

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мазур Олег Анатольевич
Должность: ректор
Дата подписания: 04.12.2025 22:53:24
Уникальный идентификатор документа:
fb31ad7e55bc1fed164f518fdeb3bc16f02dab3d

**НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НЕВИННОМЫССКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И
ПРАВА»**

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор НЧОУ ВО «НИЭУП»
_____ О.А. Мазур
« ____ » _____ 2025 г.

Программа одобрена на заседании
Учёного совета
протокол от 29.10.2025 № 3)

**Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.01.01. Социально-психологический тренинг**

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования - программы бакалавриата
по направлению подготовки **44.03.04. Профессиональное обучение (по отраслям)**

направленность (профиль) программы бакалавриата
«Педагогика и психология профессионального образования»

форма обучения – очно-заочная

*в том числе **оценочные материалы**
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине*

Невинномысск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины **Б1.В.ДВ.01.01. Социально-психологический тренинг**, компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)** направленность (профиль) **«Педагогика и психология профессионального образования»**, направлена на обеспечение у обучающегося способности осуществлять профессиональную деятельность в соответствующей области и сферах профессиональной деятельности, в том числе на их практическую подготовку с учётом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Некоммерческого частного образовательного учреждения высшего образования «Невинномысский институт экономики, управления и права» на 2026/2027 учебный год.

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей и студентов направления подготовки **44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)**.

Образовательная деятельность в форме практической подготовки организована образовательной организацией при реализации данной дисциплины (контактная работа педагогического работника с обучающимся при проведении практических занятий по дисциплине), обязательного компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)** направленность (профиль) «**Педагогика и психология профессионального образования**», (форма обучения – очно-заочная), одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации, утверждённой ректором организации, в условиях выполнения обучающимися определённых видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей основной образовательной программы высшего образования.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ.

Активные формы социально-психологического обучения последние десятилетия все шире входят в жизнь различных организаций, и образовательных, и производственных, и общественных. Навыки цивилизованного делового и межличностного общения, умения выстраивать отношения с учетом интересов всех участников коммуникационного процесса приобретают важное значение для социально-психологической адаптации личности в современном обществе. Для развития этих навыков у будущих педагогов, с одной стороны, а с другой, для формирования готовности самостоятельно конструировать и применять тренинг в практике и предназначен данный учебный курс.

Дисциплина «Социально-психологический тренинг» призвана формировать у студентов компетенции, связанные со способностью осуществлять процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием активных методов и технологий; предупреждать отклонения в социальном и личностном развитии.

Цель дисциплины: сформировать у студентов готовность к использованию эффективных форм практической психологической работы, применению тренинговых методов для оказания психологической помощи индивиду, группе.

Задачи дисциплины:

1. Сформировать представление о видах тренинга, способах построения тренинговых процедур для решения задач разного типа (образовательных, психокоррекционных, психотерапевтических).
2. Сформировать представления об основных этапах развития тренингового процесса и способах управления процессом групповой динамики в тренинговой группе.
3. Формировать навыки проведения различных тренинговых процедур (игр, дискуссий, упражнений и пр.)
4. Формировать умение разрабатывать и реализовывать собственные программы социально-психологического тренинга с разными категориями клиентов.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО.

Дисциплина является дисциплиной по выбору части формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки **44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)** направленность (профиль) «Педагогика и психология профессионального образования».

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
ПК-4	Способен осуществлять психолого-педагогическую коррекцию поведения и развития различных категорий, обучающихся (в том числе с ограниченными возможностями здоровья), а также обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации.	ПК-4.2 Разработка и проведение профилактических, диагностических, развивающих мероприятий в образовательных организациях. ПК-4.3 Разработка и реализация программ профилактики и коррекции девиаций и асоциального поведения обучающихся.	Знает: основные характеристики и виды тренинга как метода активного социально-психологического обучения; профессиональные позиции тренера по отношению группе в процессе тренинга; теоретические и методические основы создания тренингового проекта, методы анализа эффективности тренинга; Умеет: применять различные методы и технологии тренинга (упражнения, игры, дискуссии и пр.) для конкретных целей индивидуальной и групповой работы; планировать и проводить социально-психологический тренинг; понимать и управлять процессами групповой динамики; уметь работать с трудными участниками группы (немотивированные, пассивные, конфликтные, демонстративные и т.п.); Владеет: навыками анализа групповых процессов, обладать высоким уровнем вербальной и не вербальной коммуникации, получить опыт участия и проведения базовых процедур тренинга.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

5.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

Общая трудоемкость (в академических часах / ЗЕ)	108 часов / 3 ЗЕ очно-заочная форма обучения
в том числе контактная работа:	34,5
аудиторные занятия из них:	20
лекции	8
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	12
иные формы контактной работы из них:	14,5
индивидуальные задания	4
текущая аттестация	4
консультации	2
курсовая работа	-
самостоятельная работа под руководством преподавателя	4
промежуточная аттестация	0,5
Самостоятельная работа	37,5
Подготовка к промежуточной аттестации	36
Форма промежуточной аттестации: Экзамен	7 семестр

5.2. Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Основные характеристики тренинга. Психологическое воздействие и взаимодействие в социально-психологическом тренинге

(лекция – 1 ак.ч., практические занятия – 1 ак.ч.)

Понятие психологического тренинга. История развития социально-психологического тренинга. История возникновения тренинговых групп. Т-группы. Группы встреч. Психодрама Дж. Морено. Система К.Д. Станиславского. Влияние психотерапевтических, психоаналитических концепций на развитие практики тренинга.

Психологическое воздействие и взаимодействие. Направленность, особенности и специфика социально-психологического тренинга.

Тема 2. Механизмы работы тренинговой группы. Обратная связь как основной механизм работы тренинговой группы.

(лекция – 1 ак.ч., практические занятия – 1 ак.ч.)

Фазы разминки, активизации, лабилизации, введения ориентировочных основ, овладения новыми приемами.

«Разогрев» как вариант начала любого занятия тренинговой группы, опосредованный путь к освобождению от психологических «зажимов».

Активное слушание. Обратная связь как обучающий и терапевтический инструмент. Отработка навыков активного слушания и обратной связи.

Тема 3. Психология тренинговой группы: цели, задачи, программа, участники. Правила формирования тренинговой группы.

(лекция – 1 ак.ч., практические занятия – 1 ак.ч.)

Различия и сходства между групповой психотерапией и групповым тренингом. Цели и задачи тренинговой группы. Характеристики разных тренинговых групп: обучающие, консультационные, психотерапевтические. Особенности работы с группами разного возраста, пола и разной численности.

Связь метода с решением профессиональных задач.

Тема 4. Этика групповой психологической работы в СПТ. Правила группы.

(лекция – 1 ак.ч., практические занятия – 1 ак.ч.)

Этические принципы групповой психологической работы. Обсуждение и принятие правил в группе.

Тема 5. Виды тренинга: развития коммуникативной компетентности, когнитивно-поведенческие, мотивационные, саморегуляции, тренинги личностного роста, тренинги конфликтной компетентности.

(лекция – 1 ак.ч., практические занятия – 1 ак.ч.)

Основания для типологий тренинга. Классификация видов психологического тренинга по форме проведения, по составу участников, по композиции, по уровню изменений, по организации, по целям и задачам

Тема 6. Классификация методов СПТ: дискуссионные методы, игровые или методы действия; тренинг сензитивности

(лекция – 1 ак.ч., практические занятия – 1 ак.ч.)

Выбор средств воздействия в тренинге и подготовка к их включению в процесс тренинга. Персонификации, экспликации чувств, объективизации поведения. Психодрама и социодрама Дж.Морено.

Тренинговые методы. Классификация методов. Групповая дискуссия: понятие, специфика проведения. Игровые методы: понятие, виды, формы применения. Методы развития социальной перцепции. Методы телесно-ориентированной психотерапии.

Тема 7. Психология тренинговой группы: этапы жизни группы.

Понимание и управление групповой динамикой.

(лекция – 1 ак.ч., практические занятия – 1 ак.ч.)

Понятие и механизм групповой динамики в тренинге. Процессы взаимодействия членов группы. Разбор и проигрывание ситуаций.

Групповое давление. Общее представление о стадиях развития группы в тренинговом процессе. Особенности развития группы с управляемой динамикой и со спонтанной динамикой

Тема 8. Личность, роли, базовые умения и навыки тренера.

Границы тренера во взаимоотношениях с группой.

(лекция – 1 ак.ч., практические занятия – 1 ак.ч.)

Тренер как фасилитатор, тренер как коммуникатор, тренер – переговорщик, тренер – учитель. Гибкость смены ролей.

Процесс контакта тренера с группой. Ключевые условия и факторы, способствующие установлению и поддержанию контакта. Специфические характеристики ролевых позиций тренера и участников и их влияние на уровень контакта и взаимоотношений, на способы позиционирования себя в группе.

Тема 9. Работа с «трудными» участниками тренинга

(практические занятия – 2 ак.ч.)

«Трудные» участники тренинга: немотивированные, пассивные, склонные к зависимости, конфликтные, неуправляемые и т.д. Терапевтические отношения и их место в когнитивно-поведенческом тренинге. Способы преодоления типичных трудностей, возникающих в группе.

Тема 10. Методы диагностики в тренинге.
Проблема измерения эффективности тренинговой работы.
(практические занятия – 2 ак.ч.)

