

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Педагогический институт  
Кафедра общей и клинической психологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института



Т. И. Гущина  
«20» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.В.ДВ.1.1 Теория и практика психологического тренинга

Направление подготовки/специальность: 37.03.01 - Психология

Профиль/направленность/специализация: Психология

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

Тамбов, 2021

**Автор программы:**

Доктор психологических наук, профессор Уваров Евгений Алексеевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 - Психология (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «07» августа 2014 г. № 946).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры общей и клинической психологии «16» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Педагогического института, Протокол от «20» января 2021 г. № 3.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	6
3. Объем и содержание дисциплины.....	6
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	18
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	20
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	21

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-1 Способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности

### 1.2 Виды и задачи профессиональной деятельности по дисциплине:

- практическая
  - анализ психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп
  - предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, в функционировании людей с ограниченными возможностями, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности
  - выявление трудностей в обучении, нарушений и отклонений в психическом развитии, риска асоциального поведения, диагностика психических состояний, возникающих в процессе учебной и внеучебной деятельности
  - распространение информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья, в процессах воспитания и образования, трудовой и организационной деятельности, коммуникации
  - формирование установок, направленных на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, толерантности во взаимодействии с окружающим миром

### 1.3 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Знания и умения, необходимые для формирования трудового действия / компетенции
	ПК-1 Способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Знает и понимает: фундаментальные основы психологической науки, особенности психологии как науки; основные направления и научные школы в психологии; базовые понятия, категории и закономерности психологической науки
		Умеет (способен продемонстрировать): ориентироваться в современных способах получения новых знаний в психологии, анализировать методологические основания планирования исследований в психологии
		Владеет: наваками постановки проблем, целей и задач исследования, обоснования исследовательских гипотез, разработки программ и методического обеспечения исследования.

### 1.4 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-1 Способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения												
		Очная (семестр)						Очно-заочная (семестр)						
		3	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8	9
1	Адаптационная дисциплина для инвалидов и лиц с ОВЗ "Гендерная психология"				+						+			
2	Адаптационная дисциплина для инвалидов и лиц с ОВЗ "Психология профессионального здоровья личности"					+	+					+	+	
3	Адаптационная дисциплина для инвалидов и лиц с ОВЗ "Психология экстремальных ситуаций и кризисных состояний"					+						+		
4	Адаптационная дисциплина для инвалидов и лиц с ОВЗ "Физиология труда"					+						+		
5	Акмеологические ресурсы личности					+						+		
6	Гендерная психология				+						+			
7	Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности		+		+		+		+		+			+
8	Психология аномального онтогенеза		+						+					
9	Психология конфликта					+						+		
10	Психология профессионального здоровья личности					+	+					+	+	
11	Психология семьи						+						+	
12	Психология труда			+						+				
13	Психология экстремальных ситуаций и кризисных состояний					+						+		
14	Психотехнологии					+						+		
15	Социальная психология	+						+						

16	Специальная психология и коррекционно-развивающее обучение					+	+					+	+	
17	Физиология труда					+						+		

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Теория и практика психологического тренинга» относится к вариативной части учебного плана ОП по направлению подготовки 37.03.01 - Психология.

Дисциплина «Теория и практика психологического тренинга» изучается в 6 семестре.

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 3 з.е.

Очная: 3 з.е.

Очно-заочная: 3 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Очно-заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
Контактная работа	54	30
Лекции (Лекции)	14	10
Практические (Практ. раб.)	40	20
Самостоятельная работа (СР)	54	78
Зачет	-	-

## 3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	О-3	О	О-3	О	О-3	
6 семестр								
1	Теоретические и методологические основы проведения тренингов	2	1	5	3	6	12	Собеседование
2	Психодиагностика уровня развития личности	2	1	6	4	8	12	Защита презентации
3	Проблема и методы инициации изменений личности. Духовная практики и мотивация саморазвития.	2	1	6	4	8	12	Доклад
4	Психологический анализ жизненного пути и методика выработки личных планов	2	1	Пп 6	Пп 3	8	11	Защита презентаций; Контрольная работа

