МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФГБОУ ВО «ИГУ»
Кафедра социальной, экстремальной и пенитенциарной психологии

УТВЕРЖДАЮ
_____
Декан факультета психологии,
доцент Конопак И.А.
«14» апреля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
Б1.О.22. Основы психологического тренинга

Направление подготовки 37.03.01 Психология.

Направленность (профиль) подготовки Психология

Квалификация выпускника – бакалавр
Форма обучения: очная

Согласовано с УМК факультета психологии
Протокол № 5 от «14» апреля 2025 г.
Председатель_____ И.А. Конопак

Рекомендовано кафедрой:
Протокол № 9 от «28» марта 2025 г.
Зав. кафедрой ____ __ А.В. Глазков

Иркутск 2025 г.

Содержание

	стр.
I. Цели и задачи дисциплины (модуля)	3
II. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП.	3
III. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)	3
IV. Содержание и структура дисциплины (модуля)	5
4.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов	5
4.2. План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	7
4.3. Содержание учебного материала	9
4.3.1 Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	10
4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение в рамках самостоятельной работы студентов	10
4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	10
4.5. Примерная тематика курсовых работ	10
V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	11
- перечень литературы	11
- список авторских методических разработок	11
- базы данных, поисково-справочные и информационные системы	11
VI. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):	12
6.1. Учебно-лабораторное оборудование:	12
6.2. Программное обеспечение	14
6.3. Технические и электронные средства обучения:	15
VII. Образовательные технологии	16
VIII. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации	16
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ	22

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цели: теоретическая и практико-ориентированная подготовка студента к профессиональной психологической деятельности в сфере группового взаимодействия и технологий психологического тренинга.

Задачи:

1. Знает основные направления тренинговой работы, ориентируется в основных методах и принципах организации и проведения психологического тренинга.
2. Формирование у студента готовности к проведению психологического тренинга, с учетом профессиональных компетенций и этических норм работы психолога в прикладных условиях;
3. Формирование у студента готовности к проведению психологического тренинга диагностической и оптимизационной направленности.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Б1.О.22. Основы психологического тренинга» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами*:* психология социального взаимодействия, самоорганизации и саморазвития, общая психология, социальная психология.

2.3. Данную учебную дисциплину дополняет параллельное освоение дисциплины: теория и практика коррекционной работы с детьми и подростками. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: основы психологической супервизии,

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данному направлению подготовки - 37.03.01 Психология.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ОПК - 4. Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.	**ИДК** ОПК4.1 Понимает специфику организации и проведения психологической консультации	**Знает** основные направления тренинговой работы, методы социально-психологического воздействия, компетентно ориентируется в основных методах и принципах организации и проведения психологического тренинга. **Умеет** осуществлять подготовку общей схемы проведения психологического тренинга, выбирать
	ИДК ОПК4.2 Демонстрирует понимание особенностей построения психотерапевтической работы	

	ИДК ОПК4.3 Осуществляет социально-психологическое и педагогическое сопровождение инклюзивного образования	конкретные методические процедуры психологического тренинга с учетом профессиональных компетенций и этических норм работы психолога в прикладных условиях; **Владеет** средствами психологического анализа различных форм поведения, с выходом на определение специфики проблем, характерных для личностной сферы, и конкретными методами и формами проведения психологического тренинга диагностической и оптимизационной направленности.
	ИДК ОПК4.4 Выбирает и осуществляет методы и формы проведения психологического тренинга	

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины составляет 2 зачетных единицы,72 часа, 8 часов на зачет. Из них реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий 0 часов. Из них 20 часов – практическая подготовка. Форма промежуточной аттестации: зачет.

4.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Всего часов	Из них практическая подготовка обучающихся	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
					Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа	
					Лекции	Семинарские /практические /лабораторные занятия	Консультации		
1	Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге.	7	14		2	4		8	Тест
2	Тема 2. Структурные характеристики и групповая динамика в группе.	7	10	4	2	4			Тест
3	Тема 3. Характеристики личности группового тренера.	7	6	**2**	2	2			Тест
4	Тема 4. Планирование и разработка социально – психологического тренинга.	7	14		2	4	8		Тест
5	Тема 5. Формирование групп социально-психологического тренинга.	7	6		2	4			Тест
6	Тема 6. Разогревающие и основные упражнения.	7	10	8	2	8			Тест
7	Тема 7. Обратная связь как феномен межличностного общения и важнейшая составляющая тренинга.	7	4	**2**	2	2			Тест
8	Тема 8. Эффективность социально-психологического тренинга.	7	6	**4**	2	4			Тест
Итого часов			**72**	20	**16**	**32**	**8**	**8**	Зачет (+8)