Сбор данных и особенности проведения диагностических процедур до, вовремя и после тренинговых программ. Методы анализа эффективности. Анализ эффективности тренинга в рамках пост-тренингового психологического сопровождения.

Тематика для практических занятий

1. Исторические и теоретические основы социально-психологического тренинга

История развития социально-психологического тренинга. История возникновения тренинговых групп. Психодрама Дж. Морено. Система К.Д. Станиславского. Влияние психотерапевтических, психоаналитических концепций на создание тренинга. Направленность, особенности и специфика проведения коммуникативного тренинга.

2. Принципы и методы СПТ

Фиксированная установка, селективная, оценочная и ориентированная функции. Изменение или модификация фиксированной установки в СПТ.

Психологические релевантные структуры поведения и регуляции личности. Уровни психической регуляции, психических функций и поведения.

Принципы стратегии обучения Гальперина в СПТ. Объективация поведения. Переход с импульсивного стереотипного на регулятивный, рефлексивный уровень.

Бихевиористский, гуманистический и деятельный подходы. Формирование более высокого уровня когнитивной структуры, социальной активности и мотивированного потенциала.

Смещение «фокуса» контроля на внутренние механизмы саморегуляции.

Комуфлирование внутреннего конфликта с помощью защитных форм поведения и его преодоления.

Социально-психологические теории личности в СПТ. Гармонизация отношений личности. Стабилизация «Я – концепции». Самопрезентация, личностный смысл и паттерны взаимодействия.

Принципы моделирования, проблемности, исследовательской, новизны, обработкой связи, диагностики, рефлексии, активности, доверительности, «здесь и сейчас», персонификации, экспликации чувств, объективизации поведения.

Методы обучения в СПТ. Психодрама и социодрама Дж. Морено. Ролевые игры, дискуссии, психотехники.

3. Виды тренинга: Коммуникативный тренинг

- понимание своих коммуникативных возможностей в общении с разными людьми: руководители, коллеги, партнеры, клиенты, обслуживающий персонал
- навыки самопрезентации в различных контекстах
- понимание вербальных высказываний и их подтекста, чтение невербальных признаков состояния партнеров по общению
- возможность увидеть себя глазами потенциальных партнеров
- навыки успешного взаимодействия с «трудными» коллегами/партнерами/клиентами (характерами) и воздействия на них (лидерские навыки)
- распознавание манипулятивного поведения у себя и у других и противостояние ему

Цель встречи: презентация тренером себя и программы. Создание благоприятной атмосферы для работы, включение всех членов группы в общение и совместные действия, действу от периферии к центру.

Знакомство участников с целями и регламентом тренинга. Обсуждение индивидуальных ожиданий от тренинга (выявление напряженности и страхов, их коррекция с помощью юмора, принятия и т.д.). Заключение своеобразного контракта между

тренером и группой об ожидаемых результатах совместной работы. Дискуссия об ограничениях тренинга в устойчивой учебной группе (по расписанию).

Обсуждение и принятие основных Этических правил работы группы (Приложение). Важно дополнить набор принципов, предлагаемых тренером собственными - так тренер узнает индивидуальные и групповые ценности, ожидания, умение решать спорные вопросы.

Упражнение «Представление»: представление каждым участником себя через свое имя, рассказ о том, что он/она хотел бы сделать открытый для группы. Как варианты: рассказ о себе через вещь (тренер должен иметь набор небольших по размеру и разнообразных по форме, фактуре и цвету предметов - например, фигурки людей, животных, нитки и иголки, свечки, прищепки и т.д.), любимую или впечатлившую книгу, фильм, музыку, танец, литературного или сказочного героя, плоды собственного творчества и пр.

Невербальные упражнения (по типу психогимнастики): - поздороваться невербально, - найти пару, договорившись глазами, паре найти другую пару; - упражнения в кругу: поменяться местами по какому-нибудь принципу, который может выявить общность участников (все, кто умеет водить машину, все, кого есть брат...): желательно от более внешних и броских к более психологическим, открывающим внутренний мир. Например, одним из самых эффективных упражнений разогрева является спектрограмма (Д. Морено): тренер просит представить прямую линию и найти каждому свое место на ней, учитывая, разные качества. Например, что на одной ее полюсе будут находиться те, кто получает удовольствие от общения, любит знакомиться с новыми людьми и т.д. или чувствует недостаток энергии, усталость, а на другом, - те, кто быстро устает от общения и новых людей; либо – кто полон энергии как новая батарейка. Кроме разогрева этот прием позволяет диагностировать состояние группы и принимать решение о дальнейших интервенциях.

Упражнение «Шахматная доска» (Д. Киппер). Эта простая ситуационная техника возможна на этапе разогрева. Но ей же свойственны и диагностические функции при оценке "социальной поддержки" или системы контактов члена группы. Идея заключается в том, что умение справляться с различными ситуациями может быть сравнимо с игрой в шахматы. Используя шахматную аналогию, можно изобразить поддержку, ожидаемую человеком от коллег, членов семьи, друзей. Ведущий говорит: «Часто люди нуждаются в поддержке, особенно со стороны членов семьи, друзей, коллег. Вспомни ситуацию из жизни, когда тебе нужна была такая поддержка. Давай взглянем на это положение так. Пространство действия станет шахматной доской, а ты - шахматным королем. Королю нужна помощь и поддержка со стороны других фигур. Подумай, от кого бы ты мог ждать поддержки, и назначь этих людей слоном, королевой, конем, ладьей и пешками. Сделай расклад идеальным или, наоборот, явно неудачным и, пожалуйста, сообщи нам, какой ты предпочел из этих двух».

Волонтер (или тот, кого группа хочет видеть в этой роли, но при его согласии) выбирает из группы людей и расставляет их. Члены группы, исполняющие роль фигур, могут передвигаться по собственному усмотрению, либо по указаниям короля на его защиту или на другие потенциально опасные позиции. Символические значения ролей, отведенных различным значимым лицам в жизни главного героя, позиции, которые они занимают (или отказываются занимать), их взаимодействия с ним дают возможность диагностически оценить социальную систему поддержки человека, в частности, на работе: могут обнаружиться области конфликтов и трудностей, которые можно проиграть с помощью разных техник ролевых игр.

Упражнение «Барьер» может выполняться в малых группах из 3 человек. Каждый человек по очереди – главный герой, а двое других получают роли тех препятствий в его жизни, которые мешают идти к цели. Могут быть представлены черты характера, навыки (или отсутствие их), отношения, страхи, являющиеся внутренним барьером на пути

достижения желанной цели. Задача главного героя преодолеть Барьер, вступив в диалог с его 2-мя частями, и действуя физически (прорваться). При этом части барьера проявляют активность и не спешат пропустить. Обычно успешный конец сцены обеспечивает возможность устранить физический барьер, образовать проход между людьми, чтобы человек мог свободно пройти или перепрыгнуть через них.

Упражнение «*Самопрезентация*»: каждый готовит рассказ о себе (своей работе) на 30-40 секунд, пользуясь раздаточным материалом.

После выступления – дискуссия, схема обратной связи.

Упражнение «*Живая социометрия*». Социометрия изучает структуру и организацию группы через анализ межличностных отношений членов группы. Основы социометрии заложил Д. Морено в своей книге «Кто сумеет выжить». Им был разработан социометрический тест - прием, основанный на применении карандаша и бумаги. Членов группы просят описать свое отношение к товарищам по группе, написав имена тех, кто для них привлекателен, а равным образом и тех, кто вызывает у них негативные чувства. Этот их выбор затем оформляется графически с помощью стрелок: голубыми стрелками обозначается позитивный выбор (притяжение, влечение), красными - отрицательный (отторжение, отвращение). Графическое изображение структуры выборов называется социогаммой. Социометрический тест, конечно, гораздо сложнее описанной схемы, ибо в него включены другие факторы, например, критерии, по которым члены группы бывают выбраны или исключены, порядок выбора - кто на первом месте, кто на втором и т. д.

Техника социометрического действия - это упрощенный для ролевых игр вариант социометрического теста. Ведущий просит всех членов группы походить по комнате и сделать выбор по ряду критериев. Например, «Посмотрите на всех в группе и положите руку на плечо тому, кого бы вы хотели себе в начальники и т. д.» или «Посмотрите на всех и положите руку на плечо тому, кто скрывает от вас тайну, кто пока непонятен». Задаются позитивные и осторожно! *негативные* критерии выбора. Таким образом, выясняется, кто в группе звезда (наиболее популярные люди или человек), кто находится в изоляции (остается невыбранным), кто стремится держаться ближе друг к другу (создает дуальные отношения).

Эта техника отвечает трем целям. Она позволяет членам группы выразить свое настроение и чувства друг к другу. Она дает членам группы возможность увидеть структуру (актуальный срез) межличностных отношений в группе. Она обеспечивает участников возможностью, иногда не самой приятной и даже причиняющей беспокойство, напрямую выразить свое мнение и узнать мнения всех участников о себе.

Завершение. В конце встречи проговаривают впечатления от занятия, участники делятся своим состоянием, рефлексировать удачу и неудачу (по желанию).

Встреча завершается анонимным опросом – обратной связью участников тренером.