5	Прояснение ценностно-мотивационной сферы и ее развитие	2	2	Пп 6	Пп 2	8	11	Практическое задание для практической подготовки
6	Развитие уверенности в себе. Развитие творческого потенциала	2	2	Пп 6	Пп 2	8	12	Доклад
7	Методы преодоления жизненных кризисов и развитие эмоциональной устойчивости	2	2	Пп 5	Пп 2	8	8	Практическое задание для практической подготовки

## Тема 1. Теоретические и методологические основы проведения тренингов (ПК-1)

### Лекция.

Современные подходы к феномену «тренинг»

Научные определения тренинга. Понимание тренинга Ю.Н. Емельяновой, Л.А. Петровской, Г.А. Ковалевым. Понимание тренинга как «психологического воздействия» в работах С.И. Макшанова, Н.Ю. Хрящевой. Определения тренинга по И.В. Вачкову. Постановка проблемы типологии тренингов. Психотерапевтические и обучающие тренинги. Социально-психологический тренинг (СПТ). Перцептивно-ориентированный тренинг. Тренинг сенситивности. Группы встреч. Тренинг личностного влияния. Классификация психотерапевтических тренинговых групп по К. Рудестаму.

История тренингового формата обучения и коррекции

Краткая история развития групповых методов психотерапии и практической психологии. Групповая психотерапия и гипноз. Социально-психологические аспекты групповых методов обучения и коррекции. Современные групповые методы работы и развитие личности. Т-группы: работы учеников К.Левина. Становление, формирование и развитие тренингового формата обучения и коррекции на отечественном пространстве.

Виды тренинга

Социально-психологический, навыковый, психотерапевтический, бизнес-тренинг.

Тренинги развития самосознания, личностного роста, коммуникативные тренинги, креативности, целеполагания и др.

Психодраматический подход. Трансактный анализ в группах (ТА). Э. Берн Гештальтподход в групповой работе. Ф. Перлз и Телесно-ориентированный подход.

Цели и задачи тренинга

Цели и задачи тренинга как обязательная составляющая любого тренингового формата. Повышение компетентности в общении как цель тренинга. Основные направления ПТ. Задачи ПТ. Развитие коммуникативной компетентности. Группы «Тренинга общения». Развитие межличностной чувствительности. Группы «Тренинга сенситивности». Общее личностное развитие участников. Группы «Тренинга личностного роста». Развитие самосознания. Вспомогательные направления ПТ. Развитие психических процессов. Улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья. Обеспечение оптимального функционирования.

Общие принципы практики тренинга

Научно-практические подходы к принципам практики тренинга. Принцип активности. Принцип исследовательской (творческой) позиции. Принцип объективации (осознания) поведения. Принцип партнерского (субъект-объектного) общения. Анализ механизмов, действующих в неожиданных ситуациях. «Встраивание» новых техник, знаний, навыков в репертуар действий участников тренинга. Использование опыта участника. Использование трех составляющих успешной деятельности по Д. Мак-Клеланду. Специфические черты и парадигмы тренинга по И.В. Вачкову. Принципы работы тренинговой группы по А.С. Прутченкову.

#### **Практическое занятие.**

1. Процедура знакомства.
2. Работа с ожиданиями.
3. Формирование норм и правил в группе.
4. Инструкции в упражнениях.
5. Завершение процедур.
6. Обсуждение.
7. Организация опроса группы.
8. Проведение дискуссии в группе.
9. Обратная связь в тренинговой группе.
10. Работа с принудительно образованными группами.
11. Работа со зрителями.
12. Ритуалы в группе.
13. Использование видеосъемки и музыки.
14. Паузы в тренинговом занятии.
15. Споры в группах.
16. Завершение тренинга.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Уточнение ожиданий и норм.
2. Мотивация изменений.
3. Погружение в тренинг. Методы релаксации. Получение обратной биологической связи.
4. Знакомство со шкалами самооценки динамики изменений в ходе тренинга.