4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
1	Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге.	Реферат	В течение семестра	8	Реферат	Все основные и дополнительные источники из списка настоящей РПД
Общий объем самостоятельной работы по дисциплине (час)				**8**		
Из них объем самостоятельной работы **с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (час)**				нет		

4.3. Содержание учебного материала

Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге.
Понятие психологического тренинга. Цели и задачи социально-психологического тренинга. Активные методы обучения в советской практике: традиции и развитие идей. Разновидности тренинговых групп и их характеристики. Классификация психологических тренингов по принадлежности к ведущим теоретическим школам современной психологии: бихевиористской, психоаналитической, гуманистической ориентации и др. Классификация по основной методологической ориентации в понимании психологического воздействия на личность: тренинг личностного роста и коммуникативный тренинг. Классификация по прикладным целям проведения тренинга, содержанию социального заказа на его организацию: тренинги самосовершенствования и обучающие тренинги. Группы личностного роста. Группы навыков или умений. Мотивирующие тренинги. Тгруппы или группы исследования межличностных отношений. Тренинги развития чувствительности. Группы телесной психотерапии. Группы творческого самовыражения средствами искусства. Тренинги развития организаторских навыков и лидерства. Тренинги сплоченности для создания коллектива или команды. Гештальт – группы. Группы встреч. Тренинг жизненных умений. Тренинг решения личностных проблем. Тренинг рационального самопознания и саморазвития. Тренинг самоактуализации. Тренинг свободного самоопределения группы. История развития группового обучения в России.

Тема 2. Структурные характеристики и групповая динамика в группе.
Администрирование группы и группоцентрированный подходы к групповым занятиям. Групповая динамика. Цели группы. Нормы группы. Структура группы и проблемы лидерства. Сплочённость группы. Стадии развития групп (знакомство, агрессия, работоспособность, распад и заземление). Управление группой в процессе тренинга. Технологии работы и управления групповой динамикой в рамках основных психологических и психотерапевтических подходов современности. Психоаналитический подход, экзистенциально - гуманистический подход, поведенческий подход. Группы интрапсихического направления и поведенческие группы. Тренинги без ведущего. Проблема концептуализации технологий. Модели развития группы

Тема 3. Характеристики личности группового тренера.
Профессиональная подготовка тренера: теоретическая и практическая. Характеристики личности группового тренера. Роль и функции ведущего тренинг: руководящая, аналитическая, экспертная, посредническая. Предмет работы ведущего: работа с группой, работа с личностью. Стили проведения тренинговых занятий: свободное ведение, тематическое, программное. Совместное проведение группы.

Тема 4. Планирование и разработка социально – психологического тренинга.
Теоретический, методический и рефлексивный этапы подготовки к социально – психологическому тренингу. Принципы подготовки тренинга: принцип поэтапности развития группы и преемственности. Выбор темы социально – психологического тренинга. Понятие о запросе и проблеме. Концепция и выбор подхода для тренинга. Программа тренинга и планирование подготовки. Модели подготовки тренинга.

Алгоритмы подготовки тренинга. Этапы подготовки тренинга: дотренинговая диагностика потребности в обучении и участии; формулирование целей тренинга; формулировка названий тематических блоков; формулирование результатов; наполнение программы заданиями и активностями. Адаптация авторских материалов тренингов.

Тема 5. Формирование групп социально-психологического тренинга.
Принципы организации и работы тренинговой группы. Принципы организации. Численность членов группы. Возрастной состав. Половой состав участников группы. Образование и интеллект участников. Профессиональный состав. Национальность участников. Противопоказания. Требования к комплектованию групп. Основные операции, обеспечивающие управление групповыми процессами. Понятие обратной связи и принципы её предоставления в процессе групповой работы. Временные и пространственные рамки социально-психологического тренинга. Временные рамки отдельного занятия и программы тренинга в целом. Пространственное расположение участников тренинга. Техники, используемые на начальном этапе реализации программы тренинга (процедура знакомства участников, снятие напряжения, мотивирование участников на дальнейшую работу и т.д.). Закономерности обучения разных возрастных групп.

