

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: изучение теоретических и практических подходов к разработке и реализации программ психологической коррекции и развития личности и групп, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации.

Задачи изучения дисциплины:

1. раскрытие специфики социально-психологического тренинга как относительно самостоятельной отрасли психологического знания, ее категориального аппарата;
2. усвоение системы взглядов и концептуальных позиций социально-психологического тренинга с целью формирования психотерапевтического мировоззрения;
3. формирование умений и навыков по организации, разработке содержания и методики проведения группового обучения и консультирования;
4. овладение навыками оказания психологической помощи в группе.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках вариативной части блока 1. Б1.В.ДВ.01.02

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p style="text-align: center;">ПКС-1</p> <p>Способен организовывать и осуществлять психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях</p>	<p>Знать:</p> <p>основные направления, методы и приемы осуществления деятельности по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в образовательных организациях общего и профессионального образования.</p>	<p>Знает:</p> <p>основные направления, методы и приемы организации и проведения психологического тренинга в образовательных организациях общего и профессионального образования.</p>
	<p>Уметь :</p> <p>планировать и осуществлять деятельность по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в образовательных организациях общего и профессионального образования с учётом закономерностей и индивидуальных особенностей психического и психофизиологического развития.</p>	<p>Умеет :</p> <p>планировать и организовывать психологический тренинг в образовательных организациях общего и профессионального образования с учётом закономерностей и индивидуальных особенностей психического и психофизиологического развития.</p>
	<p>Владеть:</p> <p>методами и приемами организации деятельности по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в образовательных организациях общего и профессионального образования и оценке ее эффективности.</p>	<p>Владеет:</p> <p>методами и приемами организации и проведения психологического тренинга в образовательных организациях общего и профессионального образования и оценке его эффективности.</p>
	Знает:	Знает:

<p>ПКС- 2 Способен оказывать психолого-педагогическую помощь субъектам образовательного процесса.</p>	<p>современные подходы и технологии психологической диагностики, коррекции, консультирования на основе различных теоретических концепций и особенностей их применения с учетом особенностей целевой аудитории в образовательных учреждениях.</p>	<p>современные подходы и технологии организации и проведения психологического тренинга на основе различных теоретических концепций и особенностей их применения с учетом особенностей целевой аудитории в образовательных учреждениях.</p>
	<p>Уметь: учитывать закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, применять этические нормы организации практической помощи различным субъектам образовательного процесса</p>	<p>Умеет: учитывать закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах при организации и проведении психологического тренинга с различными субъектами образовательного процесса, применять этические нормы</p>
	<p>Владеть: основными методами и методиками психологической диагностики, коррекции, консультирования при оказании психологической помощи различным субъектам образовательного процесса</p>	<p>Владеет: основными методами и методиками организации и проведения психологического тренинга с различными субъектами образовательного процесса</p>

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. Социально-психологический тренинг как метод практической психологии	34	4			30
1.	Тема 1. Понятие, цели, принципы социально-психологического тренинга	11	1			10
2.	Тема 2. Основные теоретические направления тренинговой работы. Виды тренинговых групп.	11	1			10
3.	Тема 3. Методы тренинговой работы.	12	2			10
	Раздел 2. Тренинг коммуникативной компетентности	46		6		40
4.	Тема 4. Способы получения вербальной и невербальной информации и техники активного слушания.	22		2		20

5.	Тема 6. Развитие поведенческой гибкости.	12		2		10
7.	Тема 7. Конфликт и управление конфликтом.	12		2		10
	Раздел 3. Управление эмоциями и повышение стрессоустойчивости личности	64		4		60
8.	Тема 8. Стресс и эмоциональный интеллект: анализ и понимание эмоций своих и окружающих	21		1		20
9	Тема 9. Поведенческая диагностика и самодиагностика эмоциональных реакций.	21		1		20
10	Тема 10. Техники саморегуляции.	22		2		20
	Практическая подготовка					
	Зачет с оценкой					
	Итого за 5 семестр	144	4	10		130

Очная форма обучения

Не реализуется

Очно-заочная форма обучения

Не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

Типовой вариант контрольной работы

Текущая аттестация проводится в форме теста.

1. Назовите основные причины, по которым, по Вашему мнению, мы пропускаем, искажаем информацию?
2. Охарактеризуйте явление «чтения мыслей». Какую роль оно играет в общении, укажите его возможные последствия?
3. Что может служить индикатором поведения другого человека при визуальном наблюдении. Оцените список с точки зрения полноты. Приведите примеры
а. поза б. жесты с. мимика d. дыхание e. свой вариант
4. Назовите, что относится к психофизиологическим сигналам и охарактеризуйте их.
5. Что понимается под дистанциями общения? Назовите их и укажите их роль в общении.
6. «Ключами доступа» в НЛП называют:
 - a. предикаты речи
 - b. репрезентативные системы
 - c. паттерны глаз

d. все перечисленное.

7. Воспроизведите глазодвигательные шаблоны в рисунке.

8. Сенсорные предикаты. В следующем списке отметьте каждую фразу одной из букв: В-визуальное, А –аудиальное, К-кинестетическое, Н –неспецифично.