## **Тема 2. Психодиагностика уровня развития личности (ПК-1)**

#### **Лекция.**

Социально-психологический подход к изучению личности и ее развития. Идентичность личности. Статус идентичности. Ценностные ориентации как осознание личностью собственных выборов и предпочтений. Жизненный путь личности. Профессиональные ориентации и профессиональная судьба. Личностный путь как восприятие будущего в зависимости от социальных перспектив, как преодоление кризисов. Активность личности, ресурсы и потенциал. Личностные механизмы саморегуляции. Основные ориентации в исследовании развития и эволюции личности в онтогенезе: когнитивно-феноменологический и всевозрастной. Проблемы использования методов психодиагностики в практике консультирования и проведения тренингов. Психокоррекционное воздействие психодиагностических методов. Методы диагностики самосознания и самоотношения, профессионально-важных качеств личности, статуса идентичности. Методы инициации изменений личности. Методы оценки изменений личности в ходе тренинга

#### **Практическое занятие.**

1. Роль и функции психотренера
2. Стимулирование динамики группы.
3. Создание благоприятной обстановки в группе.
4. Ориентация на возможности группы, на результат, на который выйдет сама группа.
5. Страх оценки.
6. Взаимосвязь положительного впечатления от тренинга и его эффективности.



7. Включение в тренинг неадекватного теоретического практического материала как серьезная ошибка тренера.
8. Использование тренинга как средство самоутверждения за счет группы как этико-психологическая проблема специалистов, ведущих тренинг.
9. Ошибки тренера, опыт тренера и эффективность его работы.
10. Профессиональное обучение и контроль процесса работы.
11. Режим работы в тренинге.
12. Профессиональная компетентность тренера.
13. Знание законов групповой динамики.
14. Взаимодействие тренера и группы.
15. Знания и техники, полезные психотренеру.
16. Портрет эффективного бизнес-тренера.
17. Харизма тренера.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

##### **Самотестирование**

1. Ознакомиться с техникой самопознания и усвоить некоторые методики диагностики личностных, профессионально-важных качеств личности и статуса идентичности.
2. Исследовать особенности самосознания и самоотношения и выявить уровень сформированности структур.
3. Развить умения выявлять и анализировать свои психологические характеристики и окружающих людей.

### **Тема 3. Проблема и методы инициации изменений личности. Духовная практики и мотивация саморазвития. (ПК-1)**

#### **Лекция.**

Духовные практики и мотивация саморазвития. Принятие ответственности за развитие собственной личности. Развитие потребности в восстановлении ресурсов и поддержании духовного, психического и физического здоровья. Развитие ауто-психологической компетентности. Применение метафор, визуализации, обратной биологической связи.

#### **Практическое занятие.**

1. Критерии выделения типов тренинговых групп по Вачкову И.В.
2. Уровни взаимодействия между людьми.
3. Типы тренинговых групп.
4. Основные критерии развития группы (характеристики участников): центрация, способность к рассмотрению себя и общности как целостности, придание субъектной ценности, направленность деятельности на совместность.
5. Понятие личности, личностного роста.
6. Базисные установки психологических концепций.
7. Главный психологический смысл понятия личностного роста.
8. Критерии личностного роста (интраперсональные и интерперсональные критерии).

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Принятие ответственности за развитие собственной личности.
2. Развитие потребности в восстановлении ресурсов и поддержании духовного, психического и физического здоровья.
3. Развитие ауто-психологической компетентности.
4. Применение метафор, визуализации, обратной биологической связи.

### **Тема 4. Психологический анализ жизненного пути и методика выработки личных планов (ПК-1)**

#### **Лекция.**

Факторы, обеспечивающие возможность изменения и развития объектов социальной работы в тренинговых техниках

Тренинговая группа как средство и среда преднамеренных изменений участников тренинга. Факт участия в работе группы. Атмосфера взаимной заинтересованности и эмоциональная поддержка группы. Ощущение сопринадлежности и помощь другим участникам группы. Возможность эмоционального реагирования. Фактор обратной связи. Факторы наблюдения и осмысления.

#### **Практическое занятие.**

1. Проживание техник. Обмен впечатлениями в парах.
2. Обсуждение в группе.
3. Анамнестический биографический метод.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

##### **Задание 1**

1. Методика выработки личных планов.
3. Осознание идентичности. Методика "Осознания идентичности", "Разработки личного жизненного плана", "Психосинтетическая автобиография".
4. Методики "Идеальная модель личности" и "Синтез целей". Работа с линией времени.

##### **Задание 2**

1. Психологическое время личности.
2. Прояснение своих потребностей и жизненных целей.
3. Разработка личного жизненного плана.
4. Развитие уверенности в достигаемости поставленных целей.