Тема 6. Разогревающие и основные упражнения.
Логика построения тренинговой программы. Правила и принципы участия в СПТ, Принцип добровольного участия. Принцип организации постоянной самодиагностики. Принцип гетерогенности. Принцип постоянного состава группы. Стратегии подачи материала. Принцип постоянной обратной связи. Принцип оптимизации развития. Нормы и Игрыприветствия. Игры на повышение сплочённости. Игры с применением музыки. Игры, несущие социометрическую нагрузку. Игры на снятие агрессии. Игры, приводящиеся в конце занятия. Ситуационные упражнения. Теоретическое обоснование выбранной темы тренинга. Принцип поэтапности. Этапы тренинга. Комплектование групп. Цели и задачи тренинга. Выбор адекватных методов. Правила групповой работы (добровольность, активность, персонификация высказываний, конфиденциальность и т.д.). Создание и использование кейс- метода в тренинге.

Тема 7. Обратная связь как феномен межличностного общения и важнейшая составляющая тренинга.
Понятие об обратной связи. Правила коммуникации между участниками тренинга. Содержательные и формальные характеристики обратной связи. Безоценочная обратная связь и схема ее предоставления в тренинге. Виды «обратной связи» и способы ее осуществления в группе. Правила и схема конструктивной «обратной связи». Условия предоставления эффективной обратной связи. Вербальные и невербальные сигналы участников.

Тема 8. Эффективность социально-психологического тренинга.
Проблема типичного эффекта тренинга. Проблема негативного эффекта тренинга. Непосредственные и отсроченные результаты тренинга. Внешние и субъективные критерия участия в тренинге. Соотнесение тренингового пространства и «полевых условий», заземление идей и настроений участников тренинга. Завершающий этап

социально-психологического тренинга. Подведение итогов, обсуждение результатов. Выход из ситуации «здесь и теперь». Уровни оценки эффективности социально-психологического тренинга. Создание анкет и экспертных листов для оценки результатов тренинга. Послетренинговое сопровождение участников.

4.3.1. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

№№ п/п	№ раздела и темы дисциплины (модуля)	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (час.)		Оценочные средства	Формируемые компетенции и индикаторы
			Всего часов	рактическая готовка		
1	2	3	4	5	6	7
1	1	Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге.	4		Доклад	ОПК-4 ИДК ОПК 4.1 ОПК 4.2 ОПК 4.3 ОПК 4.4
2	2	Тема 2. Структурные характеристики и групповая динамика в группе.	4	4	Практическое задание	
	3	Тема 3. Характеристики личности группового тренера.	2	2	Круглый стол	
3	4	Тема 4. Планирование и разработка социально – психологического тренинга.	4		Практическое задание	
	5	Тема 5. Формирование групп социально-психологического тренинга.	4		Практическое задание	
4	6	Тема 6. Разогревающие и основные упражнения.	8	8	Практическое задание	
5	7	Тема 7. Обратная связь как феномен межличностного общения и важнейшая составляющая тренинга.	2	2	Практическое задание	
6	8	Тема 8. Эффективность социально-психологического тренинга.	4	4	Диагностика	
		Всего:	32	20		

4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение студентами в рамках самостоятельной работы (СРС)

№№ п/п	Тема	Задание	Формируемая компетенция	ИДК
	Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге.	Реферат	**ОПК-4**	ИДК ОПК 4.1 ОПК 4.2 ОПК 4.3 ОПК 4.4

4.4. **Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**
Рекомендации к реферату:

1. Титульный лист

2. Оглавление

3. ***Введение.*** В данном разделе обосновывается актуальность проблема, которая выбрана студентом для рассмотрения. Формулируется цель реферата, задачи, которые ставит автор. Объем введения обычно составляет одну страницу.

4. ***Основная часть.*** Данный раздел занимает основной объем реферата. В нем последовательно раскрывается выбранная тема.

5. ***Заключение.*** В данном разделе автор подводит итог проделанной работы, приводит собственные выводы, основанные на представленном в реферате анализе литературных источников. Выводы должны иметь краткую и четкую формулировку. Объем заключения обычно составляет одну страницу.

