

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Утверждено:  
На заседании кафедры психологического со-  
провождения и клинической психологии

Согласовано:  
Председатель УМК факультета / инсти-  
тута

Протокол № 1 от «30» августа 2022г.

Декан факультета психологии

 Хох И.Р.



Гиниятова З.М.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ**

Обязательная часть

программа бакалавриата

Специальность

**37.03.01 Психология**

Направление подготовки

**Психологическое сопровождение информационно-коммуникационного пространства**

Квалификация

**Бакалавр**

Разработчик (составитель)

канд. психол. наук, доцент



Тулитбаева Г.Ф.


Год приема: 2022 г.

Уфа 2022 г.

Составитель: канд. психол. наук, доцент Тулитбаева Г.Ф.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, протокол № 1 от «30» августа 2022г.

Декан факультета психологии

 Хох И.Р.

## Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	
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 и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.	
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.	
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, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы	
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Командная работа и лидерство	<p>УК-3</p> <p>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p>	<p>ИУК 3.1. Знает: способы подбора эффективной команды; основные условия эффективной командной работы; стратегии и принципы командной работы; основы психологии личности, среды, группы, коллектива</p> <p>ИУК 3.2. Умеет: выработать командную стратегию; применять принципы и методы организации командной деятельности</p> <p>ИУК 3.3. Владеет: навыками социального взаимодействия и реализации своей роли в команде; создания команды для выполнения практических задач; участия в разработке стратегии командной работы</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> </ol> <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оперировать специальной терминологией и категориальным аппаратом социально-психологического тренинга.</li> </ol> <p>Владеть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навыками проявления эмпатии, поддержки и убеждения в процессе общения, нормами взаимодействия и сотрудничества, технологиями и методами решения социально-психологических проблем.</li> <li>2. Навыками активного</li> <li>3. Навыками оказания психологической помощи (психодиагностической, психокоррекционной, психотерапевтической) различным группам населения</li> </ol>
Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация)	<p>ОПК-5</p> <p>Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p>	<p>ИОПК 5.1. Знает формы и методы организационной и технической работы при проведении мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p> <p>ИОПК 5.2. Оценивает эффективность применения конкрет-</p>	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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</li> </ol>

	ного характера	<p>ных методов и приемов профессиональной деятельности при проведении мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера ИОПК-5.3. Умеет планировать, организовывать, проводить техническую работу при реализации мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p>	<p>языка и культуру речи для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия.</p> <p>2. Устанавливать доверительный контакт и поддерживать диалог, определять проблемы, возникающие в социально-психологической практике.</p> <p>3. Организовывать группу для участия в упражнениях.</p> <p>Уметь:</p> <p>1. Использовать приемы самоорганизации и самопомощи.</p> <p>2. Основные направления клинико-психологических вмешательств и их теоретическую обоснованность</p> <p>3. Содержание базовых процедур оказания психологической помощи индивиду, группе.</p> <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>Владеть:</p> <p>1. Навыками проявления эмпатии, поддержки и убеждения в процессе общения, нормами взаимодействия и сотрудничества, технологиями</p> <p>2. Навыкам активного слушания и делового общения.</p> <p>3. Навыками оказания психологической помощи (психодиагностической, психокоррекционной, психотерапевтической) различным группам населения.</p>
	<p>ПК-2</p> <p>Готовность и способность проектировать и создавать информационно-коммуникативную среду в целях формирования психологической компетентности</p>	<p>ИПК 2.1. Знает специфику современной информационно-коммуникативной среды в различных сферах жизнедеятельности общества; виды и типы психологической компетентности, требования к ней с учетом критериев безопасности информационной среды</p> <p>ИПК 2.2. Умеет диагностировать уровень психологической компетентности личности в информационно-коммуникативной среде различного типа; разрабатывать проекты ее повышения;</p> <p>ИПК 2.3. Владеет высоким уровнем готовности реализации собственных проектов и приемами создания информационно-коммуникативной среды в целях формирования психологической компетентности личности</p>	<p>Знать:</p> <p>1. Прогнозировать эффекты и эффективность тренинговой работы с учетом социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий.</p> <p>2. Составлять и оформлять программу социально-психологического тренинга.</p> <p>Уметь:</p> <p>1. Выявлять и анализировать информацию о потребностях клиента;</p> <p>2. Организовывать пространство и условия психологической работы с индивидом и группой;</p> <p>3. Выявлять и анализировать информацию, необходимую для определения целей психологического вмешательства, самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывать программы вмешательства.</p> <p>Владеть:</p> <p>1. Навыками проявления эмпатии,</p>

			поддержки и убеждения в процессе общения, нормами взаимодействия и сотрудничества, 2. Навыкам активного слушания и делового общения. 3. Навыками оказания психологической помощи (психодиагностической, психокоррекционной, психотерапевтической) различным группам населения.
--	--	--	--

## 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».

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

Цель изучения дисциплины: овладение обучающимися теоретическими и практическими основами социально-психологического тренинга.

