

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Актуализировано:  
на заседании кафедры  
протокол № 10 от «22» июня 2017 г.  
Зав. кафедрой общей психологии

Галяутдинова С.И./ 

Согласовано:

Председатель УМК  
факультета психологии

Асафьева Н.В. 

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина **Социально-психологический тренинг**  
Вариативная часть

**программа специалитета**

Специальность  
37.05.02. Психология служебной деятельности

Специализация «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности»

Квалификация  
Психолог

Разработчик (составитель) РПД  
Старший преподаватель кафедры  
Общей психологии  
Ахмадеева Е.В.



Для приема: 2015

Уфа 2017 г.

Составитель: Ахмадеева Елена Владимировна, старший преподаватель кафедры общей психологии

Рабочая программа дисциплины актуализирована на заседании кафедры общей психологии протокол от «22» июня 2017 г. № 10

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры общей психологии: протокол № 10 от «22» июня 2018 г.

Заведующий кафедрой



\_\_\_\_\_ / Галяутдинова С.И.

## **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. Рейтинг-план дисциплины
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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)	Примечание
Знания	Знать: основные механизмы формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций - основные методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния (ОК-6)	
Умения	Уметь: подбирать методы диагностики психологических свойств и состояний человека; применять основные механизмы формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций		
Владения (навыки / опыт деятельности)	Владеть: навыками применения основных механизмов формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций; навыками применения основных методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.		
Знания	Методику проведения тренинга; закономерности групповой динамики; требования к личности и подготовке ведущего тренинговой группы.	Способностью разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром (ПК-10)	
Умения	Последовательно реализовывать методические блоки тренинга; эффективно применять в практической деятельности методические средства тренинга как метода активного обучения и развития личности.		
Владения (навыки /	Навыками эффективного применения в практической		

опыт деятельности)	деятельности психологического тренинга как многофункционального метода развития личности.		
Знания	Знать основные понятия социально-психологического тренинга; формы работы, направленные на поддержание психологического климата, способствующего оптимизации служебной деятельности	способностью изучать психологический климат, анализировать формы организации взаимодействия в служебных коллективах, проводить работу с целью создания и поддержания психологического климата, способствующего оптимизации служебной деятельности (ПК-11)	
Умения	Уметь изучать психологический климат в коллективе, анализировать формы организации взаимодействия в служебных коллективах.		
Владения (навыки / опыт деятельности)	Владеть навыком проведения мероприятий с целью создания и поддержания психологического климата, способствующего оптимизации служебной деятельности		

## 2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Дисциплина изучается на 1 курсе в 2 семестре.

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

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

Компетенции, сформированные в результате освоения содержания дисциплины, необходимы для: Социальная психология, Психология стресса и стрессоустойчивого поведения. Психология спорта, Психология кадрового менеджмента, Работа психолога по формированию морально-психологического климата личного состава, Групповые методы психотерапии и консультирования, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

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

Код и формулировка компетенции ОК-6 способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		«Не зачтено»	«Зачтено»
Первый этап (уровень)	Знать: основные механизмы формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций; основные методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	Отсутствие знаний основных механизмов формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций; основных методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	Знает с отдельными пробелами основные механизмы формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций; основные методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния

Второй этап (уровень)	Уметь: подбирать методы диагностики психологических свойств и состояний человека; применять основные механизмы формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций	1. Отсутствие умений подбирать методы диагностики психологических свойств и состояний человека; применять основные механизмы формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций	Демонстрирует достаточно устойчивое умение подбирать методы диагностики психологических свойств и состояний человека; применять основные механизмы формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций
Третий этап (уровень)	Владеть: навыками применения основных механизмов формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций; навыками применения основных методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.	Отсутствие навыков применения основных механизмов формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций; навыками применения основных методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.	Демонстрирует в целом успешное, но содержащее отдельные пробелы в навыках применения основных механизмов формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций; навыками применения основных методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.

Код и формулировка компетенции: ПК-10 Способностью разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		«Не зачтено»	«Зачтено»
Первый этап (уровень)	<b>Знать:</b> Методику проведения тренинга; закономерности групповой динамики; требования к личности и	Отсутствие знаний о методике проведения тренинга; закономерности групповой динамики; требования к личности и подготовке ведущего тренинговой группы.	Содержащие отдельные пробелы знания методики проведения тренинга; закономерности групповой динамики; требования к личности и подготовке ведущего тренинговой группы.

