МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра психологии и социальной педагогики

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ И.В. Кузьменко
(подпись)

«24» февраля 2026 г.

# Рабочая программа дисциплины
# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

| | |
|---|---|
| Уровень высшего образования: | бакалавриат |
| Квалификация выпускника: | бакалавр |
| Направление подготовки: | 44.03.02 Психолого-педагогическое образование |
| Направленность (профиль) образовательной программы: | Психология и социальная педагогика |

Шуя

**1. Цели освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Социально-психологический тренинг» – сформировать умения организовывать общение и взаимодействие субъектов образовательного процесса; самостоятельно проектировать, проводить и анализировать тренинговые занятия, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Социально-психологический тренинг» является факультативной дисциплиной.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: «Практикум по решению профессиональных задач»; прохождению производственной практики, научно-исследовательской работы, по модулю психолого-педагогического сопровождения; подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена.

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен обладать знаниями, умениями, навыками, полученными ранее в ходе изучения дисциплин «Социальная психология», «Психология общения», «Профессиональная этика», «Технологии работы педагога-психолога с обучающимися разного возраста», «Психолого-педагогическое сопровождение детей с особыми образовательными потребностями».

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

- условия эффективного речевого взаимодействия;
- особенности речевого взаимодействия в группе;
- свойства и разновидности диалога-обсуждения;
- психологические методы освоения социокультурного опыта.

Уметь:

- формировать деловые коммуникации
- выделять общую точку зрения в обсуждении;
- понимать позицию собеседника, различать в его речи мнение, доказательство, факты; гипотезы, аксиомы, теории и др.;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения в обсуждении, уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, признавать ошибочность своего мнения и корректировать его;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивному взаимодействию;
- брать на себя ответственность за достижение коллективных целей;
- анализировать индивидуальные возможности обучающихся.

Владеть:

- ценностями и нормами речевого поведения в процессе группового общения (культурой группового общения);
- навыками организации образовательной среды.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина**

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

| Наименование категории (группы) универсальных компетенций | Код и наименование универсальной компетенции выпускника | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции |
|---|---|---|
| Командная работа и лидерство | УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | УК-3.1. Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.<br>УК-3.2. Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия.<br>УК-3.3. Демонстрирует навыки работы с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия. |

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

–

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

| Код и наименование профессиональной компетенции выпускника | Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции | Основание (ПС, анализ опыта) |
|---|---|---|
| **Тип задач профессиональной деятельности: педагогический** | | |
| ПК-1 Способен осуществлять психолого-педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся, в том числе одаренных детей и детей с ОВЗ, в процессе достижения метапредметных и личностных результатов обучения | ПК-1.1. Разрабатывает и реализует мониторинг личностной и метапредметной составляющей результатов освоения основной общеобразовательной программы, установленной ФГОС.<br>ПК-1.2. Способен анализировать возможности и ограничения используемых педагогических технологий, методов и средств обучения с учетом возрастного и психофизического развития обучающихся<br>ПК-1.3. Анализирует, выбирает и демонстрирует действия по созданию благоприятных для каждого обучающегося, в том числе детей с ОВЗ, социально-психологического условий для достижения метапредметных и личностных результатов обучения | Профессиональный стандарт 01.002 «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» |

**3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- разновидности коммуникативных ролей в групповом общении (УК-3 (индикаторы 1, 2, 3));
- психологию групп и психологию лидерства (УК-3 (индикаторы 1, 2, 3));
- методы влияния и управления командой (УК-3 (индикаторы 1, 2, 3));

– психологические методы и средства освоения социокультурного опыта (ПК-1 (индикаторы 1, 2, 3)).

Уметь:

– организовывать взаимодействие в группе (УК-3 (индикаторы 1, 2, 3));
– договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей (УК-3 (индикаторы 1, 2, 3));
– устранять в рамках обсуждения разрывы в коммуникации (УК-3 (индикаторы 1, 2, 3));
– мобилизовать членов команды, помогать им осознать ценность коллективных целей, личностные достоинства и ресурсы (УК-3 (индикаторы 1, 2, 3));
– использовать технологии личностного развития обучающихся (ПК-1 (индикаторы 1, 2, 3)).

