиовизуальные материалы (презентации к лекциям);
- специализированные аудитории (компьютерный класс с выходом в Internet - ауд. 606, 607);
- технические средства обучения (мультимедийный проектор, ноутбук).

В ходе изучения дисциплины студенты знакомятся с возможностями использования компьютерных технологий преподавания, а именно программы MS Office Power Point. Для демонстрации возможностей этой программы она используется в реальном процессе чтения лекций преподавателем, а также в виде методических замечаний в ходе работы на лекции. Для формирования практических навыков проводится занятие в компьютерном классе. В ходе самостоятельной работы дается задание на подготовку защиты итоговой разработки в данной программе.

Электронная библиотека БашГУ.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Марасанов, Г.И. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс] / Марасанов Г. И. — М. : Когито-Центр, 2001. — 251 с. — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему "Университетская библиотека online". — ISBN 5-89353-042-X. — <URL:<http://www.biblioclub.ru/book/86238/>>.
2. Трифонова, Т. А. Основы социально-психологического тренинга [электронный ресурс] : учеб. пособие / Т. А. Трифонова. — Казань : Познание, 2008. — 184 с. — ISBN 978-5-222-22832-6. — <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257910&sr=1>>.
3. Фопель, К. Технология ведения тренинга: теория и практика. HANDBUCH FR GRUPPENLEITER/INNEN. Zur Theorie und Praxis der Interaktionsspiele [электронный ресурс] / К. Фопель. — Москва : Генезис, 2013. — 272 с. — (Все о психологической группе). — ISBN 978-5-98563-296-5. — <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=236508>>.

Дополнительная литература:

1. Лёвкин, В.Е. Социально-психологический тренинг для психолога : учебное пособие / В.Е. Лёвкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - Библиогр.: с. 195-203. - ISBN 978-5-4475-8755-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202>
2. Рамендик, Дина Михайловна. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2017. — 179 с.
3. Основы социально-психологического тренинга / авт.-сост. М.А. Василенко. - Ростов : Феникс, 2014. - 128 с. - (Психологический практикум). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-22832-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256452>
4. Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга : учебное пособие / Н.Б. Григорьев. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-012-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328>
5. Оганесян, Н.Т. Технологии активного социально-педагогического взаимодействия (тренинги, игры, дискуссии) в обеспечении психологической безопасности образовательного процесса [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2013. — 134 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/44130>

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

- 1 Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №104 от 17.06.2013 г.)
- 2 Microsoft Office Standard 2013 Russian. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №114 от 12.11.2014 г.)
- 3 Moodle. <http://moodle.bashedu.ru/course/view.php?id=2664>

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
1. Учебная аудитория для проведения	Практические	Учебная мебель, доска

<p>занятий семинарского типа: аудитория № 601 а (гуманитарный корпус), аудитория № 604 (гуманитарный корпус).</p>	<p>занятия</p>	<p>Учебная мебель</p>
<p>2. Помещения для самостоятельной работы: Читальный зал № 5 (гуманитарный корпус)</p>	<p>Самостоятельная работа студентов</p>	<p>Учебная мебель – 27 посадочных мест, учебно-наглядные пособия, принтер Kyocera M130 – 1 шт., сканер Epson V33 – 1 шт., моноблок Compaq Intel Atom, 20.0”, 2 GB, Моноблок IRu 502, 21.5”, Intel Pentium, 4 GB, огнетушитель – 1 шт., подставка автосенсорная на сканер – 1 шт.</p>
<p>3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации: аудитория 601 б (гуманитарный корпус).</p>	<p>Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль и промежуточная аттестация</p>	<p>Учебная мебель</p>

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины Социально-психологический тренинг на 1 семестр
Очная форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: не предусмотрены учебным планом

Практические занятия: доцент кафедры психологического сопровождения
и клинической психологии Тулитбаева Г.Ф.