6. ***Список литературы.*** В списке литературы приводятся только те литературные источники, на которые есть ссылка в тексте реферата. Для подготовки реферата возможно использование учебной литературы (учебников, учебных и учебно- методических пособий), а также монографий и журнальных статей. Необходимое число литературных источников зависит от специфики тематики, выбранной студентом для реферирования. Однако в среднем список литературы должен составлять не менее 5-6 источников**.**

Объем реферата составляет 10-15 страниц (включая титульный лист, оглавление и список литературы). Реферат имеет определенную структуру, включающую перечисленные ниже разделы (каждый из разделов должен начинаться с новой страницы):

Данный вид работы выполняется студентом индивидуально и организуется в соответствии со следующими этапами:

1. Студент знакомится с информацией о том, что представляет собой реферат по теме.
2. Студенту предлагается список тем для реферата, общий план и соответствующие требования по содержанию, объему и количеству используемой литературы.
3. Студенту даются задания знакомства с предлагаемой по теме литературой, самостоятельного поиска дополнительной литературы по выбранной теме, предлагаются рекомендации по интернет-поиску источников.
4. Совместно с преподавателем осуществляется конечный отбор источников для реферата.
5. Студент согласовывает график выполнения реферата.
6. Задание на доработку текста реферата при необходимости и его оценка.

Технические требования к написанию реферата: напечатанный текст, шрифт 14, интервал – 1,5, объем – 10-15 листов формата А4.

Примерная тематика рефератов

1)Социально-психологический тренинг как метод практической психологии.
2)История развития групповых методов практической психологии.
3) Понятие групповой сплоченности. Факторы, влияющие на сплоченность в группе.
4) Интерактивные игры как средство групповой психологической работы.
5) Виды психологических тренингов. Критерии классификации
6)Характеристика личности группового тренера. Подготовка ведущих тренинговых групп.
7) Диагностика и коррекция тревожности методами социально-психологического тренинга.
8) Игра как средство психокоррекции.
9) Психокоррекция страхов средствами социально-психологического тренинга.
10) Психокоррекционное воздействие сказок в рамках социально-психологического тренинга.
11) Основные направления психокоррекции агрессивности средствами социально-психологического тренинга.
12) Этика тренера.

13) Коммуникативная компетентность в деловом взаимодействии.
14) Компетентность в интимно-личностном общении.
15) Деловое совещание.
16) Деловые переговоры.
17) Телефонные переговоры.
18) Публичное выступление.
19) Уверенное поведение.
20) Командообразование.
21) Самопрезентация.
22) Групповая дискуссия в социально-психологическом тренинге.

23) Психологический тренинг как метод разрешения конфликтов.

7. Примерная тематика курсовых работ (проектов) (при наличии)
Курсовые работы не предусмотрены

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) перечень литературы

1. Болотова А. К., Мартынова А. В. Прикладная психология в бизнес-организациях: методы фасилитации. - Москва: ВШЭ, 2013 г.— 320 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-7598-0987-6. Режим доступа ЭБС «Айсбук». – доступ не ограничен.
2. Пузиков В.Г.Технология ведения тренинга [Текст] / В. Г. Пузиков. - СПб. : Речь, 2010. - 213 с. – 15 экз.
1. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
2. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. СПб.: Питер Ком, 2004

б) периодические издания

перечень печатных журналов

№	Наименование журналов:	2020 г.	2021	2022	2023	2024
1	Вестник образования России	**24**	**24**	**-**	**-**	**-**
2	Вопросы образования	**4**	**4**	**-**	**-**	**-**
3	Вопросы психологии	**6**	**6**	**-**	**-**	**-**
4	Воспитание школьников	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**
5	Высшее образование в России	**12**	**12**	**-**	**-**	**-**
6	Высшее образование сегодня	**12**	**12**	**12**	**6**	**6**
7	Дошкольное воспитание	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**
8	Начальная школа	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**
9	Педагогика	**12**	**12**	**-**	**-**	**-**
10	Сибирский психологический журнал	**4**	**4**	**-**	**-**	**-**

перечень электронных журналов

№ п/п	Наименование журнала	Периодичность выпусков в год									
		2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
1	Вестник Московского университета. Серия 14: Психология	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-
2	Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-
3	Психологический журнал	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	Психология обучения	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

