

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ КАФЕДРА ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

Утверждено:  
на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии  
протокол №1 от «31» августа 2021 г.

Зав. кафедрой



Халфина Р.Р.

Согласовано:  
Председатель УМК факультета психологии



/ Гиниятова З.М.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
«Социально-психологический тренинг»  
базовая часть

программа бакалавриата

37.03.01 – Психология

Профиль

Психологическое сопровождение информационно-коммуникационного пространства

Квалификация бакалавр

Разработчик (составитель):

канд. психол. наук, доцент кафедры психологического сопровождения и клинической психологии



/ Тулитбаева Г.Ф.

Для приема: 2021 г.  
Уфа 2021 г.

Составитель: Тулитбаева Галина Фанилевна

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, протокол №1 от «31» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой  \_\_\_\_\_ / Халфина Р.Р.

### Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	
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	
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	
4.3. <i>Рейтинг-план дисциплины (при необходимости)</i>	
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Психологическая профилактика	<p>УК-3 - Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p> <p>ОПК-5 -Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p> <p>ПК-2 - Готовность и способность проектировать и создавать информационно-коммуникативную среду в целях формирования психологической компетентности</p>	<p>Знать основные виды и психологические механизмы нарушений психической деятельности, изменения личностной сферы</p> <p>Уметь аргументировать выбор способа и технологии психологической коррекции и психотерапии</p> <p>Владеть навыками психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры</p>	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Знание индивидуальных психологических различий между людьми, обусловленных характером, культурой, особенностями воспитания участников тренинга в зависимости от социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий.</li> <li>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 решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия.</li> <li>4. Устанавливать доверительный контакт и поддерживать диалог, определить проблемы, возникающие в социально-психологической практике.</li> <li>5. Прогнозировать эффекты и эффективность тренинговой работы с учетом социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий.</li> <li>6. Составлять и оформлять программу социально-психологического тренинга.</li> <li>7. Организовывать группу для участия в упражнениях.</li> </ol> <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оперировать специальной терминологией и категориальным аппаратом социально-психологического тренинга.</li> <li>2. Использовать приемы самоорганизации и самопомощи.</li> <li>3. Основные направления клинико-психологических вмешательств и их теоретическую обоснованность</li> <li>8. Содержание базовых процедур оказания психологической помощи индивиду, группе.</li> <li>4. Проводить отбор адекватных базовых процедур оказания психологической помощи, индивиду, группе;</li> <li>5. Оказывать психологическую помощь с использованием различных методов и технологий;</li> <li>6. Выявлять и анализировать информацию о потребностях клиента;</li> <li>7. Организовывать пространство и</li> </ol>

			<p>условия психологической работы с индивидом и группой;</p> <p>· Выявлять и анализировать информацию, необходимую для определения целей психологического вмешательства, самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывать программы вмешательства;</p> <p>Владеть</p> <p>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</p> <p>4. Навыками оказания психологической помощи (психодиагностической, психокоррекционной, психотерапевтической) различным группам населения</p>
--	--	--	--

## 2. ЦЕЛЬ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Социально-психологический тренинг» является составной частью *обязательного* цикла дисциплин ФГОС ВО направления «37.03.01 – Психология».

Цель - развитие у студентов коммуникативной компетентности, так как на ее основе происходит овладение специальными навыками профессионального общения и формирование профессионально-важных умений.

Дисциплина изучается на 1-ом курсе в 1-ом семестре.

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин: «Общая психология».

## 3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

Содержание рабочей программы представлено в Приложении А.

## 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 ОПК-9: Способен осуществлять 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 и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	
		«Не зачтено»	«Зачтено»
ИОПК 9.1	Знать основные виды и психологические механизмы нарушений психической деятельности, изменения личностной сферы	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
ИОПК 9.2	Уметь аргументировать выбор способа и технологии психологической коррекции и психотерапии	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.
ИОПК 9.3	Владеть навыками психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры	Отсутствие навыков толерантного поведения, социального профессионального взаимодействия, предупреждения и разрешения конфликтных ситуаций	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

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**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ИОПК 9.1	Знать основные виды и психологические механизмы нарушений психической деятельности, изменения личностной сферы	Доклад, сообщение Тест
ИОПК 9.2	Уметь аргументировать выбор способа и технологии психологической коррекции и психотерапии	Практическое задание Контрольная работа
ИОПК 9.3	Владеть навыками психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры	Практическое задание Контрольная работа

## **Промежуточный контроль успеваемости**

### **Вопросы к зачету**

#### **Тема 1. Социально-психологический тренинг (СПТ).**

1. Формы и методы активного социально-психологического обучения. Психологические закономерности методов активного обучения (К. Фопель). Социально- психологический тренинг (СПТ) как метод активного обучения и развития.
2. Тренинг как процесс. Цели, основные понятия и процедуры психологического тренинга.
3. Основные методические приемы, используемые в СПТ (групповая дискуссия, письменные и устные упражнения, ролевые, деловые, интерактивные игры, психогимнастика), их краткая характеристика, особенности проведения.
4. Задачи, которые могут быть реализованы в программах СПТ. Планирование задач обучения и развития.

