

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.01.02  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и практика психологического тренинга 1**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

37.04.01 Психология

направленность (профиль)

Психология здоровья

Форма обучения: очная

Год набора: 2020

Общая трудоемкость: 3 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	1	Итого
Форма контроля	Зачет	
<b>Вид занятий</b>		
Лекции	12	12
Лабораторные		
Практические	24	24
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	36,25	36,25
Самостоятельная работа	71,75	71,75
Контроль		
<b>Итого</b>	108	108

Рабочую программу составил:

Доцент, к.псх.н., доцент Пантелеева В.В.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 37.04.01 Психология, направленность (профиль) Психология здоровья

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2022 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

---

(протокол № 2 от 03 сентября 2019 г.)

### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у студентов знаний в области теории и практики психологического тренинга, методологии и применяемых методах в практике психологического сопровождения.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Современная психодиагностика: теория и методы».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Теория и практика психологического тренинга 2», «Психосоматика 1, 2», «Производственная практика (научно-исследовательская работа).

### 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
- готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2)	-	Знать: особенности и специфику применения психологического тренинга.
		Уметь: прогнозировать последствия применения тренингов с учетом индивидуальной особенности человека и его личности.
		Владеть: способностью нести ответственность за возможные негативные последствия применения психологических тренингов.
- способностью к самостоятельному поиску, критическому анализу, систематизации и обобщению научной информации, к постановке целей исследования и выбору оптимальных методов и технологий их достижения (ОПК-3)	-	Знать: теорию и практику применения научной информации к задачам разработки программ психологических тренингов.
		Уметь: подбирать и разрабатывать тренинговые программы с учетом конкретной специфики ситуации.
		Владеть: способностью теоретического обоснования применения различных форм тренинга.
- готовностью к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных	-	Знать: необходимые и возможные ограничения в применении тренинговых программ.
		Уметь: дифференцировать тренинговые программы с учетом нормы и патологии.

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
<p>видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-5)</p>		<p>Владеть: методическим аппаратом при диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний.</p>
<p>- способностью создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария (ПК-6)</p>	<p>-</p>	<p>Знать: особенности профессиональных рисков, как основы для выбора видов психологического тренинга.</p>
		<p>Уметь: разрабатывать программы психологических тренингов для лиц с неклиническими расстройствами.</p>
		<p>Владеть: психологическим инструментарием, как основой для применения программ психологического тренинга.</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Раздел 1. Психологический тренинг в современном обществе	Лек, Ср, Пр	Тема 1.Функциональные состояния человека. Общие классификации функциональных состояний. Понятие психического тренинга	1	10	-	-	Промежуточный тест
Раздел 2. Тренинги и критические жизненные ситуации	Ср	Тема 2. Современные психологические тренинги. Экологический, трансактный, регуляторный подходы к применению тренингов	1	20	-	-	Промежуточный тест
	Пр, Ср	Тема 3. Понятие и классификации критических жизненных ситуаций	1	20	-	-	Промежуточный тест
Раздел 3. Роль тренинга в преодолении стрессовых ситуаций	Ср	Тема 4. Психологический тренинг и экстремальные состояния. Роль тренинга в условиях длительного переживания стресса	1	20	-	-	Промежуточный тест
	Ср	Тема 5. Технологии тренинга в стрессовых ситуациях	1	18	-	-	Промежуточный тест
Раздел 4. Психологическая диагностика и тренинги	Пр, Ср	Тема 6. Комплексная методология психологической диагностики и ее значение для психологического тренинга	1	20	-	-	Итоговый тест
<b>Итого:</b>				<b>108</b>			

## 5. Образовательные технологии

В учебном курсе «Теория и практика психологического тренинга 1» используются следующие технологии обучения:

- Вебинар на онлайн-площадке, дискуссия в чате вебинара
- Аудио-/видео- лекции электронного учебника с консультацией преподавателя на форуме
- Выполнение практических заданий с консультацией преподавателя на форуме и через комментарии в заданиях

Виды самостоятельной работы студентов:

- Изучение видеолекции по итогам вебинара, тесты для самоконтроля
- Самостоятельное изучение материалов электронного учебника с разделением на лекции и с тестами для самоконтроля по каждой лекции

## 6. Методические указания по освоению дисциплины

При самостоятельной подготовке к аудиторной работе рекомендуется соблюдать требования к описанию ключевых положений изучаемой в соответствии с учебным планом темы.