№	Перечень
1	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций: http://elibrary.ru/.
2	http://e.lanbook.com/ ЭБС «Издательство Лань», коллекция «Психология. Педагогика»
3	https://isu.bibliotech.ru/ ЭБС ЭЧЗ «Библиотех»
4	http://rucont.ru/ Национальный цифровой ресурс «Руконт» электронные версии печатных изданий раздел «Психология»
5	http://ibooks.ru электронная библиотека ЭБС «Айбукс.ру», Электронная библиотека «Интуит.ру»
6	http://diss.rsl.ru/ Электронная библиотека диссертаций РГБ
7	Сайт по психологии: описание психологических тестов, тестирование он-лайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов: http://azps.ru
8	Федеральный образовательный портал: http://www.edu.ru/.
9	https://www.koob.ru/ – электронная библиотека психологической литературы
10	Поисковые системы: Yandex, Google и др.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальные помещения: Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа.	Аудитория оборудована: - *Специализированной учебной мебелью* на 69 посадочных мест; Доска настенная магнитно-меловая, одноэлементная – 1 шт. Стол-кафедра – 1 шт. Стол преподавателя,- 1 шт.; стул -1 шт. - *Техническими средствами обучения*, служащими для представления учебной информации большой аудитории по дисциплине: - стационарный ПК – 1 шт. - проектор Epson EB-X10, - экран Digis ,

	- колонки Sven. - *Учебно-наглядными пособиями*: Тематические иллюстрации в виде презентации по каждой теме РПД дисциплины. - *Программным обеспечением*: Офисный пакет Microsoft Office (в т.ч. программа для создания и демонстрации презентаций, иллюстраций и других учебных материалов по дисциплине MicrosoftPowerPoint).
Специальные помещения: Компьютерный класс (учебная аудитория) для групповых и индивидуальных консультаций, организации самостоятельной работы, в том числе, научно исследовательской.	Аудитория оборудована: - *Специализированной учебной мебелью* на 25 посадочных мест; Стол преподавателя- 1 шт.; стул -2 шт. - *Техническими средствами обучения*, служащими для представления учебной информации большой аудитории по дисциплине: ПК – 20 шт, с неограниченным доступом к сети Интернет, 1 принтер, 1 сканер, 1 МФУ - *Программным обеспечением*: Офисный пакет приложений Microsoft Office.

6.1. Учебно-лабораторное оборудование:
Не используется

6.2. Программное обеспечение:

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (подробная информация размещена на сайте ИГУ).

№ п/п	Наименование
1	Adobe Reader DC 2019.008.20071
2	IrfanView 4.42
3	Foxit PDF Reader 8.0
4	Google Chrome
5	Java 8
6	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition. 250-499.
7	Microsoft Office Enterprise 2007 Russian Academic OPEN No Level
8	Mozilia Firefox
9	Office 365 ProPlus for Students
10	OpenOffice 4.1.3
11	Opera 45
12	PDF24Creator 8.0.2
13	Skype 7.30.0
14	VLC Player 2.2.4
15	WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc.
16	7zip 18.06

6.3. Технические и электронные средства:
Мультимедийные средства и другая техника для презентаций учебного материала,

компьютеризированные методы психодиагностики (разработанные программные продукты – методики тестирования и обработки результатов), слайды, фрагменты учебных фильмов, современные лицензионные компьютерные статистические системы для анализа данных и обработки результатов эмпирических исследований.

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Дисциплина «Основы психологического тренинга» предполагает использование проблемных лекций с электронной презентацией материалов, обсуждения конкретных ситуаций, техники «мозгового штурма», лабораторных занятий, решения психологических задач. В освоении следующих тем дисциплины применены технология проблемного обучения, исследовательский метод обучения, игровой метод обучения.

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
1	Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге.	Семинар	Доклад/ Исследовательский метод.	2
2	Тема 2. Структурные характеристики и групповая динамика в группе.	Семинар	Контрольная работа / Исследовательский метод	2
3	Тема 3. Характеристики личности группового тренера.	Практическое	Групповая дискуссия / аналитический метод	2
4	Тема 4. Планирование и разработка социально – психологического тренинга.	Практическое	Проект / метод проблемного обучения	2
5	Тема 5. Формирование групп социально-психологического тренинга.	Практическое	Проект / метод моделирования	1
6	Тема 6. Разогревающие и основные упражнения.	Практическое	Игры/ игровой метод, метод моделирования	1
7	Тема 7. Обратная связь как феномен межличностного общения и важнейшая составляющая тренинга.	Практическое	Игры/исследовательский и аналитический метод	1
8	Тема 8. Эффективность социально-психологического тренинга.	Семинар	Диагностика/ аналитический метод	1
Итого часов				12