Владеть:

– приемами совместного порождения и развития содержания сообщения в процессе группового взаимодействия (УК-3 (индикаторы 1, 2, 3));
– приемами гармонизации диалога в ходе группового обсуждения (УК-3 (индикаторы 1, 2, 3));
– методами влияния и управления командой (УК-3 (индикаторы 1, 2, 3));
– способами поддержки детей с трудностями в обучении и проблемами в эмоционально-поведенческой сфере (ПК-1 (индикаторы 1, 2, 3)).

**4. Объём и содержание дисциплины**

Очная форма обучения
Объём дисциплины составляет 1 зачётная единица (36 час.)

Заочная форма обучения
Объём дисциплины составляет 1 зачётная единица (36 час.)

**4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий**

Очная форма обучения

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Семестр | Контактная работа | | Самостоятельная работа обучающегося | Формы текущего контроля успеваемости<br>Формы промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия семинарского типа | | | |
| | | | Лаб. | Пр. | | |
| 1 | Развитие группы и личности в социально-психологическом тренинге. | 7 | – | 2 ПП | 4 | |
| 2 | Социально-психологический тренинг как форма общения и активного обучения. | 7 | – | 2 ПП | 4 | |
| 3 | Технология проведения тренинговых занятий. | 7 | – | 2 ПП | 6 (4 ПП) | Текущий контроль 1 – задание |
| 4 | Тренинг сенситивности. | 7 | – | 2 ПП | 6 (3 ПП) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Тренинг личностного роста. | 7 | – | 2 ПП | 6 (3 ПП) | Текущий контроль 2 – задание |
| ИТОГО: 36 ч. | | | – | 10 | 26 (10ПП) | Зачет |

Заочная форма обучения

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Курс | Контактная работа | | Самостоятельная работа обучающегося | Формы текущего контроля успеваемости<br>Формы промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия семинарского типа | | | |
| | | | Лаб. | Пр. | | |
| 1 | Развитие группы и личности в социально-психологическом тренинге. | 4 | – | – | 4 | |
| 2 | Социально-психологический тренинг как форма общения и активного обучения. | 4 | – | 2 ПП | 6 (3 ПП) | |
| 3 | Технология проведения тренинговых занятий. | 4 | – | | 6 (3 ПП) | Текущий контроль 1 – задание |
| 4 | Тренинг сенситивности. | 4 | – | 2 ПП | 6 (3 ПП) | |
| 5 | Тренинг личностного роста. | 4 | – | | 6 (3 ПП) | Текущий контроль 2 – задание |
| ИТОГО: 36 ч. | | | – | 4 | 28 (12ПП) | Зачет |

**4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)**

**Тема 1. Развитие группы и личности в социально-психологическом тренинге**

Понятие и области применения социально-психологического тренинга. Тренинг как специфическая форма организации общения. Виды тренинга,

Этапы развития тренинговой группы. Роль ведущего в групповой динамике. Личность тренера. Методические требования к ведению тренинга. Ведущий как руководитель, тренер и участник коммуникации. Задачи работы. Типы руководителей. Анализ качеств руководителя тренинговых групп.

Проблемы руководителя тренинга: энергичность, информированность, идентичность, значимость, харизматичность, соотношение собственных потребностей с групповыми, степень близости с группой, отношение группы к ведущему, приложение техник, авторитет и власть.

Процесс тренинга и личностная динамика участников. Зона ближайшего развития участников тренинга. Ключевая роль ведущего психологического тренинга в формировании зоны ближайшего развития участников и обеспечение успешности тренинга.

**Тема 2. Социально-психологический тренинг как форма общения и активного обучения**

Общение как процесс установления и развития контактов между людьми. Структура, предпосылки, стили общения. Типы собеседников. Основные области затруднения в социально-психологическом взаимодействии.

Коммуникативные знания, умения, навыки. Коммуникативная компетентность личности. Развитие компетентного общения как одно из направлений оказания психологической помощи. Толерантность личности. Проблемы самораскрытия личности.

Развитие рефлексии средствами тренинга. Индивидуальные особенности поведения участников в процессе тренинга. Противопоказания к участию в тренинговых занятиях.

**Тема 3. Технология проведения тренинговых занятий**

Принципы проведения тренинга: конфиденциальности, доверительности, обратной связи, ”здесь и теперь”. Основные и вариативные принципы. Требования к организации тренинговых занятий. Пространственная и временная организация тренинговой работы.