	подготовке ведущего тренинговой группы.		
Второй этап (уровень)	<b>Уметь:</b> Последовательно реализовывать методические блоки тренинга; эффективно применять в практической деятельности методические средства тренинга как метода активного обучения и развития личности	Отсутствие умений последовательно реализовывать методические блоки тренинга; эффективно применять в практической деятельности методические средства тренинга как метода активного обучения и развития личности	Демонстрирует достаточно устойчивое умение последовательно реализовывать методические блоки тренинга; эффективно применять в практической деятельности методические средства тренинга как метода активного обучения и развития личности
Третий этап (уровень)	<b>Владеть:</b> Навыками эффективного применения в практической деятельности психологического тренинга как многофункционального метода развития личности.	Отсутствие навыков эффективного применения в практической деятельности психологического тренинга как многофункционального метода развития личности.	Содержащие отдельные пробелы владения навыками эффективного применения в практической деятельности психологического тренинга как многофункционального метода развития личности.

Код и формулировка компетенции: ПК-11 способностью изучать психологический климат, анализировать формы организации взаимодействия в служебных коллективах, проводить работу с целью создания и поддержания психологического климата, способствующего оптимизации служебной деятельности

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		«Не зачтено»	«Зачтено»
Первый этап (уровень)	<b>Знать</b> Понятие «психологический климат»; особенности взаимодействия в трудовых коллективах: кооперация, сотрудничество, конкуренция, соперничество, компромисс; формы работы,	Отсутствие знаний понятия «психологический климат»; особенности взаимодействия в трудовых коллективах: кооперация, сотрудничество, конкуренция, соперничество, компромисс; формы работы, направленные на поддержание психологического климата, способствующего	Содержащие отдельные пробелы знания понятия «психологический климат»; особенности взаимодействия в трудовых коллективах: кооперация, сотрудничество, конкуренция, соперничество, компромисс; формы работы, направленные на поддержание психологического климата,



	направленные на поддержание психологического климата, способствующего оптимизации служебной деятельности	оптимизации служебной деятельности	способствующего оптимизации служебной деятельности
Второй этап (уровень)	Уметь изучать психологический климат, анализировать формы организации взаимодействия в служебных коллективах	Отсутствие умений изучать психологический климат, анализировать формы организации взаимодействия в служебных коллективах	Достаточно устойчивое умение изучать психологический климат, анализировать формы организации взаимодействия в служебных коллективах
Третий этап (уровень)	Владеть способностью проводить работу с целью создания и поддержания психологического климата, способствующего оптимизации служебной деятельности.	Отсутствие владений навыками проводить работу с целью создания и поддержания психологического климата, способствующего оптимизации служебной деятельности.	Достаточный уровень владения навыками проводить работу с целью создания и поддержания психологического климата, способствующего оптимизации служебной 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**

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап Знания	1. Знать: основные механизмы формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций - основные методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной	способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния (ОК-6)	Доклад

	деятельности и психологического состояния		
	2. Методику проведения тренинга; закономерности групповой динамики; требования к личности и подготовке ведущего тренинговой группы	Способностью разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром (ПК-10)	Доклад Тест
	3. Понятие «психологический климат»; особенности взаимодействия в трудовых коллективах: кооперация, сотрудничество, конкуренция, соперничество, компромисс; формы работы, направленные на поддержание психологического климата, способствующего оптимизации служебной деятельности	способностью изучать психологический климат, анализировать формы организации взаимодействия в служебных коллективах, проводить работу с целью создания и поддержания психологического климата, способствующего оптимизации служебной деятельности (ПК-11)	Доклад Тест
2-й этап Умения	1. Уметь: подбирать методы диагностики психологических свойств и состояний человека; применять основные механизмы формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций	способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния (ОК-6)	Эссе Практическое задание
	2. Последовательно реализовывать методические блоки тренинга; эффективно применять в практической деятельности методические средства тренинга как метода активного обучения и развития личности.	Способностью разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром (ПК-10)	Эссе Практическое задание
	Уметь изучать психологический климат, анализировать формы организации взаимодействия в служебных коллективах.	способностью изучать психологический климат, анализировать формы организации взаимодействия в служебных коллективах, проводить работу с целью создания и поддержания психологического климата, способствующего оптимизации служебной деятельности (ПК-11)	Эссе Практическое задание
3-й этап	1. Владеть: навыками применения основных механизмов формирования 1.	способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и	Практическое задание