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для входного контроля

Образец теста для входного контроля

1. Сущность человека определяется формулой стимул-реакция в психологическом направлении:
А) психоаналитическое;
Б) бихевиористическое;
В) гуманистическое.
2. Психодиагностические методы относятся к группе методов:
А) организационные;
Б) эмпирические;
В) интерпретационные.
3. Методы исследования в политической психологии масс:

А) глубинные психологические интервью, контент-анализ;
Б) социометрические опросы, групповая оценка личности;
В) наблюдение, массовые опросы, фокус-группы.
4. Человек рождается:
А) социальным индивидом
Б) индивидуальностью
В) биологическим индивидом
Г) личностью
5. К какой группе неосознаваемых явлений относится установка:
А) бессознательных механизмов
Б) бессознательных побудителей
В) надсознательных процессов
6.Укажите методы исследования, которые соответствуют группе интерпретационных:
А) корреляционные
Б) психодиагностические
В) генетические
Г) методы опроса, наблюдения
Д) лонгитюдный
Е) сравнительный
Ж) эксперимент
7. Предметом наблюдения в процессе психодиагностического исследования являются:
А) интериоризированные компоненты деятельности;
Б) экстериоризированные действия;
В) эмоции;
Г)мотивация.
8. Структура интервью не включает в себя один из ниже приведенных блоков:
А) сбор анамнестических данных;
Б) вводная часть;
В) основная часть;
Г) заключительная часть.
9. Первую классификацию типов личности предложил:
А) Г. Айзенк;
Б) Э. Кречмер;
В) Теофраст;
Г) Аристотель.
10.Социальные связи и отношения составляют основу формирования человека как:
А) личности;
Б) индивида;
В) индивидуальности.

1.2. Оценочные материалы для текущего контроля

Индекс формируемой компетенции	Реализуемые примеры оценочных средств

ПК-4	1. Практическое задание: групповая дискуссия на тему «Личность тренера», пути совершенствования. 2. Практическое задание: провести анализ потребности в тренинге в рамках любой организации (на выбор): выявить факторы, влияющие на потребность в тренинге. персонале. Форма отчета: заполнение бланка заявки потребности в тренинге. 3. Практическое задание: составите программу тренинга для командообразования коллектива в подгруппах 3-4 человека (каждая группа берёт свой возрастной этап). 4. Практическое задание: подбираем упражнения на знакомство и психоразминки, проводим в тренинговом зале и анализируем их пригодность к вашей возрастной группе. 5. Практическое задание: подбираем упражнения на стадию работоспособности и завершение, проводим в тренинговом зале и анализируем их пригодность к вашей возрастной группе. 6. Практическое задание: групповая дискуссия на тему «Феномен обратной связи в тренинге».

Общие требования к системе оценивания практических занятий.

1. Все занятия проводятся с учетом ознакомления с лекционным материалом и теоретическими источники по выбранной проблематике.
2. Поощряется принцип активного участия, и творческого подхода к заданию.
3. Соответствие собственной позиции (умение аргументированно отстоять) и теории.
4. Проработка обратной связи (возможности высказать своё состояние), без ущерба для итоговой оценки.
5. Развитие навыков социальной перцепции, для самосовершенствования «личности тренера» (эмпатия, идентификация, рефлексия).

8.3 Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Примерный тест

«Основы психологического тренинга»

1. Основоположник Т-групп:

~ Курт Левин

~ Джекоб Леви Морено

~ К. Роджерс и Уильям Шутц

~ Эрик Берн

2. В рамках тренинга используется:

~ групповая психокоррекция

~ групповая психотерапия

~ активные методы обучения

~ всё выше перечисленное

3. Одна из характерных особенностей в этом теоретическом направлении — максимально недирективный стиль управления группой:

~ Группы тренинга (Т-группы)

~ Психодраматический подход

~ Гуманистическое направление.

~ Транзактный анализ в группах

4 В рамках какого подхода с клиентам дают домашние задания:

~ Группы тренинга (Т-группы)

~ Психодраматический подход

~ Гуманистическое направление.