Мягкое прикосновение	Яркое будущее	Новое открытие	Сладкие мечты
Плавное скольжение	Расскажите, что у вас на уме	Звонить в звонок	Отличный план
Рассказать самому себе	Дело с острым вкусом	Ничего смешного	Эхо моих мыслей
Туманная перспектива	Розовое будущее		

9. Раппорт - это

10. Перечислите способы установления раппорта. Отметьте, какие аспекты невербального поведения могут быть отражены.

11. Перечислите приемы выражения отказа. Назовите наиболее удачные, по Вашему мнению, способы.

12. Что, по Вашему мнению, необходимо избегать, когда даешь отрицательную обратную связь?

13. Что помогает при передаче отрицательной обратной связи сохранить относительно спокойную ситуацию?

14. Дайте название и охарактеризуйте основные этапы выслушивания.

15. Что из перечисленного, по вашему мнению, является барьерами, мешающими слушанию:

- низкий интерес, выражаемый вербально и невербально
- антипатия, выражаемая вербально и невербально
- критика, высказанная в корректной форме
- выслушивание сообщения
- рассеянность
- внимательность

16. Что из перечисленного, по вашему мнению, является приемами, способствующими слушанию:

- готовности слушать
- демонстрации незаинтересованности
- эмпатия, восприимчивость к изменяющейся ситуации
- восприятие фактов с собственной точки зрения

17. Укажите и охарактеризуйте приемы слушания, способствующие пониманию другого человека «+», и не способствующие «-».

18. Какова функция уточняющих вопросов? Приведите примеры ситуации общения и вопросов, которые можно было бы задать в этой ситуации, укажите их цель (не менее 3-х ситуаций).

19. Что такое трудный клиент. Укажите те типы, которые Вы можете отнести к категории «трудных» клиентов.

20. Приведите примеры «трудных», по Вашему мнению, клиентов, назовите их невербальные характеристики и укажите способы оптимального контакта с ними, не менее 2-х типов.

21 Социальная группа в тренинге - это:

- совокупность индивидов, выделяемых из социального целого по одному или нескольким признакам
- совокупность социальных объектов
- социальная прослойка или страта
- субъекты, имеющие сходные цели и задачи обучения.

22. Социальные нормы в тренинговой группе- это:

- правила, устанавливаемые социальными группами при взаимодействии
- эталон, образец, регулирующий психологические механизмы деятельности
- совокупность требований, предъявляемых группой к поведению в процессе тренинга
- общие представления о желательном и нежелательном поведении членов группы

23. Конформность – это качества членов группы в СПТ:
- препятствующее осознанию и достижению результатов
 - умение адаптироваться к быстроменяющимся обстоятельствам
 - податливость человека реальному или воображаемому давлению, проявляющаяся в изменении его поведения и установок в соответствии с первоначально не разделявшей им позицией большинства
 - способность испытывать чувство комфорта в незнакомых социальных ситуациях.
24. Восприятие членов тренинговой группы друг друга связано:
- со способностью каждого конструктивно взаимодействовать
 - со способностью индивида усваивать социальные нормы
 - восприятием целей и задач другого человека
 - влиянием на процесс восприятия личностных факторов со стороны ведущего.
25. К основным задачам групповой работы относится:
- решение проблемы клиента в группе
 - анализ личностных ресурсов и поиск лучшего решения в группе
 - изучение потенциальных способностей, ресурсов для достижения цели
 - сопровождение в исследовании ресурсов личности и апробация способов поведения и взаимодействия.
26. Для западного понимания тренинговой работы характерно все указанное, кроме:
- отношение к тренингам как к активной форме обучения;
 - тренинг – вид помощи психически здоровым людям;
 - ведущий в большой степени проявляет сочувствие и сострадание к клиентам и участникам группы;
 - тренинг – это вид социальной помощи.

Примерная тематика рефератов

- Акт коммуникации как процесс кодирования, передачи, расшифровки сообщения.
- Развитие сознания невербального поведения, искусство чтения невербальной информации.
- Техники активного слушания.
- Психологический контакт: приемы и методы установления.
- Коммуникативные барьеры. Виды и способы преодоления барьеров общения.
- Стереотипы восприятия.
- Обращение с трудной коммуникацией.
- Подходы к типологизации конфликта (общий обзор).
- Предубеждения и психологическая защита как причины возникновения конфликтов.
- Посредничество (улаживание конфликт посредством выяснения ценностей).
- Взаимодействие с конфликтной личностью. Поведенческие и эмоциональные индикаторы поведения трудных клиентов.
- Приемы общения с трудными клиентами, методы снижения напряженности в контактах.
- Влияние на выбор стратегии поведения в конфликте личностных качеств участника.
- Технология предупреждения конфликтов. Способы развития и поддержания сотрудничества.