### **Тема 5. Прояснение ценностно-мотивационной сферы и ее развитие (ПК-1)**

#### **Лекция.**

Социально-психологический подход к изучению личности и ее развития. Идентичность личности. Статус идентичности. Ценностные ориентации как осознание личностью собственных выборов и предпочтений. Жизненный путь личности. Профессиональные ориентации и профессиональная судьба. Личностный путь как восприятие будущего в зависимости от социальных перспектив, как преодоление кризисов. Активность личности, ресурсы и потенциал. Личностные механизмы саморегуляции. Основные ориентации в исследовании развития и эволюции личности в онтогенезе: когнитивно-феноменологический и всевозрастной.

Отличительные черты развитой личности. Основные элементы развития личности: самопознание, самопобуждение, программирование личностного и профессионального роста, самореализация.

#### **Практическое занятие.**

1. Создание "паутины" ценностей группы.
2. Создание индивидуальных карт ценностей личности.
3. "Магазин ценностей".
4. Постановка целей.
5. Тотем как инструмент проявления направленности и миссии.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Прояснить свои жизненные и профессиональные ценности и при необходимости внести в них коррективы.
- 2.. Что такое социальные ценности, их регулятивная роль?
3. Каковы подходы к классификации социальных ценностей?
4. Почему возникает потребность в диагностике и коррекции социальных ценностей личности?

### **Тема 6. Развитие уверенности в себе. Развитие творческого потенциала (ПК-1)**

#### **Лекция.**

Соприкосновение с позитивным Я. Тренинг различения уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Отработка модели. Феномены роста (эволюции) личности в период взрослости: "инфантильная личность", "подростковая личность", "юношеская личность", "зрелая личность» Понятия самоощущения, самоидентификации, референтного круга, принимаемых социальных ролей, а также самооценки, самовыражения и самореализации.

#### **Практическое занятие.**

1. Методики "Воскрешенный успех". "Внутренний диалог". "Пузырь".
2. Личная творческая медитация.
3. Креативность и одаренность.
4. Сублимация и виды творческого самовыражения.
5. Арт-терапия, танцевальная терапия, музыкотерапия.
6. Отработка навыков.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Демонстрация уверенности в себе.
2. Соприкосновение с позитивным Я.
3. Тренинг различения уверенного, неуверенного и агрессивного поведения.
4. Арт-терапия. Техники.
5. Музыкотерапия. Техники.
6. Танцевальная терапия. Техники.

### **Тема 7. Методы преодоления жизненных кризисов и развитие эмоциональной устойчивости (ПК-1)**

#### **Лекция.**

Развитие эмоциональной устойчивости. Осознание и принятие жизненных кризисов. Кризис – новая форма развития личности. Самоконтроль и стрессоустойчивость. Фрустрационная толерантность. Энергетические ресурсы и потенциал личности.

#### **Практическое занятие.**

1. Понимание жизненных кризисов в различных концепциях.
2. Осознание жизненных кризисов. Принятие.
3. Самоконтроль эмоций.
4. Ресурсы личности. Энергетические ресурсы.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Эмоциональная устойчивость и индивидуаль-типологические свойства личности
2. Классификация жизненных кризисов. Возрастные кризисы, профессиональные кризисы, кризисы идентичности.
3. Пути и способы выхода из кризисных состояний. Самопомощь.
4. Психологическая помощь при переживании кризиса.

### **4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства**

#### **4.1. Распределение баллов:**

6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические и методологические основы проведения тренингов	Собеседование	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием психологической терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием психологической терминологии.</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Психодиагностика уровня развития личности	Защита презентации	20	<p>20 баллов – презентация соответствует теме, структура и оформление отвечает всем требованиям, студент свободно владеет материалом, демонстрирует глубокие, систематизированные знания, свободно отвечает на вопросы, используя профессиональную терминологию</p> <p>15-19 балла – презентация соответствует теме, структура и оформление в основном отвечает вышеперечисленным требованиям, студент владеет представленным материалом, отвечает на заданные вопросы</p> <p>10-14 балла – в структуре и оформлении презентации имеются недоработки, материал представлен в презентации не рационально, мало иллюстративного материала, студент владеет неполной информацией по теме, затрудняется с ответами на задаваемые вопросы</p> <p>5-9 балла - в структуре и оформлении презентации имеются недоработки, материал представлен сплошным текстом, мало иллюстративного материала, студент слабо владеет информацией по теме, при ответе использует заготовленный текст, затрудняется с ответами на задаваемые вопросы</p> <p>1-4 балл - в структуре и оформлении презентации имеются значительные недоработки, материал представлен не по теме, сплошным текстом, мало иллюстративного материала, студент слабо владеет информацией по теме, при ответе использует заготовленный текст, не может отвечать на поставленные дополнительные вопросы</p>