Владеть навыками	1. Навыками психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций; навыками применения основных методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.	экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния (ОК-6)	
	2. Навыками эффективного применения в практической деятельности психологического тренинга как многофункционального метода развития личности.	Способностью разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром (ПК-10)	Практическое задание
	3. Владеть способностью проводить работу с целью создания и поддержания психологического климата, способствующего оптимизации служебной деятельности.	способностью изучать психологический климат, анализировать формы организации взаимодействия в служебных коллективах, проводить работу с целью создания и поддержания психологического климата, способствующего оптимизации служебной деятельности (ПК-11)	Практическое задание

#### 4.3. Рейтинг-план дисциплины

Рейтинг–план дисциплины представлен в приложении № 2.

#### Зачет

Зачет является формой оценки качества усвоения учебного материала: темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.

По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

#### Шкала оценивания

**Зачтено (от 60 до 110 баллов, включая 10 поощрительных баллов)** выставляется студенту, если демонстрируются: достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их самостоятельному пополнению.

**Не зачтено (от 0 до 59 рейтинговых баллов)** выставляется студенту, если обнаруживаются пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала, не выполнившего самостоятельно предусмотренные программой основные задания,

допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не отработавшему основные практические занятия, допускающему существенные ошибки при ответе, и который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

### Вопросы к зачету

1. Понятие, задачи и виды психологического тренинга.
2. История возникновения и развития психологического тренинга.
3. Принципы работы психологических групп.
4. Классификация социально-психологических тренингов
5. Преимущества групповой формы психологической работы.
6. Соотношение понятий «групповой тренинг», «групповая психотерапия» и «групповая психокоррекция»
7. Самовосприятие личности в процессе активного социально-психологического обучения
8. Специфические черты и основные парадигмы тренинга
9. Групповые методы работы психологов и психотерапевтов в России.
10. Группы тренинга (Т-группы). (Тренинг развития личности в межличностном пространстве.
11. Бихевиорально-ориентированные группы (Бгруппы). (Тренинг жизненных умений)
12. Психодраматический подход (Пси-группы). (Тренинг решения личностных проблем)
13. Гуманистический подход (В-группы). (Тренинг свободного самоопределения группы)
14. Трансактный анализ (ТА-группы). (Тренинг рационального самопознания и саморазвития.
15. Гештальтподход в групповой работе (Г-группы). (Тренинг самоактуализации и саморегуляции).
16. Характеристика основных видов тренинга в психологической практике.
17. Понятие о групповой динамике.
18. Стадии развития группы. Подходы зарубежных исследователей.
19. Стадии развития группы. Подходы зарубежных исследователей.
20. Методы тренинговой работы на различных стадиях развития группы.
21. Принципы организации работы в группе.
22. Ролевые позиции в группе.
23. Характеристика личности группового тренера.
24. Основные роли ведущего группы и его стили руководства.
25. Подготовка ведущего тренинговых групп.
26. Тренинг тренеров и его особенности.
27. Общая характеристика тренинговых методов.
28. Групповая дискуссия в психологическом тренинге.
29. Метод игры в психологическом тренинге.
30. Проблема планирования тренинга и составления тренинговой программы.
31. Цели и условия проведения тренинга.
32. Принципы построения тренинга.
33. Требования к организации тренингов.
34. Анализ эффективности тренинга.
35. Раскройте понятие «активное слушание» (определение, основные приемы, их примеры).
36. Охарактеризуйте требования к личности и подготовке ведущего тренинговой группы.
37. Раскройте способы преодоления сопротивления участников СПТ в УИС.
38. Укажите основные роли ведущего и стили руководства тренинговой группой.
39. Раскройте психологические и методические аспекты применения видеосъемки в тренинге в пенитенциарном учреждении.
40. Раскройте феномен обратной связи в тренинге.

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

### **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**

#### **Вариант 1**

**Выберите один из вариантов правильного ответа.**

**1. Для социально-психологического тренинга НЕ характерно:**

- а) взаимная индукция;
- б) феномен подражания;
- в) воздействие группы («групповая динамика»);
- г) воздействие психотерапевта.

**2. Результатом обучения в Т-группах является, прежде всего:**

- а) актуализация опыта, имеющегося у участника;
- б) восприятие разъяснений других членов Т-группы;
- в) опыт, приобретенного участником в Т-группе;
- г) восприятие разъяснений тренера Т-группы.