4. Виды тренинга: Когнитивно-поведенческий тренинг

- изучение и анализ взаимных ожиданий в системе преподаватель-студент, руководитель-подчиненный, коллега-коллега;
- выявление дисфункциональных/иррациональных мыслей - помех в сфере профессионального взаимодействия и их коррекция;
- проработка профессиональных установок и предубеждений, потенциально снижающих адаптивность и эффективность (возрастные, гендерные, статусные барьеры и т.д.);
- когнитивное переструктурирование собственного поведения в сложных ситуациях;
- принятие решений и ответственности;
- укрепление профессиональной Я-концепции и собственной позиции в коллективе на основе самоуважения и адекватной профессиональной самооценки.

Цель встречи: работа над навыками рефлексии, проработка профессиональных установок и предубеждений, потенциально снижающих адаптивность и эффективность, укрепление профессиональной Я-концепции и собственной позиции в коллективе.

Начало: проговаривание своего состояния и настроения, рефлексия предыдущего занятия, анализ «вдогонку» того, о чем не удалось (не захотелось) сказать ранее.

«Разогрев» как путь к освобождению от психологического напряжения, «зажимов», сопротивления вмешательству, коим является любой тренинг. Невербальные упражнения на изменение и анализ поз человека: «Скульптор и глина», «Групповая скульптура», «Тень», «Зеркало», «Равновесие».

Упражнение «Весы»: тренер просит всех представить в своем воображении огромные весы. На одну чашу надо положить то, что каждый делать «должен», а на другую то, что делать «хочу». Участники записывают это на бумаге. Анализ сначала в парах с партнером по выбору. Какая чаша жизненных весов перевешивает? Если первая, то не переживаете ли вы зачастую чувство «потери себя»? Если перевешивает вторая чаша, и жизнь строится по принципу «я хочу», не допускаете ли ошибку в стратегии – слишком сконцентрированы на себе и своих потребностях. Что при этом происходит в ваших взаимоотношениях с окружающими людьми? Нужно ли добиваться равновесия, насколько это возможно сейчас для вас? Как этого можно достигнуть?

Упражнения по Альберту Эллису (рационально-эмоциональные).

Обычно эмоциональные переживания тревоги или гнева, как правило, вызваны завышенными требованиями к себе или к другим. У человека возникает чувство неполноценности часто в результате требований, выполнить которые под силу одному господу Богу. Эллис установил, что

антинаучное, иррациональное мышление является главной причиной эмоциональных расстройств, и что, предпочитая мыслить иначе – рационально в отношении своих потребностей, ценностей и пристрастий, то не позволите им превратиться в разрушительные догмы, можно по своей воле отказаться быть несчастным практически в любой ситуации.

Вы думаете: «Разумеется, я хочу успешно сделать карьеру, жить с тем человеком, которого люблю...» Но вы же не станете фанатически (и совершенно бессмысленно) требовать: (1) «Я непременно *должен* сделать карьеру», или: (2) «Я могу быть счастлив *только* с ней!», или: (3) «Если я не сделаю карьеру и отношения с партнерами будут складываться не так, как они *должны* складываться, — значит, меня по праву можно считать *пропащим* человеком». Или станете?

Упражнение № 1

Обсуждение сначала *в парах*, а затем *в четверках* следующих моментов:

Вспомните, когда вы в последний раз были чем-то сильно встревожены. Что вас так беспокоило? Встреча с незнакомыми людьми? Положение дел на работе? Отношения с человеком, который вам дорог? Собеседование при поступлении на работу? Предстоящий отчет? Угроза неприятного диагноза? Несправедливое отношение к вам?

Отметьте, какие конкретно требования успеха или одобрения породили вашу тревогу. Какие «должен» или «обязан» стояли перед вами?

«Я *должен* произвести на этих людей хорошее впечатление!» «Если я *хочу*, чтобы меня ценили на работе, я *должен* это сделать!» «Мне нравится этот человек, и я *должен* заслужить его одобрение!»

«Этот отчет очень важен. Я *обязан* сделать его великолепно!»

«Это хорошее место, и я *непременно должен* понравиться нанимателю».

«Если бы у меня была эта страшная болезнь, это было бы слишком ужасно, это было бы невыносимо. Я *должен* знать наверняка, что этой болезни у меня нет!»

«Я относился к ним хорошо, и значит, они тоже *обязаны* относиться ко мне так же. Они не должны поступать со мной несправедливо. Это *ужасно*, что они так делают!»

В каждом случае поищите слова, выражающие ваши предпочтения («Я *хотел бы* получить эту работу») и ваши требования («Значит, я *должен* получить эту работу. Я просто *не переживу* отказа»).

Вспомните, какие *требования* вызвали ваш гнев, направленный против другого человека, - в связи с тем или иным событием. Например: «После того как я буквально лез из кожи, чтобы достать Сергею денег, он не вернул мне долг, хотя *обязан был* это сделать. Он просто безответственный тип! Он *не имеет права так* со мной обращаться!» «Я могла бы пойти на пляж в субботу, но сидела и глупо ждала воскресенья, а тут пошел дождь. Ведь *должна же* быть в воскресенье хорошая погода! Дождь пошел - это просто *ужасно*. Это *непереносимо*, когда я так хочу на пляж!»

Всякий раз, когда вы чувствуете тревогу, депрессию или гнев, имейте в виду, что, скорее всего, в таких случаях вы не только очень *сильно хотите* чего-то, вы *требуете*, чтобы все происходило только так, а не иначе, *требуете*, чтобы вы обязательно получили то, чего хотите. Итак, ищите слово «должен». И не оставляйте своих попыток до тех пор, пока не найдете. Если у вас не получается, обратитесь за помощью к друзьям, родственникам или профессионалам.

А. Эллис описал критерии, согласно которым мнения, идеи, установки являются иррациональными:

- 1) они не могут быть ни подтверждены, ни опровергнуты;
- 2) они вызывают неприятные чувства, которые можно назвать неадекватно сильными по отношению к стимулу: паника вместо озабоченности, тоска вместо досады, бешенство вместо раздражения;
- 3) они мешают человеку реально оценивать события и ситуации его жизни, изменять или решать их.

Упражнение 2: Работая в парах, по очереди, участники пытаются определить у себя и партнера зоны иррационального мышления и растолковать друг другу иррациональность мнения, убеждения партнера, используя специальную технику – вопросы: почему ты *должен*? Почему это *ужасно*? Почему это *надо* делать? Почему другие должны? Чем он/она *ужасен*? *Что будет, если это не исполнится?* и т.д.

В итоге участники составляют групповой банк российских иррациональных идей, переструктурирование которых снимает ментальные или когнитивные барьеры и открывает путь свободному творческому мышлению и чувствам.

Упражнение «Матрешка»: ролевая игра. Выбирают волонтера, ведущий говорит ему, что упражнение направлено на самопознание, и вручает ему деревянную куклу-матрешку (лучшие варианты 5-ти или 7-ми частную).

Инструкция: «Ты говоришь, что хотел бы знать, кто ты такой, что скрывается за твоей внешней оболочкой. В человеке много пластов. Верхний известен и виден всем. А нижние слои очень личные, интимные и дорогие человеку. Стань «матрешкой». Сначала опиши себя самого, каким ты являешься миру. Затем открой матрешку и найди там скрытую версию себя, слой, лежащий сразу под внешним. Опиши его тоже. Потом открой следующий - там будет более глубокий пласт. Пожалуйста, продолжай описание до тех пор, пока не дойдешь до чего-то, что описать тебе уже трудно и, такого, который ты никому не хочешь показывать».

Главный герой держит матрешку в руках и начинает со слов «Это я, каким я являюсь миру. И я надеваю этот слой на себя, чтобы никто не увидел, что под ним...» Добравшись до самой маленькой части. Исполнитель начинает собирать матрешку в обратной порядке, пока не вернется к тому. С чего начал, интегрируя процесс самораскрытия.

Техники, использующие предмет-посредник, позволяют избежать дискомфорта, возникающего при вторжении чужого человека на нашу территорию. В технике "матрешка" и подобных ей протагонист незаметно для себя самого прячется за внешней маской, оставляя в неприкосновенности собственное «я». Присутствие символической защиты своего «я» в виде предметов-посредников - это достаточное условие для зачисления этой

техники в ранг метафорической. Члены группы не просто наблюдают, они могут вызваться главным героем на роли своих качеств, слоев. Используя психодраматические техники обмена ролями, герой продвигается в процессе самопознания и самораскрытия.

Упражнение «Снаружи — внутрь». Его можно применить в более зрелой и сплоченной группе. Ведущий ставит в ряд 6-7 стульев, спинкой к сиденью. Цель упражнения - облегчить самопредставление. Стулья изображают различные «пласты личности». Стул с левого края обозначает внешний пласт, видимый миру и всем известный. Стул с правого края обозначает самый глубинный пласт, сердцевину личности. Остальные стулья - это промежуточные слои. Ведущий может сказать:

«Я хочу, чтобы каждый из вас по очереди выходил сюда, садился на крайний стул и описывал себя таким, каким он внешне представляется людям. Затем пересаживался бы на соседний стул и описывал себя уже в соответствии со следующим слоем, лежащим под самым поверхностным. Вы можете продолжать описывать каждый пласт своей личности, передвигаясь со стула на стул. Запомните, вы не обязаны пройти все пласты. Вы можете остановиться на любом этапе (любом стуле), когда почувствуете себя неловко и вам не захочется идти глубже».