3.	Проблема и методы инициации изменений личности. Духовная практика и мотивация саморазвития.	Доклад	10	<p>10 баллов – студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических и эмпирических исследований последних 3-5 лет в рамках изучаемой дисциплины, демонстрирует оригинальные находки в решении проблемы, намечены перспективы исследования, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Грамотные ответы на дополнительные вопросы</p> <p>7-9 балла - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических или эмпирических исследований последних 5 лет в рамках изучаемой дисциплины, демонстрирует отдельные оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены отдельными штрихами, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Даны грамотные ответы на отдельные дополнительные вопросы</p> <p>5-6 балла - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, опираясь на результаты теоретических исследований последних 10 лет в рамках изучаемой дисциплины, отсутствуют оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены пунктирно, продемонстрированы средние ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов, ответы на вопросы требуют уточнения.</p> <p>4-3 балла – представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, отдельные ответы на дополнительные вопросы требуют уточнения</p> <p>2-1 балл - представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, студент не может дать ответы на дополнительные вопросы</p>
4.	Психологический анализ жизненного пути и методика выработки личных планов	Защита презентаций	20	<p>20 баллов – презентация соответствует теме, структура и оформление отвечает всем требованиям, студент свободно владеет материалом, демонстрирует глубокие, систематизированные знания, свободно отвечает на вопросы, используя профессиональную терминологию</p> <p>15-19 балла – презентация соответствует теме, структура и оформление в основном отвечает вышеперечисленным требованиям, студент владеет представленным материалом, отвечает на заданные вопросы</p> <p>10-14 балла – в структуре и оформлении презентации имеются недоработки, материал представлен в презентации не рационально, мало иллюстративного материала, студент владеет неполной информацией по теме, затрудняется с ответами на задаваемые вопросы</p> <p>5-9 балла - в структуре и оформлении презентации имеются недоработки, материал представлен сплошным текстом, мало иллюстративного материала, студент слабо владеет информацией по теме, при ответе использует заготовленный текст, затрудняется с ответами на задаваемые вопросы</p> <p>1-4 балл - в структуре и оформлении презентации имеются значительные недоработки, материал представлен не по теме, сплошным текстом, мало иллюстративного материала, студент слабо владеет информацией по теме, при ответе использует заготовленный текст, не может отвечать на поставленные дополнительные вопросы</p>

		<b>Контрольная работа(контрольный срез)</b>	10	<p>10 баллов – студент выполнил работу без ошибок и недочетов, допустил не более одного недочета.</p> <p>8-9 балла – студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух недочетов.</p> <p>6-7 балла – студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочетов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.</p> <p>4-5 балла – студент правильно выполнил менее половины работы, допустил несколько недочетов.</p> <p>1-3 балл – студент правильно выполнил не более 25% работы, допустил несколько недочетов или более 3 грубых ошибок</p>
5.	Прояснение ценностно-мотивационной сферы и ее развитие	Практическое задание для практической подготовки	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием психологической терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием психологической терминологии.</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