#### **Тема 2. Условия групповой работы.**

1. Основные принципы и правила работы в группе СПТ.
2. Группа тренинга: состав и количество участников.
3. Построение пространства групповой работы.
4. Основные элементы групповой динамики. Цели группы. Нормы группы. Структура группы и проблема лидерства. Сплоченность группы. Стадии развития группы: знакомства, агрессии (фрустрации, напряжения), устойчивой работы, распада группы.
5. Установки участников, влияющие на эффективность групповой работы.
6. Особенности работы ведущего в различных группах.
7. Возраст участников и организация групповых процессов.

#### **Тема 3. Деятельность ведущего в процессе тренинга**

1. Начало тренинга. Особенности установления контакта с участниками.
2. Особенности проведения процедуры знакомства.
3. Обсуждение регламента работы. Обсуждение и принятие групповых норм.
4. Анализ ожиданий участников от работы в группе СПТ.
5. «Разогрев» (психогимнастика), его виды и результаты. Выбор разогрева в зависимости от целей работы.
6. Действия ведущего при деструктивном поведении участников. Причины деструктивного поведения и особенности проявления.
7. Организация обсуждения. Проведение рефлексии переживаний, смыслов работы, анализ групповой работы.
8. Организация групповой дискуссии.
9. Формы работы группы в тренинге.
10. Диагностические процедуры в тренинге.

#### **Тема 4. Профессиональные умения ведущего тренинговой группы.**

1. Стиль и позиция ведущего на различных этапах развития тренинговой группы.
2. Построение образа ведущего. Уверенное поведение ведущего.
3. Разработка программы тренинга. Матрица И. Вачкова.
4. Оценка результатов тренинга.

#### **Тема 5. Основные виды СПТ**

1. «Управление временем»: цель, особенности проведения, основные техники, возможные результаты.
2. Тренинг уверенности в себе: цель, особенности проведения, основные техники, возможные результаты.
3. «Эффективные коммуникации»: цель, особенности проведения, основные техники, возможные результаты.
4. Тренинг креативности: цель, особенности проведения, основные техники, возможные результаты.
5. Тренинг противостояния влиянию: цель, особенности проведения, основные техники, возможные результаты.
6. Тренинг командообразования: цель, особенности проведения, основные техники, возможные результаты.



7. «Управление стрессом»: цель, особенности проведения, основные техники, возможные результаты.
8. Тренинг сензитивности: цель, особенности проведения, основные техники, возможные результаты.
9. Тренинг развития толерантности: цель, особенности проведения, основные техники, возможные результаты.

#### **Тема 6. Терапевтические техники в тренинге.**

1. Арт-терапия, возможности и условия использования.
2. Сказкотерапия, возможности и условия использования. Развивающие занятия со сказками.
3. Техники гештальт-терапии, возможности и условия использования.
4. Психодраматические техники, возможности и условия использования.
5. Возможности использования элементов телесно-ориентированной терапии.
6. Техники позитивной психотерапии, возможности и условия использования.

#### **Шкалы оценивания для экзамена:**

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; неудовлетворительно - 50% и менее правильных ответов.

#### **Комплект тестов (тестовых заданий) для рубежного контроля успеваемости**

1. Методы, стимулирующие познавательную деятельность обучающихся – это
  - а) методы активного обучения
  - б) тренинговые методы
  - в) дистанционные методы
  - г) все предложенные
2. К основным методам активного социально-психологического обучения от-

носят:

- а) деловые и ролевые игры. Мозговой штурм.
- б) психологические и иные тренинги.
- в) групповая, научная дискуссия, диспут. Метод проектов.
- д) дебаты. Кейс-метод.
- е) все перечисленные

3. В «Психологическом словаре» это понятие определяется как *«область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении»*

- а) метод активного обучения
- б) тест
- в) социально-психологический тренинг
- г) все предложенные

4. Впервые тренинговые занятия, направленные на повышение компетентности в общении, были проведены учениками К. Левина в Бетеле (США). Какое они имели название?

- а) Т-группа
- б) группа компетентности в общении
- в) группа уверенности в себе
- г) нет правильного варианта

5. Благодаря какому психологу получили широкое развитие и распространение тренинги социальных и жизненных умений

- а) З. Фрейд
- б) К. Роджерс
- в) А. Маслоу
- г) нет правильного варианта

6. Первая в стране монография, посвященная теоретическим и методологическим аспектам социально-психологического тренинга, была опубликована

- а) Л. А. Петровской
- б) К. Фопелем
- в) И.В. Вачковым
- г) нет правильного варианта

7. Выделяют основные тренинговые группы:

- а) тренинги саморегуляции;
- б) тренинги коммуникативных умений;
- в) тренинговые группы, стимулирующие личностный рост;
- г) обучающие тренинги.
- д) все ответы верны

#### 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 игровых норм. Проведи-

те самодиагностику. Результаты предоставить в письменном отчете и на слайдах.