**3. Групповой социально-психологический тренинг, ориентированный на тело, предложен:**

- а) Я. Морено; б) Ф. Перлзом; в) В. Райхом; г) К. Роджерсом.

## Вариант 2

Выберите один из вариантов правильного ответа.

**1. Тренировка новых навыков поведения – цель фазы:**

а) овладения; б) разминки; в) лабилизации; г) знакомства.

**2. Форма активного обучения, позволяющая человеку самостоятельно развивать в себе способности познания и понимания себя и других:**

а) деловая игра; б) тренинг; в) практикум; г) коллоквиум.

**3. В психодраме Я. Морено сценарий и постановка являются результатом работы:**

а) писателя-драматурга и режиссера; б) руководителя психогруппы;

в) самого участника психогруппы; г) всех участников группы.

## Эссе

Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения автора по конкретному поводу или предмету и не претендует на исчерпывающую или определяющую трактовку темы.

Цель эссе - высказать свою точку зрения и сформировать непротиворечивую систему аргументов, обосновывающих предпочтительность позиции, выбранной автором данного текста.

Требования к написанию эссе:

Эссе включает в себя следующие элементы:

1. Введение. В нем формулируется тема, обосновывается ее актуальность, раскрывается расхождение мнений, обосновывается структура рассмотрения темы, осуществляется переход к основному суждению.

2. Основная часть. Включает в себя:

- формулировку суждений и аргументов, которые выдвигает автор, обычно, два-три аргумента;

- доказательства, факты и примеры в поддержку авторской позиции;

- анализ контраргументов и противоположных суждений, при этом необходимо показать их слабые стороны.

3. Заключение. Повторяется основное суждение, резюмируются аргументы в защиту основного суждения, дается общее заключение о полезности данного утверждения.

Оформление материалов эссе:

Объем эссе – до 3 страниц машинописного текста в редакторе Word. Шрифт: Times New Roman, кегль - 14, интервал – одинарный. Все поля по 20 мм.

Вверху слева указывается фамилия, имя, отчество автора эссе.

Далее через один интервал - название эссе жирным шрифтом.

Затем через один пропущенный интервал располагается текст.

Критерии оценки (в баллах):

- **20-25** баллов выставляется студенту, если раскрыта суть рассматриваемого аспекта и причина его рассмотрения; описание существующих для данного аспекта проблем и предлагаемые пути их решения; доклад имеет презентацию; соблюден регламент при представлении доклада; представление, а не чтение материала; использованы нормативные, монографические и периодические источники литературы; четкость дикции; правильность и своевременность ответов на вопросы; оформление доклада в соответствии с требованиями сдачи его преподавателю;

- **14-19** баллов выставляется студенту, если не выполнены любые два из вышеуказанных условий;

- **8-13** баллов выставляется студенту, если не выполнены любые четыре из вышеуказанных условий;

- **1-7** баллов выставляется студенту, если не выполнены любых шесть из указанных условий.

Темы эссе:

1. Социально-психологический мир, в котором я рос
2. Мои требования, ожидания к себе и требования окружающих ко мне
3. Личность тренера группы
4. Средства воздействия на гармоничные межличностные отношения в окружающем мире
5. Методы самопомощи в критических жизненных ситуациях
6. Объективные и субъективные характеристики трудных жизненных ситуаций
7. Трансформирующее влияние кризисных переживаний на личность
8. Тренинг стрессоустойчивости как механизм формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций
9. Психологическая устойчивость к психотравмирующим факторам
10. Активные методы работы в ситуации насилия: тренинг позитивного восприятия себя и асертивного поведения

### Вопросы для семинаров

Занятие № 1 Общая характеристика психологического тренинга как многофункционального метода. История развития тренинга

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.

Практическая работа:

Упражнение «Привлечение внимания».

Упражнение - разминка «Бездомный заяц».

Подведение итогов занятия.

Занятие № 2 Структура группы как один из важнейших элементов групповой динамики

1. Цели и задачи тренинговой группы, качественный состав тренинговых групп, ролевые позиции в группе.

2. Стадии развития группы: подходы зарубежных и отечественных исследователей

3. Понятие групповой динамики, гомогенность и гетерогенность тренинговых групп.

Практическая работа:

Упражнение «Степень вовлеченности в группу».

Упражнение «Мнение».

Подведение итогов занятия.

Занятие № 3. Профессионально-важные качества психолога - тренера.

1. Морально-этические качества психолога - тренера.

2. Личностные качества психолога - тренера.