~ Транзактный анализ в группах

5.Оптимальное количество участников в группе:

~ 10

~ 12

~ 14

~ 16

6. Какие стадии развития группа (знакомая между собой) пройдёт в процессе психологического тренинга:

~ знакомство, агрессия, работоспособности, умирания

~ подготовки, активного действия, завершения

~ знакомство, работоспособности, умирания

~ нет правильного ответа

7. Какие структурные элементы не нужны в психологического тренинге:

~ актуальность

~ цель и задачи

~ правила группы

~ методологическое обоснование

8.Сопутствующие задачи психологического тренинга:

~ развитие навыков коммуникации

~ развитие навыков общения

~ развитие личностных навыков

~ навыки разрешения межличностных конфликтов

9.Для отслеживания эффективности проведения психологического тренинга, нужно ориентироваться:

~ собственное мнение

~ отзывы участников тренинга

~ результаты психодиагностики

~ нет необходимости отслеживать результат

10 В понятие групповой динамики входят основные элементы:

~ цели, нормы, структура, проблема лидерства, сплоченность, фазы развития группы.

~ нормы, структура, проблема лидерства, сплоченность, фазы развития группы, обратная связь.

~ актуальность, цель, задачи, правила, завершение

~ правила группы, цель, методологическое обоснование, стадии развития группы.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСТНЫХ ОТВЕТОВ И ВЫСТУПЛЕНИЙ

Кейсы: 1) «отлично» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: четкая формулировка проблемы, полное и соответствующее ситуации решение, предполагаемые действия описаны логично и последовательно, даны конкретные

комментарии и предложения к решению ситуации; 2) «хорошо» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: понимание сути проблемы, формулирование проблемы в целом соответствует основным требованиям, но имеются незначительные неточности, решение соответствует ситуации, логика и последовательность действий не нарушены; 3) «удовлетворительно» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: проблема сформулирована с ошибками, приведен набор действий, потенциально способствующих улучшению ситуации и решению проблемы; 4) «неудовлетворительно» / «не зачтено» выставляется в том случае, если решение не сформулировано, и/или предложенный перечень мероприятий не соответствует ситуации.

Ролевые игры: 1) качество теоретической и практической подготовки к ролевой игре; 2) владение содержанием концепции, которой посвящена ролевая игра; 3) соблюдение требований конкретной формы ролевой игры (консультационного процесса, конференции психологов или практического семинара для психологов). Кроме того, к оценке работы участников ролевой игры применяются критерии в зависимости от их функций в конкретной ролевой игре. Так работа студентов, выполняющих роль экспертов оценивается по критериям: анализ всей игры и исполнителей конкретных ролей; соблюдение условий ролевой игры участниками и т.д.

Дискуссии: 5 баллов выставляется студенту, если он активно участвует в дискуссии, полностью раскрывая обсуждаемый вопрос, правильно отвечает на уточняющие вопросы, демонстрируя знания, выходящие за рамки учебного плана, демонстрирует свою авторскую позицию; 4 балла выставляется студенту, если он участвует в дискуссии, в целом смог раскрыть тему и дать правильные ответы на вопросы, иногда демонстрируя авторскую позицию, базовый уровень знаний материала; 3 балла выставляется, если студент принимает участие в обсуждении, но не во всех вопросах, не полностью раскрыл тему и не смог аргументированно дать ответы на вопросы. Не может сформулировать свою авторскую позицию; 2-1 балл выставляется, если студент пассивен, не полностью раскрыл тему и не смог обосновать ответы на вопросы, не высказывает свою точку зрения; 0 баллов выставляется, если студент не принимает участие в работе группы, не раскрыл тему.