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

Содержание рабочей программы представлено в Приложении 1.

## 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

### 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотношенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Код и формулировка компетенции УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		2 («Не удовлетворительно»)	3 («Удовлетворительно»)	4 («Хорошо»)	5 («Отлично»)
ИУК 3.1.	Знает: способы подбора эффективной команды; основные условия эффективной командной работы; стратегии и принципы командной работы; основы психологии личности, среды, группы, коллектива	Фрагментарные, разрозненные представления о способах подбора эффективной команды; основных условиях эффективной командной работы; стратегий и принципах командной работы; основах психологии личности, среды, группы,	Неполные общие представления о способах подбора эффективной команды; основных условиях эффективной командной работы; стратегий и принципах командной работы; основах психологии личности, среды, группы, коллектива.	Демонстрирует сформированное знание, но с отдельными неточностями в представлениях о способах подбора эффективной команды; основных условиях эффективной командной работы; стратегий и принципах командной работы; основах психологии личности, среды, группы, коллектива.	Демонстрирует системные знания о способах подбора эффективной команды; основных условиях эффективной командной работы; стратегий и принципах командной работы; основах психологии личности, среды, группы, коллектива.

		пы, коллектива.		тива.	
ИУК 3.2.	Умеет: вырабатывать командную стратегию; применять принципы и методы организации командной деятельности	Демонстрирует фрагментарное умение вырабатывать командную стратегию; применять принципы и методы организации командной деятельности.	В целом сформировано, но не системное умение вырабатывать командную стратегию; применять принципы и методы организации командной деятельности.	Сформировано системное и качественное умение, но наблюдается отдельный пробел в умении вырабатывать командную стратегию; применять принципы и методы организации командной деятельности.	Сформировано качественное, системное умение вырабатывать командную стратегию; применять принципы и методы организации командной деятельности.
ИУК 3.3.	Владеет: навыками социального взаимодействия и реализации своей роли в команде; создания команды для выполнения практических задач; участия в разработке стратегии командной работы	Отсутствует опыт и способность владения навыками социального взаимодействия и реализации своей роли в команде; создания команды для выполнения практических задач; участия в разработке стратегии командной работы	В целом сформирована способность, но допускает ошибки во владении навыками социального взаимодействия и реализации своей роли в команде; создания команды для выполнения практических задач; участия в разработке стратегии командной работы	В целом сформирована способность, имеется опыт проведения исследования, но допускаются отдельные ошибки во владении навыками социального взаимодействия и реализации своей роли в команде; создания команды для выполнения практических задач; участия в разработке стратегии командной работы	Свободно владеет методами формирования навыками социального взаимодействия и реализации своей роли в команде; создания команды для выполнения практических задач; участия в разработке стратегии командной работы

Код и формулировка компетенции ОПК-5: Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		2 («Не удовлетворительно»)	3 («Удовлетворительно»)	4 («Хорошо»)	5 («Отлично»)

ИОПК 5.1.	Знает формы и методы организационной и технической работы при проведении мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	Фрагментарные, разрозненные представления о формах и методах организационной и технической работы при проведении мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.	Неполные общие представления о формах и методах организационной и технической работы при проведении мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.	Демонстрирует сформированное знание, но с отдельными неточностями или пробелами в представлениях о формах и методах организационной и технической работы при проведении мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.	Демонстрирует системные знания о формах и методах организационной и технической работы при проведении мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.
ИОПК 5.2.	Оценивает эффективность применения конкретных методов и приемов профессиональной деятельности при проведении мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	Демонстрирует фрагментарное умение оценивать эффективность применения конкретных методов и приемов профессиональной деятельности при проведении мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.	В целом сформировано, но не системное умение оценивать эффективность применения конкретных методов и приемов профессиональной деятельности при проведении мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.	Сформировано системное и качественное умение, но наблюдается отдельный пробел в умение оценивать эффективность применения конкретных методов и приемов профессиональной деятельности при проведении мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.	Сформировано качественное, системное умение оценивать эффективность применения конкретных методов и приемов профессиональной деятельности при проведении мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.
ИОПК-5.3.	Умеет планировать, организовывать, проводить техническую работу при реализации мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	Отсутствует опыт и способность владения навыками планировать, организовывать, проводить техническую работу при реализации мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	В целом сформирована способность, но допускает ошибки во владении навыками планировать, организовывать, проводить техническую работу при реализации мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	В целом сформирована способность, имеется опыт проведения исследования, но допускаются отдельные ошибки во владении навыками планировать, организовывать, проводить техническую работу при реализации мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	Свободно владеет методами формирования навыка планировать, организовывать, проводить техническую работу при реализации мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера



Код и формулировка компетенции ПК-2: Готовность и способность проектировать и создавать информационно-коммуникативную среду в целях формирования психологической компетентности.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		2 («Не удовлетворительно»)	3 («Удовлетворительно»)	4 («Хорошо»)	5 («Отлично»)
ИПК 2.1.	Знает специфику современной информационно-коммуникативной среды в различных сферах жизнедеятельности общества; виды и типы психологической компетентности, требования к ней с учетом критериев безопасности информационной среды	Фрагментарные, разрозненные представления о специфике современной информационно-коммуникативной среды в различных сферах жизнедеятельности общества; виды и типы психологической компетентности, требования к ней с учетом критериев безопасности информационной среды.	Неполные общие представления о специфике современной информационно-коммуникативной среды в различных сферах жизнедеятельности общества; виды и типы психологической компетентности, требования к ней с учетом критериев безопасности информационной среды.	Демонстрирует сформированное знание, но с отдельными неточностями или пробелами в представлениях о специфике современной информационно-коммуникативной среды в различных сферах жизнедеятельности общества; виды и типы психологической компетентности, требования к ней с учетом критериев безопасности информационной среды.	Демонстрирует системные знания о специфике современной информационно-коммуникативной среды в различных сферах жизнедеятельности общества; виды и типы психологической компетентности, требования к ней с учетом критериев безопасности информационной среды.
ИПК 2.2.	Умеет диагностировать уровень психологической компетентности личности в информационно-коммуникативной среде различного типа; разрабатывать проекты ее повышения.	Демонстрирует фрагментарное умение диагностировать уровень психологической компетентности личности в информационно-коммуникативной среде различного типа; разрабатывать проекты ее повышения.	В целом сформировано, но не системное умение аргументировать диагностировать уровень психологической компетентности личности в информационно-коммуникативной среде различного типа; разрабатывать проекты ее повышения.	Сформировано системное и качественное умение, но наблюдается отдельный пробел в умении аргументировать диагностировать уровень психологической компетентности личности в информационно-коммуникативной среде различного типа; разрабатывать проекты ее повышения.	Сформировано качественное, системное умение аргументировать диагностировать уровень психологической компетентности личности в информационно-коммуникативной среде различного типа; разрабатывать проекты ее повышения.
ИПК 2.3.	Владеет высоким уровнем готовности реализации собственных проектов и приемами создания информационно-коммуникатив-	Отсутствует опыт и способность владения навыками реализации собственных проектов и приемами создания ин-	В целом сформирована способность, но допускает ошибки во владении навыками реализации собственных проектов и	В целом сформирована способность, имеется опыт проведения исследования, но допускаются отдельные ошибки во	Свободно владеет методами формирования навыка реализации собственных проектов и приемами создания информаци-

	ной среды в целях формирования психологической.	формационно-коммуникативной среды в целях формирования психологической.	приемами создания информационно-коммуникативной среды в целях формирования психологической.	владении навыками реализации собственных проектов и приемами создания информационно-коммуникативной среды в целях формирования психологической.	онно-коммуникативной среды в целях формирования психологической.
--	---	---	---	---	--