**Пример практического задания к теме** Тренинг помощи в трудных жизненных ситуаций.

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.

**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, конфиденциальность.

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 рефлексю. 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 «Touch» (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 разновидности, 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 ярки 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 цате мнение по-может 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 сплочённости.

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 свой 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 пла-



нирования 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

**ФНО**

*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 видеопроекторным 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»).

## 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 GRUPPEN-LEITER/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. Электронно-библиотечная система «Электронный читальный зал» <https://bashedu.bibliotech.ru/Account/LogOn>
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» <http://www.biblioclub.ru/>
3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <http://e.lanbook.com/>
4. Научная электронная библиотека (eLibrary) <http://elibrary.ru/>
5. База данных «Вестник Московского университета» (на платформе East View) <http://online.ebiblioteka.ru/>

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

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	3
<p><b>1. учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа:</b> аудитория № 606 (гуманитарный корпус), аудитория № 607 (гуманитарный корпус).</p> <p><b>2. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа:</b> аудитория № 601 а (гуманитарный корпус), аудитория № 604 (гуманитарный корпус).</p> <p><b>3. помещения для самостоятельной работы:</b> читальный зал № 5 (гуманитарный корпус).</p> <p><b>4. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций:</b> аудитория № 601 б (гуманитарный корпус).</p> <p><b>5. учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> аудитория № 602 б (гуманитарный корпус).</p> <p><b>6. помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования:</b> аудитория № 800 а (гуманитарный корпус).</p>	<p><b>Аудитория № 606</b> Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор Panasonic PT-LB78BE, экран настенный Classic Norma 244*183, ноутбук Lenovo G570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p> <p><b>Аудитория № 607</b> Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор Panasonic PT-LB78BE, экран настенный Classic Norma 244*183, ноутбук Lenovo G570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p> <p><b>Аудитория № 601 а</b> Учебная мебель, доска</p> <p><b>Аудитория № 604</b> Учебная мебель</p> <p><b>Читальный зал № 5</b> (гуманитарный корпус) 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><b>Аудитория № 601 б</b> Учебная мебель</p> <p><b>Аудитория № 602 б</b> Учебная мебель, доска</p> <p><b>Аудитория № 800 а</b> Учебная мебель, психодиагностические диагностические материалы, системные блоки</p>	<p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №104 от 17.06.2013 г.)</p> <p>2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №114 от 12.11.2014 г.)</p> <p>Права на программы для ЭВМ Statistica Advanced 13 for Windows En (договор №1358 от 25.12.2015)</p> <p>4. Комплекс психодиагностических методик «Эффектон студия», Социометрия (договор №360 от 22.12.2015.</p> <p>5. Система централизованного тестирования БашГУ на базе Moodle. Лицензия GNU GPL</p>

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

### СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины Социально-психологический тренинг на 2 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)	108/3
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	55,2
лекций	-
практических/ семинарских	-
лабораторных	54
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	1,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	7,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	45

Форма(ы) контроля:

Экзамен 1 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лаборатор- ные работы, самостоятельная работа и трудо- емкость (в часах)				Основная и дополни- тельная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	ия по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компь- ютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СРС			
1	2	4	5	6	7	8	9	10
1	<b>Модуль 1. Введение в предметное содержание технологии тренингов</b> Общая характеристика психологического тренинга как многофункционального метода. История развития тренинга			7	6	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			6	6	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	<b>Модуль 2. Инструментально- ориентированные тренинги как варианты социально</b>			6	6	О-2 Д-3 Д-4 Д-5 Д-6	1. Подготовить доклады (см. перечень вопросов к теме 3) Практикоориентированное задание № 3 к теме 3 (см. перечень заданий).	Доклад Отчет по практикоориентированному заданию № 3.

	<b>психологического тренинга</b> Специфика разных видов тренинга: тренинг уверенного (ассертивного) поведения. Цель, задачи, содержание тренинга ассертивного поведения. Демонстрация методических средств и обсуждение эффектов.							
4	Тренинг коммуникативной компетентности.			6	6	3 Д-4 Д-5 Д-6	1. Подготовиться к дискуссии (см. перечень тем для семинаров) 2. Практикоориентированное задание № 4.	Дискуссия Отчет по практикоориентированном у заданию № 4
5	Тренинг стратегии и тактик решений конфликтных ситуаций.			6	6	3 Д-4 Д-5 Д-6	1.Подготовить доклады (см. перечень вопросов к теме 5) 2.Практикоориентированное задание № 5.	Доклад Отчет по практикоориентированном у заданию № 5
6	Организационные вопросы социально- психологических тренингов			6	7,8	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 практикоориентированном у заданию № 6 Отчет по практикоориентированном у заданию № 7
	<b>Итого</b>	-		<b>32</b>	<b>37,8</b>			