Ведущий может также предложить одному из членов группы задавать вопросы для получения дальнейшей информации по различным пунктам, требующим разъяснения.

Существенная разница между этой техникой и техникой «матрешка» объясняется тем, что «матрешка» использует аллегорический символ для отгораживания от опасности, таящейся в возможном нарушении чьих-то границ и появления защитных механизмов. Техника «снаружи — внутрь» пользуется лишь опосредующим звеном для смягчения опасности самораскрытия. В целом это более жесткая техника, она решительнее вскрывает человеческое «я». Защита работающего члена группы обеспечивается ведущим и его собственным контролем над процессом, его правом (одобренным ведущим и группой) - остановить процесс в тот момент, когда он почувствует себя неловко.

Упражнение «Шаг в будущее или Репетиция будущего» - техника, предназначенная для описания ожидаемых явлений. Она предполагает, что члены группы индивидуально или в половине группы разыгрывают какую-то ситуацию, в которую, как они считают, они попадут в скором будущем - важную для них и от этого тревожащую. Например, человеку предстоит пройти собеседование по поводу повышения на работе: он ждет этого события в состоянии неуверенности в себе. Техника «шаг в будущее» перенесет его в предполагаемую ситуацию и даст возможность изучить ожидаемое поведение и отрепетировать с ним ход события. Или, предположим, человек собирается что-то рассказать значимым людям, но откладывает это из опасения «катастрофических последствий». Можно проиграть в ролевой игре разные сценарии с разными людьми и решать, какой из них лучше.

Эффективность техники зависит от степени выполнения следующих четырех условий (И. Яблонски):

1. Изображаемая ситуация должна представлять определенную важность для человека.
2. Он в действительности собирается участвовать в этой ситуации.
3. Члены группы, помогающие проиграть ситуацию, создают условия, чтобы он почувствовал реальность будущей ситуации.
4. «Шаг в будущее» может выполняться группой только после эффективного разогрева.

Инструкция:

«Давайте переведем часы вперед на (установить дату, год и, если нужно, месяц, время года или день). Теперь мы в году... Сколько тебе лет? Чем ты зарабатываешь себе на жизнь? Где проходит встреча, интервью, дискуссия и т. д.? Который теперь час? Кроме тебя, кто еще участвует? Пожалуйста, организуй пространство действия и давай начинать».

После каждого вопроса тренер ждет ответа главного участника. Важно задавать эти и другие вопросы, чтобы помочь человеку войти в роль. Группа может помогать с вопросами. Затем ситуация проигрывается.

Показания:

- 1) протестировать отношения, реакции, навыки и их последствия в контексте будущих сложностей;
- 2) диагностически проверить, есть ли под амбициями и устремлениями человека реальная основа. Помочь определить ценность будущих целей;
- 3) использовать это как «тест на выход из затруднений»;
- 4) смягчить давление; рассмотреть причины недостатка мотивации для достижения цели, вызванные низкой степенью уверенности в себе;
- 5) снизить тревогу, тормозящую действие из страха перед неизвестными последствиями;
- 6) подготовить человека к более эффективному поведению в будущем, то есть потренировать его.

Завершение. В конце встречи члены группы проговаривают впечатления от занятия, делятся своим состоянием, дают друг другу обратные связи, рефлексиируют удачи и неудачи (по желанию).

Встреча завершается анонимным опросом – обратной связью участников тренеру.

5. Виды тренинга: Мотивационный тренинг

- понимание своих доминирующих и фоновых потребностей и персональных мотиваторов (цели, достижение результатов в работе);
- диагностика и осмысление потребности в профессиональном самовыражении и построении карьеры: мотивации ожидания успеха или избегания неудачи у себя (карьерные притязания), сотрудников в условиях конкуренции;
- понимание корпоративных мотиваторов в организации и их действия на личность;
- поддержание активности и живого интереса к работе у себя и других.

6. Виды тренинга: Тренинг управления стрессовыми состояниями и развитие копинг-поведения (стресс-менеджмент и копинг)

- личностный стресс-аудит: выявление собственных потенциально напряженных и конфликтных ситуаций на рабочем месте;
- тренировка готовности к неприятным событиям и возможное предотвращение их в общении с коллегами и партнерами/клиентами;
- отработка умения быстрого реагирования в трудной ситуации, различные стили поведения в потенциально конфликтных ситуациях;
- нахождение и использование собственных ресурсов для совладания с неустойчивым, плохим настроением;
- навыки уверенного поведения (ассертивность, самоэффективность) в стрессовых ситуациях, конфликтах;
- отработка продуктивных стилей совладающего поведения: проблемно-ориентированный, социально-ориентированный (поиск и получение поддержки от других людей);
- главные правила стресс-менеджмента (азбука стресса и копинга).

Самопознание – способ регуляции эмоционального состояния: отрицательные эмоции и их возникновение в процессе профессиональной деятельности; прояснение причин отрицательных эмоций, поиск решения проблемных ситуаций, мешающих в работе и вызывающих отрицательные эмоции; способы преобразования отрицательных эмоций в нейтральные и положительные

Техники саморегуляции и снижения уровня стресса:

Аутотренинг, релаксация, самогипноз - техники снятия стрессового состояния. Расслабление в стрессовой ситуации. Избавление от тревоги. Состояние покоя. Техники создания позитивного состояния. Работа с эмоциональным состоянием. Активное воображение.

Техники изменения отношения к ситуации. Юмор, парадоксы, игра, эмоциональное раскрепощение, «маленькие радости», исполнение желаний.

Техники изменения внутреннего отношения. Техника устранения искажений в восприятии.

Преодоление идей-фикс: мыслей, вызывающих негативные эмоции, негативного истолкования ситуаций. Тренировка позитивного мышления и оптимистических ориентаций: изменение внутреннего диалога, вызывающего избыточный уровень стресса.

Работа с телом: методики саморегуляции и мышечной релаксации. Внутреннее путешествие, визуализация, управляемое фантазирование. Энергетизация. Телесно-ориентированные упражнения по Александру Лоуэну. Сохранение позитивной энергии и передача энергии через движение. Работа с психосоматическими болями при стрессе (голова, желудок, спина, т.д).

Управление временем как причина стресса. Скорая помощь в организации времени (тайм – менеджменте). Советы жертвам *цейтнота* и *прокрастинации* (откладывания на потом). Эффективное планирование – лекарство от перегруженности.

Нереализованные цели как причина стресса.

Техники совладания со стрессом в острых эмоциональных ситуациях. Тренинг эффективной работы в ситуации постоянного напряжения.

Моделирование рабочих ситуаций с высоким уровнем стресса: ситуации, вызывающие страх и тревогу, гнев.

Поведение после стресса: инокуляция последствий.

Личностные факторы совладающего со стрессом поведения: жизнестойкость или какие качества помогают при стрессе и почему? Проактивность: как влиять на ситуацию вместо того, чтобы быть объектом влияния.

Управление стрессовой ситуацией через управление своим состоянием: как «Изменить то, что можно изменить, принять то, что изменить нельзя и отличить одно от другого».

Тренинг ассертивности: уверенность без агрессивности и зависимости.

7. Виды тренинга: методы действия – психодрама

Методы действия, предложенные Дж. Л. Морено: психодрама социодрама, ролевые игры, или ролевой тренинг, моделирование поведения, креативная драматика, или драматерапия, театр импровизаций, play-back театр и другие. Методы действия как способы понимать, действуя. Суть метода: метод активного социально-психологического обучения, а также проективная экспрессивная методика исследования личности, групповая психотерапия. Психодрама как импровизированное проигрывание, представление, в котором человек играет роль самого себя или воображаемого лица (вспомогательное «Я»). Члены группы попеременно выступают в роли актеров и зрителей, что задается самим рассказчиком (протагонистом). Моделируются жизненно важные ситуации, имеющие личностный смысл для человека. Язык действия и важнейшие виды человеческой активности - спонтанность и креативность.

В группе разыгрывается несколько сцен, изображающих либо воспоминания о конкретных прошлых ситуациях, фантазии, сны, либо какие-то будущие события, либо психические состояния «здесь и теперь». Эти сцены могут довольно точно воспроизводить уже прожитые события жизни человека, либо выводят наружу, «овнешняют» внутренние психические процессы (интрапсихическая драма). Члены группы берут на себя роли людей, вещей, явлений.

Пять основных элементов метода:

сцена (или место, где рассказывают и проигрывают событие), т.е. пространство физического действия;

протагонист (или первый актер, член группы, выносящий свою тему для проигрывания);

директор (психотерапевт, тренер, ведущий группы);

вспомогательные лица (или вспомогательные «Я») - члены группы как носители проекций протагониста;

публика (группа, выступающая в качестве зрителя);

Техники психодрамы: монолог из роли, исполнение роли, обмен ролями, дублирование, «зеркало».

Обучающий и терапевтический эффект психодраматического тренинга ценны возможностями:

I. эмоционального отреагирования;

II. когнитивного инсайта;

III. улучшения межличностных отношений с другими.

Фазы групповой динамики

Фазы разминки, активизации, лабиализации, введения ориентировочных основ, овладения новыми приемами.

«Разогрев» как вариант начала любого занятия тренинговой группы, опосредованный путь к освобождению от психологических «зажимов».