3. Профессиональные навыки психолога-тренера.

Практическая работа:

Составить комплекс упражнений, направленных на развитие профессионально-важных качеств и навыков психолога-тренера;

Быть готовым к проведению одного из упражнений на практическом занятии.

Занятие № 4 Тренинг коммуникативной компетентности

1. Навыки эффективного общения.

2. Активное слушание.

3. Расширение диапазона информационных каналов общающихся.

Практическая работа:

Упражнение «Все мы особые».

Упражнение «Подражание»

Проведение текущей диагностики. Подведение итогов занятия.

Занятие № 5 Тренинг помощи в трудных жизненных ситуациях

1. Понятие «трудная жизненная ситуация».

2. Методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.

3. Формы работы, направленные на психологическую помощь в ситуации насилия.

Практическая работа:

Упражнение «Крутое пике».

Упражнение «Волк в овечьей шкуре».

Проведение текущей диагностики. Подведение итогов занятия.

Занятие № 6 Организационные вопросы социально-психологических тренингов

Общие вопросы организации тренинговой группы. Комплектование состава тренинговой группы.

2. Составление программы тренинга.

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.

### **Критерии оценивания работы на семинарском занятии**

Работа студентов на семинарах включает участие в обсуждении проблемных вопросов, ответы на вопросы преподавателя, участие в дискуссиях, обсуждение докладов, выступлений и презентаций других студентов и др.

#### **Критерии оценки (в баллах):**

- 5 баллов выставляется студенту, если студент активно участвует на семинарском занятии, выступает с содержательными докладами и сообщениями, стремится к развитию дискуссии; последовательно и уверенно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; проявляет активность в тренинговых упражнениях не имеет пропусков.

- 4 баллов выставляется студенту, если студент выступает с содержательными докладами и сообщениями; в целом владеет фактическим материалом, содержащимся в рекомендуемой к семинару литературе; обнаруживает понимание материала, но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и изложении материала, имеет не более двух пропусков; проявляет активность в тренинговых упражнениях не имеет пропусков.

- 3 баллов выставляется студенту, если студент в основном ответил на теоретические вопросы с использованием фактического материала, содержащимся в рекомендуемой к семинару литературе; излагает материал неуверенно, непоследовательно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно



обосновать свои суждения и привести свои примеры, занимает пассивную позицию при выполнении тренинговых упражнений; имеет более двух пропусков.

- 2 баллов выставляется студенту, если студент ответил только на один вопрос семинара, при этом поверхностно, или недостаточно полно осветил его и не дал ответа на дополнительный вопрос; обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, занимает пассивную позицию при выполнении тренинговых упражнений; пропустил 50% занятий.

Посещение практических (семинарских) занятий оценивается в суммах до 6 и 10 баллов соответственно, однако эти баллы являются штрафными и вычитаются преподавателем из набранных студентами баллов в ходе текущего и рубежного контроля по следующей схеме:

за 20 % пропусков вычитается 2 балла

за 40 % пропусков вычитается 5 баллов

за 50 % пропусков вычитается 7 баллов

за 75 % пропусков вычитается 10 баллов

более 75 % пропусков - студент не допускается до итоговых испытаний.

### **Практические задания**

**Практикоориентированное 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.

#### **Шкала оценивания:**

-5 баллов, если студент выполнил задание в полном объеме; уверенно держался на выступлении и ответил на все вопросы преподавателя; предоставил ссылки на использованную литературу.

-4 балла, если студент выполнил задание в полном объеме; достаточно уверенно держался на выступлении, ответил на все вопросы преподавателя с незначительными ошибками; предоставил ссылки на использованную литературу;

-3 балла, если студент выполнил задание не в полном объеме; не достаточно уверенно держался на выступлении; ответил на вопросы преподавателя, допуская ошибки; предоставил ссылки на использованную литературу.

- 2 балла, если студент выполнил половину задания; не достаточно уверенно держался на выступлении; ответил на вопросы преподавателя, допуская ошибки; не предоставил ссылки на использованную литературу.

### **Фонд практических заданий по темам дисциплины**

#### **К модулю 1**

1. Общая характеристика психологического тренинга как многофункционального метода. История развития тренинга.

2. Психологические особенности тренинговой группы.

3. Профессионально-важные качества психолога – тренера.

#### **К модулю 2**

4. Организационные вопросы социально-психологических тренингов.

5. Программа тренинга стрессоустойчивости.

6. Тренинг помощи в трудных жизненных ситуациях.