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ /часов)	72/2
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	32,2
лекций	-
практических/ семинарских	-
лабораторных	16
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	40
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	-

Форма(ы) контроля:

Зачет 1 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СРС			
1	2	4	5	6	7	8	9	10
1	Модуль 1. Введение в предметное содержание технологии тренингов Общая характеристика психологического тренинга как многофункционального метода. История развития тренинга		9		3	О-1 (с. 5-14), Д-2 (с.100), Д-3 (с.10-27)	1.Подготовить доклады (см. перечень вопросов к теме 1) 2. Практикоориентированное задание № 1 к теме 1 (см. перечень заданий).	Доклад по теме 1. Отчет по практикоориентированному заданию № 1.
2	Психологические особенности тренинговой группы		9		3	О-1 (гл. 1.1., гл.1.3) О-3 (с. 25-28; с.40-47) Д-1	1.Прочитайте и законспектируйте в тезисной форме основное содержание первоисточника: О-1 (гл.1.1.,1.3). Подготовиться к тесту. 2.Практикоориентированное задание № 2 к теме 2. 3. Подготовить доклады (см. перечень вопросов к теме 2)	Тест Отчет по практикоориентированному заданию № 2. Доклад по теме 2.
3	Модуль 2. Инструментально-ориентированные тренинги как варианты социально		9		3	О-2 Д-3 Д-4 Д-5 Д-6	1.Подготовить доклады (см. перечень вопросов к теме 3) 2. Практикоориентированное задание № 3 к теме 3 (см. перечень заданий).	Доклад Отчет по практикоориентированному заданию № 3.

	психологического тренинга Специфика разных видов тренинга: тренинг уверенного (ассертивного) поведения. Цель, задачи, содержание тренинга ассертивного поведения. Демонстрация методических средств и обсуждение эффектов.							
4	Тренинг коммуникативной компетентности.		9		3	О-2 Д-3 Д-4 Д-5 Д-6	1.Подготовиться к дискуссии (см. перечень тем для семинаров) 2. Практикоориентированное задание № 4.	Дискуссия Отчет по практикоориентированному заданию № 4
5	Тренинг стратегии и тактик решений конфликтных ситуаций.		9		3	О-2 Д-3 Д-4 Д-5 Д-6	1.Подготовить доклады (см. перечень вопросов к теме 5) 2.Практикоориентированное задание № 5.	Доклад Отчет по практикоориентированному заданию № 5
6	Организационные вопросы социально-психологических тренингов		9		3	О-1 О-3 Д-4 Д-5	1. Письменно ответить на вопросы (см. перечень вопросов для самоконтроля к теме 6) 2. Практикоориентированное задание № 6. 3. Практикоориентированное задание № 7.	Устный опрос в начале занятия Отчет по практикоориентированному заданию № 6 Отчет по практикоориентированному заданию № 7
	Итого	-	54	-	18			

Рейтинг – план дисциплины

Социально-психологический тренинг

специальность 37.03.01 Психология

курс 1, семестр 1

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1. Введение в предметное содержание технологии тренингов				
Текущий контроль				25
1. Доклад	5	2	10	10
2. Тест	5	1	1	5
3. Отчет по практическому заданию	5	2	2	10
Рубежный контроль				30
1. Контрольная работа	30	1	1	30
Модуль 2. Инструментально-ориентированные тренинги как варианты социально психологического тренинга				
Текущий контроль				25
1. Доклад	5	2	2	10
2. Тест	5	1	2	5
3. Отчет по практическому заданию № 3	5	1	2	5
4. Устный опрос в начале занятия	5	1	2	5
Рубежный контроль				20
1. Отчет по практическому заданию № 4, № 5, № 6, № 7	5	4	2	20
Поощрительные баллы				
1. Более 2 выступлений на практических занятиях				3
2. Подготовка и публикация статей, тезисов				5
3. Подготовка презентаций к докладу				2
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)				
1. Посещение лекционных занятий			0	-6
2. Посещение практических (семинарских, лабораторных занятий)			0	-10