6.	Развитие уверенности в себе. Развитие творческого потенциала	Доклад	10	<p>10 баллов – студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических и эмпирических исследований последних 3-5 лет в рамках изучаемой дисциплины, демонстрирует оригинальные находки в решении проблемы, намечены перспективы исследования, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Грамотные ответы на дополнительные вопросы</p> <p>7-9 балла - студент грамотно выстраивает логику своего доклада по материалам реферата, раскрывает тему исследования, опираясь на результаты теоретических или эмпирических исследований последних 5 лет в рамках изучаемой дисциплины, демонстрирует отдельные оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены отдельными штрихами, продемонстрированы хорошие ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов. Даны грамотные ответы на отдельные дополнительные вопросы</p> <p>5-6 балла - логика выступления в отдельных местах нарушается, тема исследования раскрывается, опираясь на результаты теоретических исследований последних 10 лет в рамках изучаемой дисциплины, отсутствуют оригинальные находки в решении проблемы, перспективы исследования намечены пунктирно, продемонстрированы средние ораторские способности, выступление сопровождается презентацией полученных результатов, ответы на вопросы требуют уточнения.</p> <p>4-3 балла – представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, отдельные ответы на дополнительные вопросы требуют уточнения</p> <p>2-1 балл - представленные результаты в массе своей не новы, ответ представляет собой простое зачитывание текста, студент не может дать ответы на дополнительные вопросы</p>
7.	Методы преодоления жизненных кризисов и развитие эмоциональной устойчивости	<b>Практическое задание для практической подготовки(контрольный срез)</b>	10	<p>10 баллов – студент выполнил работу без ошибок и недочетов, допустил не более одного недочета.</p> <p>8-9 балла – студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух недочетов.</p> <p>6-7 балла – студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочетов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.</p> <p>4-5 балла – студент правильно выполнил менее половины работы, допустил несколько недочетов.</p> <p>1-3 балл – студент правильно выполнил не более 25% работы, допустил несколько недочетов или более 3 грубых ошибок</p>
8.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>
9.	Премияльные баллы		10	<p>Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов</li> </ul>
10.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

##### Доклад

Тема 3. Проблема и методы инициации изменений личности. Духовная практики и мотивация саморазвития.

1. Методы релаксации.
2. Использование метафоры в работе над собой.
3. Созидающая визуализация.
4. Понятие зрелости и психологического здоровья.

Тема 6. Развитие уверенности в себе. Развитие творческого потенциала

1. Различные подходы к пониманию кризиса и его преодоления.
2. Мандала как психотерапевтическая техника.
3. Ритуальные техники в работе над собой.

##### Защита презентации

Тема 2. Психодиагностика уровня развития личности

1. Основные практические процедуры в гештальтподходе: расширение осознания, интеграция противоположностей, принятие ответственности за себя.
2. История развития психосинтеза как метода групповой работы.

##### Защита презентаций

Тема 4. Психологический анализ жизненного пути и методика выработки личных планов

1. Важнейшие этапы практической работы по личностному росту в рамках психосинтеза.
2. Карта внутреннего пространства по Р.Ассаджоли.
3. Важнейшие техники психосинтеза

##### Контрольная работа

Тема 4. Психологический анализ жизненного пути и методика выработки личных планов

1. Факторы, обеспечивающие возможность изменения и развития объектов социальной работы в тренинговых техниках
2. Тренинговая группа как средство и среда преднамеренных изменений участников тренинга.
3. Факт участия в работе группы.
4. Атмосфера взаимной заинтересованности и эмоциональная поддержка группы.
5. Ощущение сопринадлежности и помощь другим участникам группы.

##### Практическое задание для практической подготовки



### Тема 5. Прояснение ценностно-мотивационной сферы и ее развитие

1. Создание "паутины" ценностей группы.
2. Создание индивидуальных карт ценностей личности.
3. "Магазин ценностей".
4. Постановка целей.
5. Тотем как инструмент прояснения направленности и миссии.

### Тема 7. Методы преодоления жизненных кризисов и развитие эмоциональной устойчивости

1. Развитие эмоциональной устойчивости.
2. Осознание и принятие жизненных кризисов.
3. Кризис – новая форма развития личности.
4. Самоконтроль и стрессоустойчивость.
5. Фрустрационная толерантность.
6. Энергетические ресурсы и потенциал личности.

## Собеседование

### Тема 1. Теоретические и методологические основы проведения тренингов

1. Процедура знакомства.
2. Работа с ожиданиями.
3. Формирование норм и правил в группе.
4. Инструкции в упражнениях.
5. Завершение процедур.
6. Обсуждение.
7. Организация опроса группы.
8. Проведение дискуссии в группе.
9. Обратная связь в тренинговой группе.
10. Работа с принудительно образованными группами.
11. Работа со зрителями.
12. Ритуалы в группе.
13. Использование видеосъемки и музыки.
14. Паузы в тренинговом занятии.
15. Споры в группах.
16. Завершение тренинга.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

### Типовые вопросы зачета (ПК-1)

1. Теоретические основы психотренинга.
2. Специфика тренинговой работы.
3. История психотренинга.
4. Основные направления групповых методов психологической работы.
5. Феномен психологического зеркала.
6. Феномен групповой динамики.
7. Фазы развития группы.
8. Проблема лидерства.
9. Цели и задачи тренинга.
10. Принципы тренинга.