Определение цели и задач тренинга. Планирование системы тренинговых упражнений. Структура тренинга в зависимости от вида и цели. Установочная роль этапов знакомства и разминки в тренинге общения. Продолжительность основной части. Этап прощания и его организация.

Формы проведения тренинговых занятий: с непосредственным контингентом участников и форма «аквариума». Дискуссия в тренинге общения. Самодиагностические процедуры тренинга. Видеотренинг.

**Тема 4. Тренинг сенситивности**

Сенситивный тренинг: особенности проведения. Компоненты сенситивности: наблюдательная сенситивность, теоретическая, номотетическая и идеографическая сенситивность.

Специфика формирования компонентов сенситивности в процессе обучения. Широкое и узкое толкование тренинга межличностной чувствительности.

**Тема 5. Тренинг личностного роста**

Цель тренинга личностного роста и принцип отбора участников. Схема тренинга личностного роста: ситуация – принятие решения – действие – рефлексия – обратная связь. Вклад А.Лидерса в развитие теории и практики тренинга личностного роста. Примерные упражнения и сюжетно-ролевые игры в тренинге личностного роста для подростков.

## 5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Преподавание дисциплины «Социально-психологический тренинг» ведется с применением следующих видов образовательных технологий: рейтинговая технология (для очной формы обучения), информационно-коммуникационные технологии, имитационные технологии (игровые и неигровые формы), интерактивные технологии.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации (интеллект-карты).

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

В процессе изучения дисциплины используются следующие виды самостоятельной работы студентов: подготовка к аудиторным занятиям (практическим занятиям); выполнение творческих заданий; подготовка к промежуточной аттестации (зачет).

Основными видами заданий для самостоятельной работы студентов являются: работа с электронными образовательными ресурсами, подготовка сообщений к выступлению на практическом занятии; решение ситуационных задач и упражнений; выполнение творческих заданий.

Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт». Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к рабочей программе.

**7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине**

Для проведения входного контроля применяется устный опрос, направленный на выявление имеющихся у студентов представлений в области изучаемой темы.

Текущий контроль проводится при помощи выполнения разноуровневых заданий. Для текущего контроля успеваемости в ходе изучения дисциплины применяется балльно-рейтинговая система (для очной формы обучения).

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Социально-психологический тренинг» является зачет, который проводится по текущей успеваемости студентов или в виде выполнения практического задания.

Для получения оценки «зачтено» студент должен получить за работу в семестре и выполнение зачетного задания в сумме не менее 61 балла.

Практические задания к зачету ориентированы на проверку умения рассуждать, обосновывать свою точку зрения, трансформировать полученные знания для решения практических проблем.

Критерии оценки:

1. Умение последовательно, логично и аргументировано обосновать свою точку зрения, используя психолого-педагогическую терминологию.
2. Умение осознанно и оперативно трансформировать полученные знания для решения практических проблем.
3. Содержательность и грамотность представления результатов выполнения задания.

Если студент за практического задания получил 17-20 баллов, то уровень сформированности контролируемых компетенций можно оценить как пороговый; 21-25 баллов – базовый уровень, 26-30 баллов – повышенный уровень.

**Правила рейтинговой системы оценивания результатов обучения студентов по дисциплине « Социально-психологический тренинг» (очная форма обучения)**

| Вид работы | Количество баллов |
|---|---|
| **Текущая работа** | **0-20** |
| Устный ответ | 0-5 |
| Блиц-опрос | 0-3 |
| Выполнение практических заданий | 0-5 |
| Участие в деловых играх, дискуссиях | 0-4 |
| Активность на занятиях (значимые дополнения, уточнения, исправления устных ответов сокурсников) | 0-3 |
| **Текущий контроль 1** (задание) | **0-10** |

| Вид работы | Количество баллов |
|---|---|
| **Текущая работа** | **0-20** |
| Устный ответ | 0-5 |
| Блиц-опрос | 0-3 |
| Выполнение практических заданий | 0-5 |
| Участие в деловых играх, дискуссиях | 0-4 |
| Активность на занятиях (значимые дополнения, уточнения, исправления устных ответов сокурсников) | 0-3 |
| **Текущий контроль 2** (задание) | **0-10** |
| **Выполнение семестрового плана самостоятельной работы** | **0-30** |
| Задание 1 | 0-15 |
| Задание 2 | 0-15 |
| **Посещаемость** (в случае, если студент посетил менее 50% учебных занятий, баллы не начисляются) | **0-10** |
| **Промежуточная аттестация (зачет)** | **0-30** |
| **Премиальные баллы** | |
| Выступление на конференциях, подготовка научных статей на психологическую тематику, участие в конкурсах научных работ, олимпиаде по психологии | 0-5 |
| Творческий подход к выполнению заданий | 0-2 |
| **Штрафные баллы** | |
| Нарушение сроков сдачи работ (за каждый учебный день (учитываются только дни проведения занятий по дисциплине)) | -0,5 |
| Отказ от ответа на занятии | -0,5 |
| **Рейтинговая оценка по дисциплине** | **максимум 100 баллов** |