В изучаемой теме необходимо выявлять возможные сферы применения знания для решения задач изучения тренинга и его психологического сопровождения

Качество проделанной практической работы определяется тем, насколько качественно сформулированы выводы.

Порядок работы над каждой темой курса:

- Изучить материалы темы, выполнить промежуточный тест.
- При необходимости задать вопросы преподавателю в форуме.
- После изучения курса выполнить итоговый тест.
- При необходимости задать вопросы преподавателю в форуме.
- После изучения курса выполнить итоговый тест.
- Разместить на личной странице курса выполненные задания практикума для проверки преподавателем.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
Семестр 1	ОК-2, ОПК-3	Вопросы к зачету № 1-10, 15-23, 27-31, 33, 40 Промежуточный тест Выполнение задания, проверяемого вручную 1,2
Семестр 1	ПК-5, ПК-6	Вопросы к зачету № 4-15, 21-40 Промежуточный тест Выполнение задания, проверяемого вручную 1,2

## **7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля**

### **7.2.1. Тематика рефератов**

1. Общее представление о психологическом тренинге. Психологический тренинг как метод практической психологии.
2. История развития групповых методов практической психологии.
3. Понятие групповой сплоченности. Факторы, влияющие на сплоченность в группе.
4. Интерактивные игры как средство групповой психологической работы.
5. Виды психологических тренингов. Критерии классификации.
6. Характеристика личности группового тренера. Подготовка ведущих тренинговых групп.
7. Диагностика и коррекция тревожности методами психологического тренинга.
8. Игра как средство психокоррекции.
9. Психокоррекция страхов средствами психологического тренинга.
10. Психокоррекционное воздействие сказок в рамках психологического тренинга.
11. Основные направления психокоррекции агрессивности средствами психологического тренинга.
12. Этика тренера.
13. Основные парадигмы тренинга.
14. Психологические особенности тренинговой группы.
15. Этапы тренинга.
16. Групповые нормы.
17. Организация психологического тренинга.
18. Критерии эффективности тренинга.
19. Групповая дискуссия в психологическом тренинге.
20. Психологический тренинг как метод разрешения конфликтов.
21. Основные тренинговые методы.
22. Принципы и критерии формирования тренинговых групп.
23. Психологический тренинг как метод активного обучения.
24. Основные отечественные подходы к психологическому тренингу.
25. Методы психокоррекционного воздействия.

### **Критерии оценки реферата**

**Новизна текста:** а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) наличие авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

**Степень раскрытия сущности вопроса:** а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

**Обоснованность выбора источников:** а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

**Соблюдение требований к оформлению:** а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры

изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

#### **Критерии оценки:**

Оценка «отлично» - выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

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

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

Оценка «неудовлетворительно» - тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

#### **7.2.2. Тематика докладов и сообщений**

1. Виды психологической групповой работы.
2. Принципы психологической групповой работы.
3. Характеристика и задачи этапов психологического тренинга.
4. Характеристика и задачи диагностического этапа психологического тренинга.
5. Характеристика и задачи аналитического этапа психологического тренинга.
6. Модель психологического тренинга. Подходы к разработке стратегии психотренинговой работы.
7. Задачи и особенности осуществления установочного этапа психологического тренинга
8. Задачи и содержание этапа оценки эффективности и завершающего этапа тренинговой работы.
9. Основные подходы к групповым видам практической работы
10. Структура психологического тренинга.