15. Самоуправление как условие эффективного общения. Принципы создания позитивного отношения к жизни.
16. Способы управления собственным состоянием: развитие уверенности в себе.
17. Психологические приемы воздействия на собственную мотивацию, анализ содержания мотивации.
18. Влияние жизненных ценностей людей на мотивацию.
19. Методы определения мотивации, использование мотивации как метода убеждения.
20. Иерархия ценностей и их классификация.
21. Основные элементы техники тренинга уверенности в себе.
22. Самоуправление как основа стрессоустойчивости.
23. Самодиагностика эмоциональных реакций: анализ реакций на различные ситуации: тревога, гнев, зависть, стресс.
24. Тренинг психологических свойств личности. Эффект тренинга.
25. Сравнительный анализ логики построения группового процесса тренинга в основных психологических подходах.
26. Организационные и технические условия проведения тренинга.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с оценкой с использованием следующих оценочных материалов:

Вопросы к зачету (5 семестр, очно-заочная форма обучения)

1. Понятие о методах активного социально-психологического обучения.
2. Социально-психологический тренинг как метод практической психологии.
3. Психологические особенности тренинговой группы.
4. Классификация и основные виды тренинговых групп.
5. Групповые нормы и принципы поведения в тренинговой группе.
6. Виды общения, способы передачи информации.
7. Активные групповые методы. Характеристика дискуссионных и игровых методов.
8. Основные и виды функции общения.
9. Уровни и структура общения: наиболее значимые компоненты.
10. Социально-психологические барьеры.
11. Способы преодоления барьеров общения.
12. Умение слушать и говорить.
13. Точность передачи информации, искажение ее восприятия. Стереотипы восприятия.
14. Развитие сознания невербального поведения, искусство чтения невербальной информации.
15. Техники активного слушания.
16. Психологический контакт: приемы и методы установления.
17. Коммуникативные барьеры. Виды и способы преодоления барьеров общения.

18. Стереотипы восприятия.
19. Понятие конфликта. Конфликт и конфликтная ситуация.
20. Виды конфликтов. Основные функции конфликта.
21. Психологические и социальные причины межличностных конфликтов.
22. Внутриличностные и межличностные конфликты.
23. Анализ конфликта. Выявление причин конфликта. Составление карты конфликта.
24. Объективные и субъективные причины конфликта.
25. Стратегии поведения в конфликте, их классификации
26. Определение конфликтности.
27. Рефлексия собственных способов выхода из конфликта.
28. Типы трудных клиентов. Поведенческие и эмоциональные индикаторы поведения трудных клиентов.
29. Приемы общения с трудными клиентами, методы снижения напряженности в контактах.
30. Способы управления собственным состоянием: создание уверенности в себе.
31. Создание внутреннего состояния для выбора желаемого стиля поведения в любой ситуации.
32. Психологические приемы воздействия на собственную мотивацию, анализ содержания мотивации.
33. Постановка мотивирующих целей. Установка критериев.
34. Уровни организации информации. Выравнивание логических уровней.
35. Построение образа своего «Я». Изменение восприятия. Круг совершенства.
36. Основные элементы техники тренинга уверенности в себе. Релаксационный тренинг.
37. Оценка уверенности в себе. Репетиция поведения.
38. Создание внутреннего состояния для выбора желаемого стиля поведения в любой ситуации.
39. Понятие «якорь». Виды якорей, техника и механизм их использования.
40. Управление собственным поведением. Навыки самопрезентации с использованием якорения.
41. Методы определения мотивации, использование мотивации как метода самоубеждения.
42. Иерархия ценностей и их классификация.
43. Анализ ценностей и постановка целей.
44. Условия хорошо сформулированной цели. Спецификация целей.
45. Признаки и причины возникновения стресса, его влияние на физическое и психологическое состояние.
46. Стрессоустойчивость личности как личностная характеристика.
47. Самодиагностика эмоциональных реакций: анализ реакций на различные ситуации: тревога, гнев, зависть, стресс. Анализ и коррекция негативных установок.
48. Саморегуляция. Основы самообладания

Модули кейсов для промежуточной аттестации:

1. Поведенческая диагностика эмоционального состояния по вербальным и невербальным маркерам.
2. Техники самодиагностики и саморегуляции эмоционального состояния.
3. Техники установления контакта и активного слушания.
4. Техники установления и поддержания бесконфликтной коммуникации.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476440>
2. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473581>

4.2. Дополнительная литература

1. Одинцова, М. А. Сказкотерапевтические технологии в психологическом тренинге : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, И. В. Вачков. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 309 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13364-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458658>
2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 136 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07706-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471372>

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	psy.su	«Психологическая газета» — издание для психологов:	Свободный доступ

		профессиональное интернет-издание для психологов и профессиональных объединений в области практической психологии, психотерапии, тренинга, оргконсультирования и коучинга; средство массовой информации о достижениях современной психологии для широкого круга читателей.	
2.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	shop.imaton.com	«Учебно-методический коллектор "Мир психолога"» предоставляет широкий ассортимент книг по психологии, тестов, методик и развивающих игр.	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	https://urait.ru/	Юрайт.образовательная платформа	Свободный доступ
2.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
3.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	http://psyjournals.ru	Портал психологических изданий PsyJournals.ru	Свободный доступ

5.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
----	---	--	--

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.