**Очная форма обучения**

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете.

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

**Шкала оценки результатов освоения дисциплины**
**«Социально-психологический тренинг»**
**при рейтинговой системе оценивания**

| Повышенный уровень | Базовый уровень | Пороговый уровень | Ниже порогового уровня |
|---|---|---|---|
| зачтено | зачтено | зачтено | не зачтено |
| 85-100 баллов | 71-84 балла | 61-70 баллов | 60 и менее баллов |

**Заочная форма обучения**

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

**Шкала оценки результатов освоения дисциплины**

**«Социально-психологический тренинг»**

| Повышенный уровень | Базовый уровень | Пороговый уровень | Ниже порогового уровня |
|---|---|---|---|
| зачтено | зачтено | зачтено | не зачтено |
| 26-30 баллов | 21-25 баллов | 17-20 баллов | менее 17 баллов |

Типовые варианты практико-ориентированных заданий представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Левкин, В.Е. Социально-психологический тренинг для психолога: учебное пособие / В.Е. Левкин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – 209 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202. – ISBN 978-5-4475-8755-0. – DOI 10.23681/450202. – Текст: электронный.
2. Трифонова, Т.А. Основы социально-психологического тренинга: учебное пособие / Т.А. Трифонова. – Казань: Познание, 2008. – 184 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257910. – Текст: электронный.

– дополнительная литература:

1. Вачков, И. В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И. В. Вачков. – Москва: Эксмо, 2008. – 416 с. – (Образовательный стандарт XXI).
2. Егорова, Н. Н. Социально-психологический тренинг профессионального общения: теория и практика: учебное пособие / Н. Н. Егорова. – Москва; Вологда: Инфра-Инженерия, 2025. – 220 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=726603. – ISBN 978-5-9729-2580-3. – Текст: электронный.
3. Левкин, В. Е. Тренинг сензитивности: учебное пособие / В. Е. Левкин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016. – 151 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450207. – ISBN 978-5-4475-8757-4. – DOI 10.23681/450207. – Текст: электронный.
4. Матяш, Н. В. Методы активного социально-психологического обучения: учебное пособие для студентов вузов / Н. В. Матяш, Т. А. Павлова. – Москва: Академия, 2007. – 96 с. – (Высшее профессиональное образование).
5. Пахальян, В. Э. Психологический тренинг. Методология и технология: учебное пособие / В. Э. Пахальян. – Москва; Вологда: Инфра-Инженерия, 2025. – 212 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=726592. – ISBN 978-5-9729-2002-0. – Текст : электронный.
6. Соснова, М. Л. Тренинг коммуникативного мастерства: учебно-практическое пособие / М. Л. Соснова. – Москва: Академический проект, 2010. – 265 с. – (Gaudeamus).
7. Тренинг командообразования и групповой работы: учебник для бакалавриата / Е. В. Камнева, Ж. В. Коробанова, Д. З. Музашвили [и др.]. – Москва: Прометей, 2021. – 216 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690662. – ISBN 978-5-00172-239-7. – Текст: электронный.

8. Фопель, К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения / К. Фопель ; пер. с нем. Л. Алексеевской, Л. Воскресенской. – Москва : Генезис, 2011. – 336 с. – (Все о психологической группе).
9. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов / Л.Н. Шепелева. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 160 с.