Критерии оценки по докладам и сообщениям:

<b>№</b>	<b>Критерий оценки</b>	<b>Баллы</b>
1	Чёткость постановки проблемы в рамках заявленной темы	10
2	Умение оценить значимость теоретических данных в рамках заявленной темы	12
3	Умение оценить значимость теоретических данных для задач практического применения в рамках заявленной темы	10
4	Умение проиллюстрировать особенности излагаемого материала	8
5	Глубина раскрытия проблемы и усвоения программного материала по заявленной теме	12
6	Умение корректно и качественно анализировать рассматриваемые процессы и события	10



7	Чёткость логики изложения и аргументации собственной позиции	8
8	Разнообразие привлекаемого материала и широта кругозора	10
9	Наличие навыков владения литературным языком.	7
10	Стиль и форма изложения материала	13

### **Критерии оценки:**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если количество баллов соответствует значению более 80.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если количество баллов соответствует значению от 50 до 80.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если количество баллов соответствует значению от 20 до 50.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если количество баллов соответствует значению менее 20.

### **7.2.3. Примеры тестовых заданий**

1. Совокупность различных приемов и способов, которые направлены на развитие у человека различных умений и навыков называется

+тренинг  
деловая игра  
упражнение  
развитие

2. Какие значения имеет термин «тренинг»?

+подготовка, обучение, тренировка  
подготовка, проверка, экзамен  
тренировка, результат, развитие  
обучение, интерес, информирование

3. Как называют ведущего тренинговой группы?

+тренер  
терапевт  
аниматор  
модератор

4. Как называются малые группы, созданные специально, участники которых при помощи ведущего-психолога включаются в опыт интенсивного общения, направленного на оказание помощи каждому в решении различных психологических проблем?

группы обучения  
группы поддержки  
группы развития  
+тренинговые группы

5. Способность приводить к запланированным изменениям в психике, возможность изменять содержание и характер протекания психических процессов называется

+психотехническим потенциалом  
психическим потенциалом  
социальным потенциалом  
направленностью воздействия

6. Как называется комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, самосознание, суждения человека при различных нервных, психических, психосоматических заболеваниях?

психология  
+психотерапия  
психологическая коррекция  
психотренинг

7. Как называется любой способ планируемой активизации коммуникативных процессов в целевой или учебной группе, независимо от содержания творческих, психокоррекционных или учебно-познавательных задач?

дискуссионные методы  
+активные методы группового обучения  
тренинг  
психокоррекция

8. Как называется психологическое воздействие направленного характера на конкретные психологические структуры, целью которого является обеспечение полноценного развития личности?

психотерапия  
психологическое обучение  
+психологическая коррекция  
психологическое консультирование

9. Какое количество участников допустимо в тренинговой группе?

не ограниченное количество  
+8-15 человек  
5-9 человек  
20-50 человек

10. Где используется групповая дискуссия, деловые игры, ролевые игры, психотехнические упражнения и приемы, работа в малых группах?

+используются во всех формах групповой работы  
используются только в групповом обучении  
используются только в групповой психотерапии  
используются только в тренинге

#### **Критерии оценки:**

Правильный ответ на один вопрос оценивается в один балл.

Количество баллов суммируется. В процессе прохождения курса студент может набрать (минимум за итоговый тест 40 баллов).

### **7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Семестр 1

№ п/п	Вопросы
1	Виды психологической групповой работы.
2	Индивидуальная психологическая работа.
3	Принципы психологической групповой работы.
4	Социальный аспект групповой работы.
5	Характеристика и задачи этапов психологического тренинга.
6	Специфика этапов психологического тренинга.
7	Характеристика и задачи диагностического этапа психологического тренинга.
8	Специфика диагностического этапа психологического тренинга.
9	Характеристика и задачи аналитического этапа психологического тренинга.
10	Специфика аналитического этапа психологического тренинга.
11	Модель психологического тренинга.
12	Подходы к разработке стратегии психотренинговой работы.
13	Задачи и особенности осуществления установочного этапа психологического тренинга.
14	Специфика установочного этапа психологического тренинга.
15	Задачи и содержание этапа оценки эффективности и завершающего этапа тренинговой работы.
16	Специфика этапа оценки эффективности и завершающего этапа тренинговой работы.
17	Основные подходы к групповым видам практической работы.
18	Частные подходы к групповым видам практической работы.
19	Структура психологического тренинга.
20	Содержание психологического тренинга.
21	Основные отечественные подходы к психологическому тренингу.
22	Современные отечественные школы психологического тренинга.
23	Методы психокоррекционного воздействия.
24	Основы психокоррекционного воздействия.
25	Основные подходы и технологии психологического тренинга.
26	Типы руководства психологическим тренингом.
27	Проблема осуществления психологического тренинга.
28	Групповые методы и техники психологического тренинга.
29	Тренинг как технология. Элементы групповой динамики.
30	Статические элементы группового тренинга.
31	Тренинг управленческих умений. Цели, задачи, методы и приемы работы.
32	Менеджмент в групповом тренинге.
33	Тренинг делового общения. Цели и принципы групповой работы.
34	Социальные аспекты тренинга.
35	Тренинг уверенного поведения. Цели, задачи, методы и приемы работы.
36	Уверенность и самоуверенность в тренинге.
37	Тренинг публичного выступления
38	Тренинг как методология личностного роста.
39	Тренинг в профессиональных аспектах.
40	Цели, задачи, методы и приемы работы тренинга публичного выступления.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
		«зачтено»	От 40 до 100 баллов
1	Зачет (по накопительному рейтингу)	«не зачтено»	От 0 до 39 баллов