Представления о возможностях психологического раскрепощения. Проведение упражнений: «Атмосфера», «Чувствующее пространство». Понимание и осознание состояний напряжения и расслабления. Упражнения из тренинга по развитию пластики тела: «Пережатие напряжения», «Огонь-лед», «Ртуть», «Зажимы по кругу», «Центр тяжести», «Растем», «Потянулись-сломались», «Насос и надувная кукла», «Марионетки».

Работа в подгруппах по 4-5 человек. Анализ коммуникативных и личностных качеств психолога с опорой на схему: «Что для меня наиболее важно?»

Совместный анализ и обсуждение в группах способов и приемов невербального общения. Анализ опорных схем: «Наблюдение за сигналами невербального общения», «Что мешает нормальному общению», «Пять ступеней к постижению искусства общения», «Техники в общении», «Обратная связь для исправления недостатков в общении».

Характеристика поз человека. Анализ схематических изображений поз. Упражнения на изменение и анализ поз человека: «Скульптор и глина», «Групповая скульптура», «Тень», «Зеркало», «Оправдание позы».

Осанка человека: хорошая, непринужденная, напряженная, малоподвижная, «вялая». Походка: медлительная, подчеркнуто широкая, напряженная, расслабленная, раскачивающаяся.

Эмоции. Анализ эмоциональных профилей. Специфика и вариативность работы с использованием символов-обозначений эмоциональных состояний человека. Типичные ошибки в интерпретации эмоциональных состояний, чувств и качеств личности человека. Упражнения на понимание эмоционального состояния партнера по общению: «Передача чувств по кругу», «Испорченная видеокамера», «Мимические маски».

Жесты и движения. Типы жестов: коммуникативные; описательно-изобразительные; модальные (выразительные). Понятие психологического жеста. Упражнения на развитие психологичности жеста.

Игры на развитие общих способностей невербального общения: «Уверенность – беспокойство», «Верю – не верю», «Симпатия – антипатия».

Механизмы лабиализации стереотипов поведения в группе, их сущность и особенности, задачи и цели каждой фазы.

Функции ведущего и групповой процесс. Эволюция группы. Стадии развития групповой структуры. Преодоление кризисов развития, становление групповой целостности. Отношения с тренером: проблемы переноса и контр-переноса.

8. Личность и компетентность тренера группы СПТ

Стабилизация «Я – концепции». Самопрезентация, личностный смысл и паттерны взаимодействия. Имидж тренера: его значение. Как научиться не истощать себя в ходе тренинга и «держаться удар» в неожиданных ситуациях. Ресурсы тренера.

Развитие речевых и неречевых характеристик тренера как важнейших средств эффективности общения; развитие невербальных средств коммуникации (жесты, движения, мимика, позы, пантомимика. Обсуждение самостоятельно просмотренного учебного фильма по тренингу Е. Михайловой «Говорите!»).

Речевые и неречевые характеристики голоса, интонация, которые имеют большое значение для эффективности общения, развития способностей убеждающей коммуникации. Упражнения из голосовой гимнастики: на развитие носового дыхания; для сохранения звучности голоса; для развития акустических и тембровых свойств голоса.

Развитие речевого дыхания с использованием упражнений «Насос», «Пильщики», «Вежливый поклон», «Свеча», «Трубач», «Старт». Этапы воспитания речевого голоса. Поиск природного, естественного звучания голоса с помощью упражнений: «Стон», «Баюканье», «Радиограмма», «Переключка в лесу».

Анализ в группах схемы «И слово бывает оружием». Речевая культура тренера.

9. Развитие личности в тренинговой группе

Общение с окружающим миром (основы коммуникации). Функциональное значение всех органов чувств человека. Богатство (информативность) восприятия человека. Словарь слов, характерных для каждого типа восприятия: визуальная система; аудиальная система; кинестетическая система; смешанная система. Проведение и интерпретация результатов теста-опросника «Мой тип восприятия».

Человек как коммуникативная система в структуре природы и социума. Информативность человеческого поведения. Речь как источник знаний. Речевые способы общения, их разнообразие и значение для развития человека. Значение жестов и движений для обмена информацией. Эмоциональное отношение к явлениям окружающего мира. Способы выражения эмоций человеком.

Методики оценки невербального поведения личности, навыков общения со взрослыми и сверстниками в семье, учебном процессе.

Организационными формами проведения практических занятий со студентами являются:

- 1) работа в парах по взаимному выбору;
- 2) работа в творческих группах (командах);
- 3) работа в кругу.

Формирование у студентов понимания своих и партнера по общению индивидуальных, личностных особенностей. Содержательные аспекты процесса самопознания. Внешность и индивидуальность. Внешняя привлекательность. Понимание собственной индивидуальности: особенности темперамента, черты характера. Своеобразие направленности личности: потребности, мотивы, интересы, желания, фантазии. Воля и проблемы самовоспитания.

Общение со сверстниками (умение понимать друг друга). Представления практического психолога о своеобразии методов, приемов и средств обучения социальной компетентности в общении со сверстниками. Анализ ситуаций общения, трудностей и барьеров. Первое впечатление друг о друге. Особенности внешности. Взаимопонимание в ситуациях общения. Понимание и учет эмоционального состояния друг друга. Взаимоотношения.

Работа, направленная на развитие умений лучше понимать других. Представления о жизни других людей. Семья - как ближайший круг общения. Общение с посторонними: на улице, в транспорте, в различных учреждениях.

Формирование представлений о трудностях в общении. Понятие о конфликте. Выяснение отношений. Потребности и опасения конфликтующих сторон. Конфликтные привычки. Умение предупреждать, избегать конфликтов. Поведение в конфликтных ситуациях.

Ролевое общение. Понятие о социальных ролях. Представления о мужской и женской роли. Официальное общение. Официальные события в жизни людей. Умение участвовать в официальных событиях. Культура общения (этикет или как себя вести).

10. Социально-психологический тренинг в работе с целевой группой

Социально-психологический тренинг как помощь в адаптации в обществе. Особенности работы с группами разного возраста, пола и разной численности. «Трудные» группы: немотивированные, пассивные, склонные к зависимости, конфликтные, неуправляемые и т.д. Приемы работы с «трудными» группами.

Тренинг уверенности в себе. Тренинг снижения тревожности. Группы самопомощи. Тренинг затрудненного общения по В.А. Лабунской.

Социально-психологический тренинг как помощь в адаптации в обществе. Особенности работы с группами разного возраста, пола и разной численности. «Трудные» группы: немотивированные, пассивные, склонные к зависимости, конфликтные, неуправляемые и т.д. Приемы работы с «трудными» группами. Тренинг уверенности в себе. Тренинг снижения тревожности. Группы самопомощи. Тренинг затрудненного общения по В.А. Лабунской.

Тематика и задания для самостоятельной работы

в том числе самостоятельная работа под руководством преподавателя)

№	Название раздела, темы	Задание	Методические рекомендации	Форма контроля
	Основные характеристики тренинга. Проблемы психологического воздействия и взаимодействия как общая характеристика социально-психологического тренинга	1. Конспект книги К.Рудестама «Групповая психотерапия» 2. Подготовить эссе «Возможности и ограничения социально-психологического тренинга»	1.Выписываются основные идеи и положения монографии К.Рудестама «Групповая психотерапия», для каждой из глав. 2.Студент письменную работу (эссе), в котором в свободной форме отражает собственную точку зрения на проблемный вопрос, приводит аргументы.	Проверка конспекта Проверка эссе
	Механизмы работы тренинговой группы. Обратная связь как основной механизм работы тренинговой группы	Подготовка упражнений на «разогрев» и активное слушание	Для подготовки к заданию обратиться к пособию К. Рудестама «Групповая психотерапия»	Проведение упражнений
	Психология тренинговой группы: цели, задачи, программа, участники. Правила формирования тренинговой группы	Заполнить таблицу «Сравнение групповой психотерапии и группового тренинга»	Студент в тетради оформляет таблицу, в которой столбцы обозначаются как «психотерапия» и «групповой тренинг», а в строках указываются их основные, специфические характеристики	Проверка таблицы Проверка письменного задания
	Этика групповой психологической работы в СПТ. Правила группы.	Составить список правил работы группы	Студент письменно формулирует нормы, правила, пожелания к работе группы (обязательные и желательные)	Участие в дискуссии