Интернет-ресурсы:

1. http://elibrary.rsl.ru/ Российская Государственная библиотека. Электронная библиотека – универсальное собрание.
2. http://azps.ru/ А.Я. Психология. Сайт содержит разнообразную информацию по различным аспектам психологии. Словарь. Статьи. Хрестоматия.
3. http://www.plib.ru/ Электронная библиотека. Наука. Психология. Публичная электронная библиотека.
4. http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online. Научные и учебные издания.
5. https://www.psychology.ru/ Психология на русском языке
6. https://cyberleninka.ru/ Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
7. https://www.b17.ru/ Сайт психологов № 1
8. Вестник образования России. http://www.vestniknews.ru/
9. Электронная педагогическая библиотека http://www.pedlib.ru/
10. https://psy.su Психологическая газета
11. http://www.psycheya.ru/ Психея – полезная информация из мира психологии
12. https://ps.1sept.ru/ Газета для учителя «Первое сентября»

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс Руконт https://rucont.ru/default.aspx
3. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» https://rucont.ru/collections/31
4. Электронная библиотека ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru
5. Электронный каталог НБ ИвГУ http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek
6. Национальная электронная библиотека https://rusneb.ru/search
7. ЭБС «Консультант студента» http://www.studentlibrary.ru
8. Сайт Министерства образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
2. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

**Автор рабочей программы дисциплины:** И.В. Пшеничнова, доцент кафедры психологии и социальной педагогики, кандидат психологических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры психологии и социальной педагогики «_18_» _февраля_2026 г., протокол № _7__.

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.В. Кузьменко

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.В. Кузьменко

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.В. Кузьменко
(подпись)

Приложение 1

# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

## Общие рекомендации к организации самостоятельной работы студентов

Начиная подготовку к практическому занятию, необходимо, прежде всего, познакомиться с содержанием разделов учебников и учебных пособий, чтобы получить общее представление о месте и значении проблемы в изучаемом курсе. Следующим этапом будет являться работа с дополнительной литературой, электронными библиотечными системами (ЭБС), оформление записей по прочитанному. При выполнении записей студент должен придерживаться правила: «прочел – разобрался – понял – записал». Можно выделить следующие основные формы записи: план (простой и сложный), тезисы.

**План** – это перечень вопросов, рассматриваемых в произведениях и раскрывающих логику автора.

**Тезисы.** Тезисы – это кратко сформулированные основные положения работы. Это слово с греческого языка означает положение, утверждение, которое автор или оратор намерен доказать, защищать или опровергать. Тезисы требуют тщательного изучения текста, но в них не рассматривается фактический материал, приводимый в тексте для обоснования выдвинутой идеи, доказательства ее (идеи) жизнеспособности или пояснения высказываемых положений. Тезисы, как и конспект, могут быть правильно составлены лишь на основе предварительного изучения текста. Также полезно представить содержание темы или отдельного вопроса в ней в виде интеллект-карты.

## ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ
## Очная форма обучения

**Практическое занятие 1**

**Тема 1. Развитие группы и личности в социально-психологическом тренинге**

Цель: раскрыть влияние социально-психологического тренинга на развитие личности и группы в целом.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Тренинг как специфическая форма организации общения. Виды тренинга.
2. Этапы развития тренинговой группы.
3. Тренер как руководитель, тренер и участник коммуникации. Анализ качеств руководителя тренинговых групп.
4. Процесс тренинга и личностная динамика участников.

**Практическое занятие 2**

**Тема 2. Социально-психологический тренинг как форма общения и активного обучения**

Цель: активизировать коммуникативные качества студентов, научить организовывать процесс взаимодействия в группах.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Общение как процесс установления и развития контактов между людьми.
2. Основные области затруднения в социально-психологическом взаимодействии. Эффективные и неэффективные способы подачи обратной связи в общении.
3. Развитие компетентного общения как одно из направлений оказания психологической помощи.

4. Развитие рефлексии средствами тренинга. Индивидуальные особенности поведения участников в процессе тренинга.

**Практическое занятие 3**

**Тема 3. Технология проведения тренинговых занятий**

Цель: формировать умения проводить тренинговые занятия.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Принципы проведения тренинга. Основные и вариативные принципы.
2. Пространственная и временная организация тренинговой работы.
3. Планирование системы тренинговых упражнений.
4. Установочная роль этапов знакомства и разминки в тренинге общения. Продолжительность основной части. Этап прощания и его организация.
5. Формы проведения тренинговых занятий.

**Задание для текущего контроля-1**

**Описание кейса:**

Психолог колледжа попросил студенческую группу 4 курса помочь с разработкой и анализом тренинга общения для первокурсников. Тема тренинга: «Уверенное и конструктивное общение в учебной группе».