11. Роль и функции ведущего.
12. Диагностические процедуры в тренинге.
13. Ролевые игры.
14. Проективные методы в тренинге.
15. Конструирование тренинга.
16. Организация тренинга.
17. Проведение тренинга.
18. Работа с различными группами.
19. Ритуалы в тренинге.
20. Использование дополнительных средств.
21. Роль картины мира в эффективности тренинга.
22. Раппорт.
23. Использование речи в тренинге.
24. Место невербальной коммуникации в тренинге.
25. Метафора в психотренинге.
26. Осознаваемые компоненты психического состояния. Методы изучения.
27. Регуляция и саморегуляция психических состояний в тренинге.

### Типовые задания для зачета (ПК-1)

не предусмотрено

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-1	Имеет хорошую осведомлённость в области категориального аппарата, методологических принципов ведения тренинга, Успешно анализирует поведение человека в составе различных групп. Способен поставить цели и задачи психологического тренинга. Уверенно владеет навыками составления тренинговых программ; Может оказать психологическую помощь при решении типичных задач профессиональной деятельности психолога.
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-1	Имеет посредственные знания в области категориального аппарата, методологических принципов ведения тренинга, Затрудняется анализировать поведение человека в составе различных групп. Не владеет навыками постановки целей и задач психологического тренинга, разработки программ

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

## 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

## 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

## 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

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

### **6.1 Основная литература:**

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. - СПб. [и др.]: Питер, 2007. - 271 с.
2. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2001. - 250 с.

### **6.2 Дополнительная литература:**

1. Белогай К. Н., Дранишников С. А. Психологический тренинг как технология помощи семье : учебное пособие. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 230 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278325>
2. Левкин В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога : учебное пособие. - Москва|Берлин: Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202>
3. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг. - 2022-09-26; Социально-психологический тренинг. - Москва: Когито-Центр, 2019. - 251 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/88390.html>
4. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками : Учеб.пособие. - 2-е изд.,стереот.. - М.: Академия, 2004. - 256с.
5. Пахальян, В. Э. Групповой психологический тренинг: методология и технология : учебное пособие. - 2023-05-22; Групповой психологический тренинг: методология и технология. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 206 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/76798.html>
6. Рябова М.Г., Уваров Е.А. Психологический тренинг развития смысловой саморегуляции при алкогольной зависимости : метод. рекомендации. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2011. - 27 с.
7. Ростомашвили, И. Е., Колосова, Т. А. Психологический тренинг партнерского общения подростков с ограниченными возможностями здоровья при инклюзивном обучении : учебно-методическое пособие. - 2023-07-01; Психологический тренинг партнерского общения подростков с ограниченными возможностями зд. - Санкт-Петербург: КАРО, 2014. - 96 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/61023.html>

### 6.3 Иные источники:

1. Гуманитарная электронная библиотека - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html>
2. Журнал «Мир психологии» - [http://www.mpsu.ru/mag\\_mir\\_psychologii\\_content](http://www.mpsu.ru/mag_mir_psychologii_content)
3. Журнал «Психологический журнал» - [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut\\_p/psihologic.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html)
4. Журнал «Психология. Журнал высшей школы экономики» - <https://jsps.hse.ru/index.php/psychology/issue/archive>
5. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система -
6. сайт «Психологические тесты он-лайн» - <http://tests.kulichki.com/>

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Microsoft Windows 10

Операционная система "Альт Образование"

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. IPR BOOKS: электронно-библиотечная система. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>
2. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
5. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru>
6. Официальный сайт Фонда общественного мнения. – URL: <https://fom.ru>
7. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prlib.ru>
8. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
9. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
10. Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина. – URL: <http://www.tambovlib.ru>
11. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
12. Электронная библиотека РФФИ. – URL: <https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library>
13. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>
14. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.