Ответ студента на теоретический вопрос: 1) «отлично» выставляется, если ответ отличается глубиной и полнотой, свободным владением понятийно-категориальным аппаратом изученной дисциплины, отражает знание не только основной, но и дополнительной литературы, приводятся примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно; 2) «хорошо» выставляется, если ответ отличается полнотой, владением понятийно-категориальным аппаратом, но в ответе могут присутствовать неточности, отражает знание основной литературы, приведены примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно, но недостаточно аргументирован; 3) «удовлетворительно» выставляется студенту в случае знания понятийно-категориального (терминологического) аппарата, но присутствуют отдельные ошибки и неточности, ответ характеризуется недостаточным знанием рекомендованной литературы, неполный, носит фрагментарный, непоследовательный характер; 4) «неудовлетворительно» выставляется, если ответ характеризуется незнанием материала, либо фрагментарным представлением, содержит множество ошибок, примеры и иллюстрации отсутствуют, ответ логически непоследователен.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ

Критерии оценки реферата: 1) «отлично» - соответствие содержания реферата его теме, наличие продуманного плана изложения материала, самостоятельный анализ и обобщение научных работ по теме реферата, структурирование информации, оформление реферата в соответствии с требованиями; 2) «хорошо» - соответствие содержания реферата его теме, наличие плана изложения материала, небольшие недочеты

в структурировании информации и оформлении реферата; 3) «удовлетворительно» - в целом соответствие содержания реферата его теме, отсутствие полноты анализа научных источников по теме реферата, наличие недочетов в структурировании материала и оформлении реферата; 4) «неудовлетворительно» - несоответствие содержания реферата его теме, фрагментарность и отсутствие анализа научных источников по теме реферата, существенные недочеты в оформлении реферата.

Критерии оценки эссе. Эссе – самостоятельная творческая работа по определенной теме или вопросу изучаемой дисциплины. Как правило, эссе имеет небольшой объем (2-3 с. печатного текста), пишется в свободной стилистике и оценивается по следующим критериям: владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, самостоятельность рассуждений, аргументированность собственной позиции, логичность, последовательность изложения, владение психологической терминологией. Критерии оценки эссе: 1) «отлично» - соответствие всем критериям, 2) «хорошо» - соответствие критериям: владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, самостоятельность рассуждений и аргументированность собственной позиции; незначительные недочеты в последовательности изложения и используемой терминологии; 3) «удовлетворительно» - соответствие критериям владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, отсутствие аргументированности своей позиции, недочеты в структурировании и в использовании терминологии; 4) «неудовлетворительно» - слабое владение теоретическим материалом, существенные ошибки в его понимании, неграмотное использование психологической терминологии.

Критерии оценки выполнения задания для самостоятельной работы: 1) если студент без ошибок и в срок выполнял задания, данные преподавателем, то ему ставится отметка в баллах (*max=5 баллов)* в образовательном портале EDUCA напротив соответствующего задания; 2) если студент с грубыми ошибками выполнил задание или не выполнил его вовсе, то ему ставится 0 баллов. До экзамена (зачета) студент, получивший отметку 0 баллов, должен внести правки, отмеченные преподавателем и разместить в образовательном портале задание ещё раз.

Критерии оценки тестирования по разделам или темам дисциплин на образовательном портале EDUCA: «отлично» - 86 и более баллов; «хорошо» - 70 и выше баллов; «удовлетворительно» - 60 баллов; «неудовлетворительно» - менее 60 баллов.

Суммарные критерии оценивания результатов обучения:

Итоговый семестровый рейтинг ($S_{итог}$)	Академическая оценка
60-69 баллов	«удовлетворительно»
70…85 баллов	«хорошо»
86…100 баллов	«отлично»

Разработчик:



Ст. преподаватель кафедры социальной, экстремальной и пенитенциарной психологии И.В. Глебец

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры Социальной, экстремальной и пенитенциарной психологии
«28» марта 2025 г.

Протокол № 9 Зав. кафедрой_____  _____ А.В. Глазков

Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

Внесены следующие изменения:

<table>
<tr><th>№ пункта РПД</th><th>Изменения</th></tr>
<tr><td>V</td><td>
перечень электронных журналов
<table>
<tr><th rowspan="2">№ п/п</th><th rowspan="2">Наименование журнала</th><th colspan="10">Периодичность выпусков в году</th></tr>
<tr><th>2017</th><th>2018</th><th>2019</th><th>2020</th><th>2021</th><th>2022</th><th>2023</th><th>2024</th><th>2025</th><th>2025</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Психологический журнал</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td><td>6</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Психология обучения</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>-</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td></tr>
</table>
¶
</td></tr>
</table>

Разработчик: Глебец Иван Владимирович

Старший преподаватель

Изменения рассмотрены на заседании УМК факультета психологии:
«26» марта 2026г.
Протокол № 5 от «26» марта 2026 г.
Председатель _____ И.А. Конопак