	Виды тренинга: развития коммуникативной компетентности, когнитивно-поведенческие, мотивационные, саморегуляции, тренинги личностного роста, тренинги конфликтной компетентности	Конспектирование одной книги из списка литературы к курсу	Студент выбирает одну из книг из предложенного списка литературы и письмо готовит ее конспект – основные идеи и положения	Проведение тренинговых упражнений Проверка рецензии
	Классификация методов СПТ: дискуссионные методы, игровые или методы действия, тренинг сензитивности	1.Подготовить и провести на занятии групповую дискуссию. 2.Подготовить и провести на занятии игру (деловую, ролевую, ситуационную). 3.Подготовить и провести на занятии упражнение на развитие сензитивности.	Студент самостоятельно организует группу для проведения разработанной им дискуссии (игры, упражнения)	Проведение тренинговых методов
	Психология тренинговой группы: этапы жизни группы. Понимание и управление групповой динамикой.	Рефлексия групповой динамики в реальной учебной тренинговой группе: ее факторы, эффективность процесса, воздействие на личность и группу, моя позиция в группе.	Студент письменно анализирует и обобщает опыт нахождения и участия в тренинговой группе, опыт самостоятельного проведения упражнений	Письменный отчет
	Личность, роли, базовые умения и навыки тренера. Границы тренера во взаимоотношениях с группой.	Эссе «Мои навыки партнерского общения»	Студент письменную работу (эссе), в котором в свободной форме отражает собственную точку зрения на проблемный вопрос, приводит аргументы	Проверка эссе
	Работа с «трудными» участниками тренинга. Методы диагностики в тренинге. Проблема измерения эффективности тренинговой работы	Выбрать тип «трудных» участников тренинга, подготовить и продемонстрировать на занятии приемы и техники работы с такими участниками	Для подготовки к заданию обратиться к пособию К.Рудестама «Групповая психотерапия»	Проведение упражнений на занятии
	Создание проекта групповой работы. Разработка собственного тренинга.	Разработать диагностические анкеты для разных этапов и видов тренинга. Разработать авторскую программу тренинга	Составление опросника, используя вопросы разных типов. Студенту предлагается стандартный план проведения тренинга, в соответствии с которым он должен подобрать комплекс упражнений, соответствующих заданной теме тренинга	Презентация и защита программы
	Экзамен	Самостоятельная подготовка студентов к зачету с оценкой	Студент может воспользоваться примерными вопросами к зачету с оценкой. При подготовке он может	Экзамен в устной форме

			обращаться к лекционным и практическим материалам и к списку рекомендованной литературы по курсу	
--	--	--	--	--

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Основная литература:

1. Парамонова, С. П. Социология: учебное пособие для студентов педагогических вузов / С. П. Парамонова, Г. А. Лебедева. - Соликамск: Соликамский государственный педагогический институт, 2013. - 379 с. - ISBN 978-5-89469-090-2. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL:

<https://www.iprbookshop.ru/47902.html>;

2. Пахальян, В. Э. Групповой психологический тренинг: методология и технология: учебное пособие / В. Э. Пахальян. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 206 с. - ISBN 978-5-4486-0379-2. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/76798.html>.

6.2. Дополнительная литература:

3. Мрочко, О. Г. Психолого-педагогический тренинг как способ стимулирования физического развития студентов: методические рекомендации / О. Г. Мрочко. - Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2015. - 44 с. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL:

<https://www.iprbookshop.ru/46515.html>;

4. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. - 5-е изд. - Москва: Когито-Центр, 2019. - 251 с. - ISBN 5-89353-042-X. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL:

<https://www.iprbookshop.ru/88390.html>;

5. Ростомашвили, И. Е. Психологический тренинг партнерского общения подростков с ограниченными возможностями здоровья при инклюзивном обучении: учебно-методическое пособие / И. Е. Ростомашвили, Т. А. Колосова. - Санкт-Петербург: КАРО, 2014. - 96 с. - ISBN 978-5-9925-0960-1. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/61023.html>

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

«Электронная библиотечная система. IPRbooks»

Доступ к современным профессиональным базам данных (в том числе международным реферативным базам данных научных изданий) (свободно распространяемые):

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/>);

Библиотека научной и студенческой информации (<http://bibliofond.ru/>);

Большая научная библиотека (<http://sci-lib.com/>);

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» (<https://cyberleninka.ru/>).

Доступ к информационным справочным системам:

1. «Электронная справочная правовая система. КонсультантПлюс»

2. Государственная система правовой информации – официальный интернет-портал правовой информации - <http://pravo.gov.ru/> (свободно распространяемая)

Доступ к иным информационным ресурсам (свободно распространяемые):

1. <http://school-collection.edu.ru/> - федеральное хранилище Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
2. <http://diss.rsl.ru> – электронная библиотека диссертаций.
3. <http://www.edu.ru/> - федеральный портал Российское образование.
4. www.edu.ru – сайт Министерства образования РФ.
5. www.humanities.edu.ru - сайт «Гуманитарное образование».
6. <http://www.eduhmao.ru/info/1/4382/> - информационно-просветительский портал «Электронные журналы».
7. <http://www.iqlib.ru> – электронная библиотека образовательных и просветительских изданий.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» **используемое программное обеспечение** (комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства):

- серверные и пользовательские операционные системы: Ubuntu, Debian, FreeBSD, Linux.
- пакетные менеджеры: npm, yarn, bundler;
- офисные пакеты: Onlyoffice, OpenOffice (отечественное производство), LibreOffice;
- облачные сервисы: Яндекс.Облако, Google Documents, Google Sites;
- веб-браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Microsoft Edge.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

См. приложение № 1

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Студентам необходимо ознакомиться:

- с содержанием рабочей программы дисциплины (далее – РПД), с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей данной кафедры.

Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины. «Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.

8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.

9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.

10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.

11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.

12. Непосредственная подготовка к экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к экзамену.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс)

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа (практические занятия)

Студентам следует:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

- при подготовке к занятиям семинарского типа (практические занятия) следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительную литературу;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- в ходе занятия семинарского типа (практические занятия) давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на занятиях семинарского типа и консультациях неясные вопросы;

- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Освоение учебной дисциплины «Социально-психологический тренинг» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций, дискуссий, разбор конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

12. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Обучение по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению подготовки **44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)** направленность (профиль) **«Педагогика и психология профессионального образования»**, (форма обучения - очно-заочная), одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации, утверждённой ректором образовательной организации, обучающихся (бакалавров) с ограниченными возможностями здоровья *(при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий))* осуществляется Институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (бакалавров).

Образование обучающихся (бакалавров) с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися (бакалаврами), так и в отдельных группах.

Образовательной организацией созданы специальные условия для получения высшего образования по основной образовательной программе высшего образования обучающимися (бакалаврами) с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения высшего образования по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению подготовки **44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)** направленность (профиль) **«Педагогика и психология профессионального образования»**, (форма обучения - очно-заочная), одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации, утверждённой ректором образовательной организации, обучающимися (бакалаврами) с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения таких обучающихся (бакалавров), включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся (бакалаврам) необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здание образовательной организации и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение указанной выше основной образовательной программы высшего образования обучающимися (бакалаврами) с ограниченными возможностями здоровья *(при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий))*.

При получении высшего образования по указанной выше основной образовательной программе высшего образования обучающимся (бакалаврам) с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков

(при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий)).

В целях доступности получения высшего образования по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению **44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)** направленность (профиль) **«Педагогика и психология профессионального образования»**, (форма обучения - очно-заочная), одобренной на заседании Учёного совета образовательной организации, утверждённой ректором образовательной организации, лицами с ограниченными возможностями здоровья *(при наличии факта зачисления в образовательную организацию такого обучающегося (бакалавра) с учётом конкретной (конкретных) нозологии (нозологий))* образовательной организацией обеспечивается:

- для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

наличие альтернативной версии официального сайта образовательной организации в сети «Интернет» для слабовидящих;

размещение в доступных для обучающихся (бакалавров), являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация выполняется крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и дублируется шрифтом Брайля);

присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся (бакалавру) необходимую помощь;

обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

обеспечение доступа обучающегося (бакалавра), являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию образовательной организации;

- для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество определено с учетом размеров помещения);

обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

- для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся (бакалавров) в учебные помещения, туалетные и другие помещения образовательной организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, локальное понижение стоек-барьеров; наличие специальных кресел и других приспособлений).

13. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (Приложение к рабочей программе дисциплины)

13.1. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (примерный)

ПК-4 Способен осуществлять психолого-педагогическую коррекцию поведения и развития различных категорий, обучающихся (в том числе с ограниченными возможностями здоровья), а также обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации.

Индикаторы	Наименование оценочного средства	Типовые задания для проверки сформированности компетенции
ПК-4.2 Разработка и проведение профилактических, диагностических, развивающих мероприятий в образовательных организациях.	Устный опрос, доклад, тест.	Подготовиться к практическому занятию и выполнить тест. Подготовить доклад на одну из предложенных ниже тем.
ПК-4.3 Разработка и реализация программ профилактики и коррекции девиаций и асоциального поведения обучающихся.	Дискуссия, эссе, тренинг, ролевая игра.	Подготовить эссе на предложенные темы. Принять участие в тренинге и ролевой игре. Ответ на зачете с оценкой.

Шкала оценивания сформированности компетенций

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Социально-психологический тренинг» *используется*

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся демонстрирует полное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям: в ходе контрольных мероприятий обучающийся показывает владение менее 50% приведенных показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся демонстрирует полное отсутствие или явную недостаточность (менее 25%) знаний, умений, навыков в соответствии с приведенными показателями.

Таблица 1

Шкала оценивания уровня знаний

Оценка	Уровень освоения	Критерии оценивания уровня знаний
5	Максимальный уровень	Студент полно, правильно и логично ответил на теоретический вопрос. Показал понимание материала, отличные знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы. Продemonстрировал соблюдение норм литературной речи.
4	Средний уровень	Студент ответил на теоретический вопрос с небольшими неточностями. Показал хорошие знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов. Продemonстрировал соблюдение норм литературной речи.
3	Минимальный уровень	Студент ответил на теоретический вопрос с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей. Допустил нарушения норм литературной речи.
2	Минимальный уровень не достигнут	При ответе на теоретический вопрос студент продемонстрировал недостаточный уровень знаний, материал излагал непоследовательно. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов. Допустил существенные нарушения норм литературной речи.