Согласно запросу администрации, тренинг должен помочь первокурсникам:

- познакомиться друг с другом;
- снизить напряжение и скованность в общении;
- научиться слушать и выражать мнение;
- потренировать навыки взаимодействия в группе;
- закончить встречу с ощущением психологической безопасности и позитивного эмоционального настроя.

**Исходные данные**

Организатор тренинга – начинающий психолог-практикант. Он составил план занятия:

1. Приветствие и короткое объявление правил – 5 минут
2. Знакомство участников – 10 минут
3. Разминка – 5 минут
4. Основная часть: упражнения на общение – 40 минут
5. Итоговое обсуждение – 5 минут
6. Прощание – без отдельного этапа, «по ходу выхода»

Общая продолжительность тренинга – 65 минут.

При этом психолог подготовил 8 упражнений:

- 2 упражнения на знакомство;
- 1 упражнение на разогрев;
- 5 упражнений на развитие навыков общения.

Но он не определил:

- последовательность упражнений;
- переходы между этапами;
- какие упражнения нужны для снятия напряжения в начале;
- достаточно ли времени на основную часть;
- как завершить занятие так, чтобы участники ушли с положительным опытом.

**Проблема**

После пробного проведения тренинга возникли замечания:

- часть участников не включилась в работу;
- знакомство прошло формально;

- разминка не «завела» группу;
- основная часть оказалась слишком насыщенной;
- в конце участники вышли из аудитории в спешке, без подведения итогов и эмоционального завершения.

Психолог просит студентов:

1. оценить структуру тренинга;
2. предложить оптимальную систему упражнений;
3. обосновать роль знакомства и разминки;
4. определить, сколько времени следует отвести на основную часть;
5. продумать организацию этапа прощания.

**Задания для студентов**

1. Анализ планирования системы тренинговых упражнений

- Оцените, насколько логично подобраны упражнения.
- Определите, по какому принципу должна строиться система упражнений в тренинге общения.
- Предложите оптимальную последовательность упражнений: от простых к более сложным, от разогрева к отработке навыков.

2. Установочная роль этапа знакомства

- Объясните, зачем в тренинге общения нужен этап знакомства.
- Какие психологические задачи он выполняет?
- Какие ошибки допустил психолог-практикант, ограничив знакомство формальной процедурой?

3. Установочная роль разминки

- Почему разминка необходима перед основной частью?
- Какие функции она выполняет в группе? Как понять, что тренинговая группа готова к переходу от разминки к основной части?
- Предложите 2–3 варианта разминки для данной аудитории.

4. Продолжительность основной части

- Оцените, достаточно ли 40 минут для 5 упражнений на развитие общения.
- Каким критериям должно соответствовать время основной части?
- Как можно скорректировать длительность, если упражнения требуют обсуждения и обратной связи?

5. Этап прощания и его организация

- Почему нельзя завершать тренинг «по ходу выхода»?
- Какой должна быть структура этапа прощания?
- Предложите способы завершения занятия, которые помогут закрепить результат и создать позитивное эмоциональное окончание.

**Практическое занятие 4**

**Тема 4. Тренинг сенситивности**

Цель: развивать эмпатические качества личности студентов, межличностную чувствительность.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Компоненты сенситивности: наблюдательная сенситивность, теоретическая, номотетическая и идеографическая сенситивность.
2. Сенситивный тренинг: особенности проведения.
3. Специфика формирования компонентов сенситивности в процессе обучения.

**Практическое занятие 5**

**Тема 5. Тренинг личностного роста**

Цель: стимулировать развитие профессиональных личностных качеств студентов.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Цель тренинга личностного роста и принцип отбора участников.
2. Схема тренинга личностного роста: ситуация – принятие решения – действие – рефлексия – обратная связь.
3. Проведение упражнений и ролевых игр в тренинге личностного роста.

**Задание для текущего контроля-2**

**Описание кейса:**

В педагогическом университете для студентов 3 курса организован тренинг личностного роста под названием «Я как будущий профессионал». Руководство факультета считает, что у будущих специалистов важно развивать не только знания и навыки, но и личностные качества, которые помогают успешно учиться, работать в команде, принимать решения и справляться с трудностями.

Однако у большинства студентов группы наблюдаются следующие особенности:

- неуверенность в себе;
- страх публичных выступлений;
- трудности в самопрезентации;
- низкая стрессоустойчивость;
- зависимость от мнения окружающих;
- слабая мотивация к профессиональному самосовершенствованию.