**Пример практического задания № 1 к теме Общая характеристика психологического тренинга как многофункционального метода. История развития тренинга**

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

- 1) Подготовить и провести упражнение, направленное на презентацию участников
- 2) Подготовить и провести упражнение, направленное на снятие напряжения («ледокол»)
- 3) Подготовить и провести упражнение, направленное на повышение энергии в группе
- 4) Подготовить и провести игру, моделирующую конфликт
- 5) Подготовить и провести групповую дискуссию на заданную тему
- 6) Подготовить и провести обсуждение случая из практики на заданную тему
- 7) Подготовить и провести дебрифинг упражнения невербальными методами.

Задание: Подобрать тренинговые упражнения на формулирование цели тренинга и групповых норм. Проведите самодиагностику. Результаты предоставить в письменном отчете и на слайдах.

**Пример практического задания № 4 к теме Тренинг помощи в трудных жизненных ситуациях.**

Цель: Сформировать навык подбора тренинговых упражнений

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

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

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

#### **Основная литература:**

1. **Вачков И.В.** Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учеб. пособие / И.В. Вачков. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ОСЬ-89 (2009). — 255 с. — (Практическая психология).
2. **Вачков И. В.** Психология тренинговой работы: учеб. пособие для студ. вузов по спец. психологии / И. В. Вачков. — М.: Эксмо, 2007. — 414 с. — (Образовательный стандарт XXI века). — Библиогр.: с. 411-414. — ISBN 5-699-19699-4.
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. 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>
2. **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/>>
3. 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>
4. **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>

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

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

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
<p><b>1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа:</b> аудитория № 603 (гуманитарный корпус),  аудитория № 604 (гуманитарный корпус).</p>	<p><b>Практические занятия</b></p>	<p>Учебная мебель, доска  Учебная мебель</p>
<p><b>2. Помещения для самостоятельной работы:</b> Читальный зал № 5 (гуманитарный корпус)</p>	<p><b>Самостоятельная работа студентов</b></p>	<p>Учебная мебель – 27 посадочных мест, учебно-наглядные пособия, принтер Kyocera M130 – 1 шт., сканер Epson V33 – 1 шт., моноблок Compaq Intel Atom, 20.0”, 2 GB, Моноблок IRu 502, 21.5”, Intel Pentium, 4 GB, огнетушитель – 1 шт., подставка автосенсорная на сканер – 1 шт.</p>
<p><b>3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> аудитория 602 б (гуманитарный корпус).</p>	<p><b>Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль и промежуточная аттестация</b></p>	<p>Учебная мебель</p>

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Социально-психологический тренинг на 2 семестр  
Очная форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ /часов)	108/3
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	48,2
лекций	-
практических/ семинарских	48
лабораторных	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	60
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	-

Форма(ы) контроля:

Зачет 2 семестр

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

	<b>психологического тренинга</b> Тренинг коммуникативной компетентности.							
5	Тренинг помощи в трудных жизненных ситуациях.		8		10	О-2 Д-3 Д-4 Д-5 Д-6	1.Подготовить доклады (см. перечень вопросов к семинару 5) 2. Практическое задание № 5.	Доклад Практическое задание №5
6	Организационные вопросы социально-психологических тренингов		8		10	О-1 О-3 Д-4 Д-5	1. Практическое задание № 6.	Практическое задание №6 Тест
	<b>Итого</b>	-	<b>48</b>	-	<b>60</b>			

**Рейтинг – план дисциплины**

## Социально-психологический тренинг

специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности  
курс 1, семестр 2

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1. Введение в предметное содержание технологии тренингов</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>25</b>
1. Доклад по вопросам семинара	5	2	2	10
2. Практическое задание	5	3	1	15
<b>Рубежный контроль</b>				<b>25</b>
1. Эссе	25	1	1	25
<b>Модуль 2. Инструментально-ориентированные тренинги как варианты социально-психологического тренинга</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>25</b>
1. Доклад по вопросам семинара	5	2	2	10
2. Практическое задание	5	3	2	15
<b>Рубежный контроль</b>				<b>25</b>
Тест	25	1	1	25
<b>Поощрительные баллы</b>				
1. Более 2 выступлений на практических занятиях				3
2. Подготовка и публикация статей, тезисов				5
3. Подготовка презентаций к докладу				2
<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
1. Посещение лекционных занятий			<b>0</b>	<b>-6</b>
2. Посещение практических (семинарских, лабораторных занятий)			<b>0</b>	<b>-10</b>