Таблица 2

Шкала оценивания уровня умений

Оценка	Уровень освоения	Критерии оценивания уровня умений
5	Максимальный уровень	Студент правильно выполнил практическое задание в соответствии с предъявляемыми требованиями.
4	Средний уровень	Студент выполнил практическое задание, допустив незначительные погрешности, которые смог самостоятельно исправить.
3	Минимальный уровень	Студент в целом выполнил практическое задание, но допустил существенные неточности, не проявил умения правильно интерпретировать полученные результаты.
2	Минимальный уровень не достигнут	Студент не выполнил практическое задание, не способен пояснить и полученный результат.

Таблица 3

Шкала оценивания уровня владения навыками

Оценка	Уровень освоения	Критерии оценивания уровня владения навыками
5	Максимальный уровень	Практическое задание выполнено в полном объеме с использованием рациональных способов решения. Студент точно ответил на контрольные вопросы, свободно ориентируется в предложенном решении, может его модифицировать, при изменении условия задания. Решение оформлено аккуратно и в соответствии с предъявляемыми требованиями.
4	Средний уровень	Практическое задание выполнено в полном объеме. Студент ответил на контрольные вопросы, испытывая небольшие затруднения.
3	Минимальный уровень	Практическое задание в целом выполнено в полном объеме. Студент не может полностью объяснить полученные результаты, путается в решении при изменении условия задания.
2	Минимальный уровень не достигнут	Практическое задание не выполнено. Студент не может объяснить полученные результаты.

Иные формы контроля оценочных средств для текущей аттестации

Тематика рефератов

1. Смысловое содержание психологического тренинга.
2. Направления психологического тренинга.
3. Принципы работы в группе.
4. Пространственное распределение или организация группового пространства.
5. Специфичность роли тренера (руководителя тренинга).
6. Цели и задачи тренинга.
7. Этапы психологического тренинга.
8. Блоки методических умений, необходимых тренеру.
9. Типы центрирования и ориентирования.
10. Простейшая схема Т-группы.
11. Участники, цели и роли.
12. Лидерство, коммуникация, конфронтация, структурированный подход.
13. Групповой процесс.
14. Этика проведения тренинговых занятий.
16. Т – группы. История и развитие.
17. Т – группы. Основные понятия.
18. Гештальтгруппы. История и развитие.
19. Гештальтгруппы. Основные понятия.
20. Психодрама. История и развитие.
21. Психодрама. Основные понятия.
22. Группы телесной терапии. История и развитие.
23. Группы телесной терапии. Основные понятия.
24. Группы танцевальной терапии. История и развитие.
25. Группы танцевальной терапии. Основные понятия.
26. Группы терапии искусством. История и развитие.
27. Группы терапии искусством. Основные понятия.
28. Группы тренинга умений. История и развитие.
29. Группы встреч. Основные понятия.
30. Игровой метод в тренинге.
31. Основные упражнения при проведении тренинга.

Критерии оценки реферата

Цель написания реферата заключается в детальном освещении одного из теоретических вопросов. Рефераты оформляются в виде рукописи, излагающей постановку проблемы, содержание исследования и его основные результаты.

Критерии оценки реферата:

Знание и понимание теоретического материала:

- студент умеет выделить проблему и определить методы ее решения;
- владеет соответствующим понятийным и терминологическим аппаратом;
- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;
- используемые понятия строго соответствуют теме.

Анализ и оценка информации:

- студент знаком с основной литературой по теме;
- способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;
- умеет последовательно изложить существо рассматриваемых вопросов;
- демонстрирует приемлемый уровень языковой грамотности, включая владение

функциональным стилем изложения.

Оформление работы:

- реферат имеет следующую структуру: титульный лист, оглавление, введение, главы, параграфы, заключение, список используемой литературы, при необходимости – приложения. Номера присваиваются всем страницам, начиная с титульного листа, нумерация страниц проставляется со второй страницы;

- титульный лист реферата содержит название института, направления подготовки бакалавра, название темы, фамилию, имя, отчество автора, фамилию, инициалы научного руководителя, год выполнения;

- оглавление представляет собой составленный в последовательном порядке список всех заголовков разделов работы с указанием страниц, на которых соответствующий раздел начинается;

- соблюдены лексические, фразеологические, грамматические и стилистические нормы русского литературного языка.

Тематика эссе

1. Область применения социально-психологического тренинга и типы решаемых проблем в ходе проведения тренинга.
2. Сплочённость группы.
3. Влияние целей на выбор методов и процедур.
4. Принцип гетерогенности.
5. Принцип постоянного состава группы.
6. Модель личности К. Роджерса.

Критерии и шкала оценивания эссе:

«Отлично» выставляется, если тема соответствует содержанию; определена и выделена проблема; студент раскрыл не только суть проблемы, но и привел различные точки зрения и выразил собственные взгляды на нее; эссе не содержит речевых и грамматических ошибок.

«Хорошо» выставляется, если тема соответствует содержанию; определена и выделена проблема; не точно раскрыта суть проблемы; эссе содержит 1-2 речевых и грамматических ошибок.

«Удовлетворительно» выставляется, если тема не вполне соответствует содержанию; не точно определена и выделена проблема; материал не логично изложен; имеются грамматические и речевые ошибки.

Тематика докладов

1. Самовосприятие личности как один из аспектов активной работы участников тренинга. Правила работы тренинговой группы.
2. Групповая дискуссия.
3. Групповая дискуссия: цели применения, общая характеристика процесса.
4. Этапы и фазы групповой дискуссии (ориентировка, оценка, завершающая фаза). Профессиональные умения, необходимые ведущему при проведении дискуссии.
5. Ролевые методы социально-психологического тренинга
6. Символдрама.
7. Роль ведущего группы.
8. Экзистенциально-гуманистический подход к обоснованию принципов и форм психологического воздействия.
9. Концепции А. Маслоу, С. Джурарда.
10. Гуманистическая психология и тренинговая работа.

Требования к оформлению доклада:

Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

Критерии оценивания доклада:

1. Научная и практическая значимость работы.
2. Новизна предложений, отражающая собственный вклад автора.
3. Оригинальность работы.
4. Соответствие результатов работы современным тенденциям развития науки.
5. Глубина изучения состояния проблемы.
6. Использование современной научной литературы при подготовке работы.
7. Логика изложения доклада, убедительность рассуждений, оригинальность мышления.
8. Структура работы (имеются: введение, цель работы, постановка задачи, решение поставленных задач, выводы, список литературы).
9. Ответы на вопросы участников обсуждения доклада.

Шкала оценивания доклада:

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию доклада: тема раскрыта полностью, сформулированы выводы, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» – основные требования к докладу выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём доклада; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к оформлению доклада. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема доклада не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы либо работа студентом не представлена.

Дискуссия

1. Эффективность социально-психологического тренинга.

Критерии и шкала оценивания участия в дискуссии:

«Отлично» («зачтено») выставляется студенту, если последовательно обосновывается изложение позиции; представлен взвешенный аргумент и поддерживающая его информация.

«Хорошо» («зачтено») выставляется студенту, если четкий тезис или ясное изложение позиции последовательно обосновывается; представлены убедительные аргументы; дается анализ и убедительные выводы; в основном представляется необходимая и точная информация; позиция представлена недостаточно глубоко.

«Удовлетворительно» («зачтено») выставляется студенту, если не дается контекста или не излагается определенная позиция; большая часть используемой информации неточна, не понята.

«Неудовлетворительно» («не зачтено») выставляется студенту, если тема раскрыта поверхностно или не раскрыта; аргументы разбросаны, непоследовательны; много неточных фактов.

Ролевая игра

1. Игры-приветствия.
2. Игры на повышение сплочённости.
3. Игры с применением музыки.
4. Игры, несущие социометрическую нагрузку.

5. Игры на снятие агрессии.
6. Игры, проводимые в конце занятия
7. Символдрама.
8. Разыгрывание ролевых ситуаций.
9. Психодрама.
10. Трансактный анализ Э. Берна.

Критерии и шкала оценивания деловой/ ролевой игры:

Результативность проведения деловой/ролевой игры определяет процент работы тренера/тренеров, процент работы участников тренинга, процент использования вспомогательных материалов, процент работы каждого участника.

0-20% - тренер плохо излагал материал, группа работала пассивно, не использовались вспомогательные материалы

21-50% - тренер не в полном объеме подал материал, группа работала не активно, использование не в полном объеме вспомогательного материала

51-100% - тренер подробно, содержательно подал материал, группа работала активно, весь вспомогательный материал использовался в полном объеме

Психологический тренинг

1. Тренинги без ведущего.
2. Телесно - ориентированные тренинги.
3. Танцевально - двигательная терапия.
4. Арт- терапия.
5. Тренинг развития личности в межличностном пространстве.
6. Тренинг жизненных умений.
7. Тренинг решения личностных проблем.
8. Тренинг свободного самоопределения группы.
9. Тренинг рационального самопознания и саморазвития.
10. Тренинг самоактуализации и саморегуляции.

Критерии и шкала оценивания тренинга

Результативность проведения деловой/ ролевой игры определяет процент работы тренера/тренеров, процент работы участников тренинга, процент использования вспомогательных материалов, процент работы каждого участника.