Организатор тренинга – начинающий психолог – подготовил программу из нескольких упражнений, но не уверен, действительно ли они способствуют развитию именно профессионально значимых качеств студентов.

**Исходные данные**

Тренинг рассчитан на 1,5 часа и включает:

1. Знакомство и принятие правил группы;
2. Упражнение на выявление сильных сторон «Мои ресурсы»;
3. Упражнение на самооценку «Кто я в профессии?»;
4. Групповую дискуссию о трудностях будущей профессии;
5. Упражнение на развитие уверенности «Я могу»;
6. Ролевую ситуацию «Сложный клиент / сложный преподаватель / конфликт в команде»;
7. Рефлексию и завершение тренинга.

После пробного проведения тренинга участники отметили, что:

- упражнения интересные, но не все понимают, как они связаны с профессиональным ростом;
- часть студентов была пассивной;
- обсуждение получилось поверхностным;
- не хватило практики принятия решений и анализа собственных действий;
- некоторые участники ушли с ощущением, что это была «просто психологическая игра», а не полезный профессиональный опыт.

**Проблема**

Психологу необходимо доработать тренинг так, чтобы он не только повышал самооценку студентов, но и способствовал развитию профессиональных личностных качеств, таких как:

- ответственность;

- инициативность;
- уверенность;
- рефлексивность;
- стрессоустойчивость;
- коммуникативная гибкость;
- способность к саморегуляции;
- готовность к саморазвитию.

**Задания для студентов**

**1. Проанализируйте ситуацию**

- Какие недостатки есть в предложенной программе тренинга?
- Почему не все упражнения работают на цель тренинга личностного роста?
- Какие профессиональные качества студентов нуждаются в целенаправленном развитии?

**2. Определите цель и задачи тренинга**

- Сформулируйте цель тренинга более точно.
- Какие 3–5 задач должны быть решены в ходе занятия?
- Как связать личностное развитие с профессиональной подготовкой студентов?

**3. Подберите и обоснуйте упражнения**

- Какие упражнения наиболее эффективны для развития профессионально важных качеств?
- Какие задания помогут студентам увидеть свои сильные стороны и зоны роста?
- Какие упражнения можно использовать для формирования уверенности, ответственности и рефлексии?

**4. Продумайте структуру тренинга**

- Как должна быть организована последовательность этапов?
- Какие упражнения лучше использовать в начале, в основной части и в завершении?
- Как обеспечить постепенное включение участников в работу?

**5. Предложите способы оценки результата**

- Как можно понять, что тренинг был полезен?
- Какие изменения в поведении и высказываниях студентов могут говорить о развитии личностных качеств?
- Какие формы обратной связи можно использовать в конце тренинга?

## ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ
**Заочная форма обучения**

**Практическое занятие 1**

**Темы 2-3. Социально-психологический тренинг как форма общения и активного обучения. Технология проведения тренинговых занятий**

Цель: активизировать коммуникативные качества студентов, научить организовывать процесс взаимодействия в группах, формировать умения проводить тренинговые занятия.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Основные области затруднения в социально-психологическом взаимодействии. Эффективные и неэффективные способы подачи обратной связи в общении.
2. Развитие компетентного общения как одно из направлений оказания психологической помощи.
3. Развитие рефлексии средствами тренинга. Индивидуальные особенности поведения участников в процессе тренинга.

4. Пространственная и временная организация тренинговой работы.
5. Планирование системы тренинговых упражнений.
6. Установочная роль этапов знакомства и разминки в тренинге общения. Продолжительность основной части. Этап прощания и его организация.
7. Формы проведения тренинговых занятий.

**Практическое занятие 2**

**Темы 4-5. Тренинг сенситивности. Тренинг личностного роста**

Цель: развивать эмпатические качества личности студентов, межличностную чувствительность, стимулировать развитие профессиональных личностных качеств студентов.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Компоненты сенситивности: наблюдательная сенситивность, теоретическая, номотетическая и идеографическая сенситивность.
2. Сенситивный тренинг: особенности проведения.
3. Специфика формирования компонентов сенситивности в процессе обучения.
4. Цель тренинга личностного роста и принцип отбора участников.
5. Схема тренинга личностного роста: ситуация – принятие решения – действие – рефлексия – обратная связь.
6. Проведение упражнений и ролевых игр в тренинге личностного роста.