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Пахальян В. Э.	Групповой психологический тренинг: методология и технология : учебное пособие / В. Э. Пахальян. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 206 с. — ISBN 978-5-4486-0379-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/76798.html">http://www.iprbookshop.ru/76798.html</a> (дата обращения: 16.07.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	Учебное пособие	2018	ЭБС «IPRbooks»
2	Соснова М. Л.	Тренинг коммуникативного мастерства : учебно-практическое пособие / М. Л. Соснова. — Москва : Академический Проект, 2017. — 266 с. — ISBN 978-5-8291-2545-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/36610.html">http://www.iprbookshop.ru/36610.html</a> (дата обращения: 16.07.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	Учебно-практическое пособие	2017	ЭБС «IPRbooks»

## 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Ежова Н.Н.	Рабочая книга практического психолога [Электронный ресурс]/ Ежова Н.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.— 316 с	Практикум	2013	ЭБС «IPRbooks»
2	Под ред. Г.С. Никифорова	Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С.Никифорова. - СПб. : Питер, 2005. - 350 с.	Практикум	2005	5
3	Григорьев Н. Б.	Психотехнологии группового тренинга : учебное пособие / Н. Б. Григорьев. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. — 176 с. — ISBN 978-5-98238-012-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/22993.html">http://www.iprbookshop.ru/22993.html</a> (дата обращения: 16.07.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	Учебное пособие	2008	ЭБС «IPRbooks»

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- Web of Science [Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. –Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016. - Режим доступа : [apps.webofknowledge.com](http://apps.webofknowledge.com).
- Scopus [Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : [scopus.com](http://scopus.com).
- Elibrary [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000 – . – Режим доступа: [elibrary.ru](http://elibrary.ru). Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс] : научно-образовательный ресурс содержит учебники и учебные пособия, монографии, производственно-практические, справочные издания, а также деловую литературу для практикующих специалистов за последние 5 лет по гуманитарным, социальным и экономическим наукам, по остальным отраслям знания - за последние 10 лет: всего более 15 тыс. изданий. – Электрон. дан. – Саратов, [2010] — . — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Znaniy.com» [Электронный ресурс] : научно-образовательный ресурс представляет собой коллекцию электронных версий книг, журналов, статей и пр., сгруппированных по тематическим и целевым признакам – в состав «Основной коллекции» включены учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. – Электрон. дан. – Научно-издательский центр ИНФРА-М, 2012— . — Режим доступа: <http://znaniy.com/>
- Электронно-библиотечная система I «Лань» [Электронный ресурс] — Режим доступа: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com)
- Специализированные порталы:
  - БИБЛИОТЕКА ПО ПСИХОЛОГИИ [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://flogiston.ru/library>,
  - Психология на русском языке [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.psychology.ru/library>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно
2	OfficeStandart	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно

**8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Аудитория вебконференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (УЛК-807)	Экран телевизионный, ширма, прожекторы на штативе, стол преподавательский, стул преподавательский, транспарант-перетяжка, системный блок.
2	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (Г-401).	Столы ученические, стулья, ПК с выходом в сеть Интернет.