0-20% - тренер плохо излагал материал, группа работала пассивно, не использовались вспомогательные материалы;

21-50% - тренер не в полном объеме подал материал, группа работала не активно, использование не в полном объеме вспомогательного материала;

51-100% - тренер подробно, содержательно подал материал, группа работала активно, весь вспомогательный материал использовался в полном объеме.

Тест(ы)

1. Одним из первых предпринял попытки лечения больных посредством объединения их в группы:

- а) К. Роджерс
- б) К. Левин
- в) А. Месмер
- г) Дж. Пратт

2. Сеансы групповой терапии для лиц, не имеющих соматических нарушений планировать начал:

- а) К. Роджерс
- б) К. Левин
- в) А. Месмер
- г) Дж. Пратт

3. Зарождение непосредственно Т-групп связано с именем:

- а) К. Роджерса
 - б) К. Левина
 - в) А. Месмера
 - г) А. Адлера
4. Национальная лаборатория тренинга в США существует с:
- а) 1980
 - б) 1947
 - в) 1960
 - г) 1956
5. Понятие «социально-психологический тренинг» для обозначения групповых форм психологической работы ввел:
- а) К. Роджерс
 - б) К. Левин
 - в) М. Форберг
 - г) В. Франкл
6. Основной целью СПТ является:
- а) повышение компетентности в сфере общения
 - б) самопознание и познание партнеров в общении
 - в) получение знаний психологии общения
 - г) умение использовать разнообразные средства общения.
7. Бихевиоральная ориентация Т- групп связана с:
- а) личностным развитием субъекта
 - б) приобретением определенных поведенческих навыков социального взаимодействия
 - в) решением психологических проблем субъекта
 - г) приобретением знаний
8. Основоположником групп встреч считается:
- а) К. Роджерс
 - б) К. Левин
 - в) М. Форберг
 - г) В. Франкл
9. Метод групповой работы, представляющий ролевую игру, в ходе которой используется драматическая импровизация как способ изучения внутреннего мира участников группы - это:
- а) психодрама;
 - б) психогимнастика;
 - в) танце-двигательная терапия;
 - г) драматерапия.
10. К элементам психодрамы не относится:
- а) протагонист;
 - б) фасилитатор;
 - в) зрители;
 - г) ведущий.
11. Главным персонажем психодраматической сцены выступает:
- а) протагонист;
 - б) фасилитатор;
 - в) зритель;
 - г) ведущий.
12. К основным компонентам психодрамы не относится:
- а) спонтанность;
 - б) катарсис;
 - в) инсайт;
 - г) нет правильных ответов.

13. Создателем метода психодрамы является:
- а) З. Фрейд;
 - б) А. Маслоу;
 - в) Я. Морено;
 - г) Ф. Перлз.
14. Теорию социально-психологического тренинга поведения разработал:
- а) Т. Альберг;
 - б) М. Форверг;
 - в) Я. Морено;
 - г) Ф. Перлз.
15. К инструментально-ориентированным тренингам не относится:
- а) тренинг делового общения;
 - б) тренинг уверенности в себе;
 - в) тренинг социальных навыков;
 - г) тренинг личностного роста.
16. Определение групп встреч не включает следующий элемент:
- а) самораскрытие;
 - б) самоосознание;
 - в) инсайт;
 - г) ответственность.
17. Термин «групповая психотерапия» ввел:
- а) К. Роджерс;
 - б) А. Маслоу;
 - в) Я. Морено;
 - г) Ф. Перлз.
18. Адекватная реакция на новые условия или новая реакция на старые условия – это:
- а) фрустрация
 - б) спонтанность;
 - в) самораскрытие;
 - г) аутентичность.
19. Метод групповой работы предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимики – это:
- а) психодрама;
 - б) психогимнастика;
 - в) танце-двигательная терапия;
 - г) драматерапия.
20. К методикам психодрамы не относится:
- а) «монолог»;
 - б) «двойник»;
 - в) «горячий» стул;
 - г) «зеркало».

Критерии и шкала оценивания теста

«Отлично» - 86-100% вопросов теста выполнены без ошибок и недочетов;

«Хорошо» - 71-85% вопросов теста выполнены без ошибок и недочетов;

«Удовлетворительно» - 56-70% вопросов теста выполнены без ошибок и недочетов.

«Неудовлетворительно» - 0-55%.

Вопросы к экзамену для промежуточной аттестации

1. Тренинг как метод преднамеренных изменений.
2. История развития групповых форм тренинга в прикладной социальной психологии.
3. Социально-психологический тренинг в зарубежной психологии.
4. Социально-психологический тренинг в отечественной практике.

5. Преимущества групповой формы психологической работы.
6. Цель и задачи социально-психологического тренинга.
7. Механизмы психологического воздействия в группе.
8. Отличие тренинга от психотерапии.
9. Основные парадигмы тренинга.
10. Принципы социально-психологического тренинга.
11. Организация пространства, времени и места тренинга.
12. Основные этапы тренинга.
13. Основные методические приемы в тренинге (дискуссии, игры, медитации, методы невербальной активности).
14. Особенности комплектации тренинговых групп; организация пространства, времени и места тренинга.
15. Дискуссия. Виды дискуссий.
16. Методика организации и проведения дискуссии в рамках СПТ.
17. Ролевые игры, их виды и функции в рамках СПТ.
18. Методы невербальной активности в социально-психологическом тренинге.
19. Психогимнастические упражнения разной направленности и их систематизация.
20. Упражнения, которые преимущественно воздействуют на состояние группы (упражнения создания работоспособности).
21. Характеристика упражнений содержательного плана.
22. Упражнения для получения обратной связи и их виды.
23. Условия эффективности психогимнастических упражнений.
24. Обоснование выбора упражнений в тренинге.
25. Вспомогательные методические приемы в тренинге (предоставление информации, ритуалы, домашнее задание и пр.
26. Тренинг сенситивности как тренировка межличностной чувствительности.
27. Особенности сенситивного тренинга, его отличие от других видов тренинга.
28. Коммуникативный тренинг: цели, задачи, особенности проведения; основные психологические результаты и эффекты.
29. Тренинг личностного роста: цели, задачи, особенности проведения; основные психологические результаты и эффекты.
30. Тренинг жизненных и профессиональных умений: цели, задачи, особенности проведения; основные психологические результаты и эффекты.
31. Интеллектуальный тренинг: цели, задачи, особенности проведения; основные психологические результаты и эффекты.
32. Требования к деятельности психолога-тренера.

Критерии оценки на экзамене: см.п.13.2

Приложение № 1 к рабочей программе дисциплины «Социально-психологический тренинг»
(направлению подготовки 44.03.04. Профессиональное обучение (по отраслям))

Б1.В.ДВ.01.01 Социально-психологический тренинг	«Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации» Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья), комплект технических средств обучения (ноутбук с доступом к информационно-коммуникационной сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде организации, телевизионная система), информационный стенд Используемое программное обеспечение: Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства); Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443; Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent	357101, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Зои Космодемьянской, д. 1, учебная аудитория № 610, 36,1 кв.м. (соответствии с документами по технической инвентаризации – № 400)	Собственность	Некоммерческое частное образовательное учреждение высшего образования «Невинномысский институт экономики, управления и права»	Договор купли-продажи от 26.07.1999, срок действия – бессрочно
	«Лаборатория психофизиологии и общепсихологического практикума, аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной и итоговой аттестации» Стол преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья), стол раскладной ученический, набор демонстрационного оборудования (модели мозга, препараты мозга в растворе),	357101, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Зои Космодемьянской, д. 1, учебная аудитория № 304, 33,2 кв.м. (соответствии с документами по технической инвентаризации – № 323)	Собственность	Некоммерческое частное образовательное учреждение высшего образования «Невинномысский институт экономики, управления и права»	Договор купли-продажи от 26.07.1999, срок действия – бессрочно

	комплект технических средств обучения (ноутбук с доступом к информационно-коммуникационной сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде организации, телевизионная система, музыкальная система, фотоаппараты), шкафы офисные для учебно-методических материалов, научной и монографической литературы, сейф, учебно-наглядные пособия (информационные стенды), лингафонное оборудование, устройство психофизиологического тестирования «УПФТ-1/30 «Психофизиолог» Используемое программное обеспечение: Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства); Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443; Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent				
	«Помещение для самостоятельной работы» Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системный блок (8 шт.), монитор (8 шт.), клавиатура (8 шт.), компьютерная мышь (8 шт.), сетевой маршрутизатор, информационный стенд, принтер. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации Используемое программное обеспечение: Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства);	357101, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Зои Космодемьянской, д. 1, учебная аудитория № 505, 37,9 кв.м. (соответствии с документами по технической инвентаризации – № 370)	Собственность	Некоммерческое частное образовательное учреждение высшего образования «Невинномысский институт экономики, управления и права»	Договор купли-продажи от 26.07.1999, срок действия – бессрочно

	Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443; Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent				
	«Помещение для самостоятельной работы» Комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системные блоки (3 шт.), мониторы (3 шт), клавиатуры (3 шт), компьютерные мыши (3 шт). Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации Используемое программное обеспечение: Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства); Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443; Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent	357101, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Зои Космодемьянской, д. 1, учебная аудитория № 702, 73.8 кв.м. (соответствии с документами по технической инвентаризации – № 414)	Собственность	Некоммерческое частное образовательное учреждение высшего образования «Невинномысский институт экономики, управления и права»	Договор купли-продажи от 26.07.1999, срок действия – бессрочно