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ИУК 3.1.	Знает: способы подбора эффективной команды; основные условия эффективной командной работы; стратегии и принципы командной работы; основы психологии личности, среды, группы, коллектива	Знакомство с теоретическим материалом, конспект материала, практические задания Тест
ИУК 3.2.	Умеет: вырабатывать командную стратегию; изменять принципы и методы организации командной деятельности	Тест
ИУК 3.3.	Владеет: навыками социального взаимодействия и реализации своей роли в команде; создания команды для выполнения практических задач; участия в разработке стратегии командной работы	Тест Разработка и апробация программы социально-психологического тренинга
ИОПК 5.1.	Знает формы и методы организационной и технической работы при проведении мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	Знакомство с теоретическим материалом, конспект материала, практические задания Тест
ИОПК 5.2.	Оценивает эффективность применения конкретных методов и приемов профессиональной деятельности при проведении мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	Тест
ИОПК-5.3.	Умеет планировать, организовывать, проводить техническую работу при реализации мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	Тест Разработка и апробация программы социально-психологического тренинга
ИПК 2.1.	Знает специфику современной информационно-коммуникативной среды в различных сферах жизнедеятельности общества; виды и типы психологической компетентности, требования к ней с учетом критериев безопасности информационной среды	Знакомство с теоретическим материалом, конспект материала, практические задания Тест
ИПК 2.2.	Умеет диагностировать уровень психологической компетентности личности в информационно-коммуникативной среде различного типа; разрабатывать	Тест

	проекты ее повышения.	
ИПК 2.3.	Владеет высоким уровнем готовности реализации собственных проектов и приемами создания информационно-коммуникативной среды в целях формирования психологической.	Тест Разработка и апробация программы социально-психологического тренинга

Критериями оценивания при *модульно-рейтинговой системе* являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (*для экзамена*: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10; *для зачета*: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

*для экзамена*:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

*для зачета*:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов).

Рейтинг-план дисциплины представлен в приложении № 2.

## **Промежуточный контроль успеваемости**

### **Вопросы к экзамену**

#### **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.

### **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 относят:

- 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

### **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.

### **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 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, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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/>

## 6. 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>3. Права на программы для ЭВМ Statistica Advanced 13 for Windows En (договор №1358 от 25.12.2015)</p> <p>4. Комплекс психодиагностических методик «Эффектон студио», Социометрия (договор №360 от 22.12.2015).</p> <p>5. Система централизованного тестирования БашГУ на базе Moodle. Лицензия GNU GPL</p>



МИНОБР НАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины **Социально-психологический тренинг** на 1 семестре

(наименование дисциплины)

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	3/108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	55,2
лекций	-
практических/ семинарских	54
лабораторных	0
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)	

Форма(ы) контроля:

Экзамен 1 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабора- торные работы, самостоятельная работа и тру- доемкость (в часах)				Основная и допол- нительная литерату- ра, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной ра- боте студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиу- мы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СРС			
1	2	4	5	6	7	8	9	10
1	Социально- психологический тренинг (СПТ).			10	1	Основная 1-3, Дополнительная - 2	Знакомство с теоретическим мате- риалом, участие в групповом тре- инге	Конспект материала, практи- ческие задания Тест
2	Условия групповой ра- боты.			10	1	Основная 1-3, Дополнительная - 1	Знакомство с теоретическим мате- риалом, участие в групповом тре- инге	Конспект материала, практи- ческие задания Тест
3	Деятельность ведущего в процессе тренинга			10	1	Основная 1-3, Дополнительная - 3	Знакомство с теоретическим мате- риалом, участие в групповом тре- инге	Конспект материала, практи- ческие задания Тест

4	Профессиональные умения ведущего тренинговой группы.					Основная 1-3, Дополнительная - 4,5	Знакомство с теоретическим материалом, участие в групповом тренинге	Конспект материала, практические задания Тест
5	Основные виды СПТ			10	1	Основная 1-3, Дополнительная - 4,5	Знакомство с теоретическим материалом, участие в групповом тренинге	Конспект материала, практические задания Тест
6	Терапевтические техники в тренинге.			14	3,8	Основная 1-3, Дополнительная - 4,5	Разработать и апробировать в группе программу тренинга	Тест Разработка и апробация программы социально-психологического тренинга
	<b>Итого</b>	-		<b>54</b>	<b>7,8</b>			

**ПРИЛОЖЕНИЕ Б**  
**Социально-психологический тренинг**

специальность 37.03.01 Психология  
курс 1 семестр 1 2022 /2023 гг.

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Конспект материала, практические задания	40	5	0	40
Промежуточные тесты	40	5	0	40
Итоговый тест	10	1	0	10
Разработка и апробация программы социально-психологического тренинга	10	1	0	10
<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
Посещение занятий	По положению	36 занятий	0	10
<b>Всего по посещаемости</b>			<b>0</b>	<b>10</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>0</b>	<b>110</b>