

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет социальных наук

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 13 от 30.11.2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Теория и практика психологического тренинга

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

37.03.01 - Психология

Направленность образовательной программы

Общая и практическая психология

Форма обучения

очная, очно-заочная

г. Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.42 «Теория и практика психологического тренинга» относится к обязательной части образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ОПК-5. Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	ОПК-5.1. Знать теоретические основы и принципы планирования, организации и проведения мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера ОПК-5.2. Уметь применять методы решения задач профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера. ОПК-5.3. Владеть средствами профилактической, развивающей, коррекционной или реабилитационной работы.	ОПК-5.1: Знает теоретические принципы по планированию, организации и проведению мероприятий разной направленности и в разных сферах деятельности. ОПК-5.2: Умеет применять свои знания по организации и проведению тренингов на практике в разных сферах деятельности и направленности. ОПК-5.3: Владеет знаниями и различными кейсами по работе с людьми и проведению мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.	Задания.	Зачёт: Задания

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	очно-заочная
Общая трудоемкость, з.е.	2	2
Часов по учебному плану	72	72
в том числе		

аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	-	-
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	64	33
- КСР	1	1
самостоятельная работа	7	39
Промежуточная аттестация	зачёт	зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе					
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них				Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего			
	о ф о	о з ф о	о ф о	о з ф о	о ф о	о з ф о	о ф о	о з ф о
Тема 1. Тренинг в системе методов психологии образования.	7	7	6	3	6	3	1	4
Тема 2. История возникновения и развития тренинговых методов обучения на Западе и в России.	8	8	7	4	7	4	1	4
Тема 3. Классификация видов психологического тренинга.	8	8	7	4	7	4	1	4
Тема 4. Типология тренинговых групп.	7	7	6	3	6	3	1	4
Тема 5. Характеристика и особенности тренинговых групп.	6	6	6	3	6	3		3
Тема 6. Организационные аспекты проведения тренинга.	6	7	7	3	7	3		4
Тема 7. Содержательные аспекты процедуры тренинга.	6	7	6	3	6	3		4
Тема 8. Тренинговые практики.	7	7	6	3	6	3	1	4
Тема 9. Ведущий тренинговых групп.	7	7	6	3	6	3	1	4
Тема 10. Проектирование тренинговых программ.	8	8	7	4	7	4	1	4
КСР	1	1			1	1		
Итого	72	72	64	33	65	34	7	39

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "-" (-).
- открытый онлайн-курс МООС "-" (-).

Иные учебно-методические материалы:

Групповая психологическая работа, по определению

Е. В. Емельяновой, - вид психологической помощи людям, объединённым для решения определенных психологических задач. Такая форма работы характерна для психологических тренингов, групп психологической помощи и может быть использована в психологической реабилитации и психологической коррекции.

Тренинговая группа, по определению О. В. Евтихова, - специально созданная малая группа, участники которой при содействии ведущего-психолога включаются в интенсивное общение и взаимодействие, ориентированное на решение разнообразных психологических проблем

участников, их самосовершенствование, а также на развитие группы и решение общегрупповых проблем.

Групповая форма психологической работы, в том числе тренинговой, по сравнению с индивидуальной формой имеет ряд достоинств. И. В. Вачков, ссылаясь на работу К. Рудестама, выделяет ряд преимуществ психокоррекционной и психотерапевтической работы в группах.

1. Групповой опыт противодействует отчуждению человека, помогает решению межличностных проблем участников группы. В группе человек избегает непродуктивного замыкания в самом себе со своими трудностями, обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства. Для многих людей подобное открытие оказывается мощным психотерапевтическим фактором.

2. Группа отражает общество в миниатюре. В группе происходит моделирование системы взаимоотношений участников, характерное для их реальной жизни. Проявляются и становятся очевидными такие явления как давление партнеров, социальное влияние и конформизм, конкуренция. Это дает возможность участникам группы увидеть и проанализировать в условиях психологической безопасности не очевидные в житейских ситуациях закономерности общения и поведения - свои и других людей.

3. В группе существует возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами. В реальной жизни не все люди могут получить искреннюю обратную связь без оценки со стороны других людей, отлично понимающих сущность их переживаний, поскольку сами они переживают то же самое.

4. В группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров. В реальной жизни подобное экспериментирование всегда связано с риском непонимания, неприятия и даже наказания. Тренинговые группы выступают в качестве своеобразного «психологического полигона», где в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, «примерить» новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к людям.

5. В группе участники могут идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения, применяемыми кем-то. Возникающие в результате этого сопереживание, эмпатия, симпатия, интерес к другому, привязанность способствуют личностному росту и развитию самосознания участников тренинга.

6. Взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого. Этот эффект не возникает при индивидуальной психокоррекционной и психотерапевтической работе. Создавая дополнительные сложности для ведущего, психологическое напряжение в группе играет конструктивную роль, активизируя групповые процессы. Задача ведущего - не дать напряжению выйти из-под контроля и разрушить продуктивные отношения в группе.

7. Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания. Только в группе, через других людей, эти процессы возможны в полной мере. Открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя, изменить себя и повысить уверенность в себе.

8. Групповая форма предпочтительней в экономическом плане: для участников группы работа в тренинге стоит дешевле, чем индивидуальная терапия (и для многих тренинговая работа гораздо более эффективна). Психолог также получает и экономическую, и временную выгоду.

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-5

Типовые темы для заданий самостоятельной работы:

- Организация социально-психологического тренинга: этапы подготовки и проведения тренинговых занятий.
- Групповые методы тренингов.
- История групповых методов.
- Особенности групповой методики тренинга.
- Понятие групповой динамики.
- Фазы динамического развития группы.
- Психологические особенности группы тренинга.
- Групповые нормы.
- Ролевые позиции в группе.
- Групповая сплоченность.
- Понятие гомогенности и гетерогенности тренинговых групп и др.

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
отлично	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
очень хорошо	Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.
хорошо	Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.
удовлетворительно	Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.
неудовлетворительно	При решении стандартных задач не продemonстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.
плохо	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

Оценочное средство - Задания

Зачёт

Критерии оценивания (Задания - Зачёт)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
отлично	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
очень хорошо	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок
хорошо	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок
удовлетворительно	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.
неудовлетворительно	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки

Оценка	Критерии оценивания
плохо	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки

Типовые задания (Задания - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ОПК-5
(Способен осуществлять научное исследование в сфере профессиональной деятельности на основе современной методологии)

Типовые вопросы:

1. Цель, задачи и принципы социально-психологического тренинга.
2. Сущностная характеристика понятий «тренинг», «социально-психологический тренинг» в современной психологической науке.
3. Современное состояние социально-психологического тренинга в России и за рубежом.
4. Подготовка и проведение тренинговых занятий.
5. Общие тренинговые методы.
6. Правила и приемы комплектования тренинговой группы и др.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518623> (дата обращения: 03.08.2023).
2. Ратников, В. П. Деловые коммуникации : учебник для вузов / В. П. Ратников ; ответственный редактор В. П. Ратников. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 459 с. — ISBN 978-5-534-15744-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509587> (дата обращения: 03.08.2023).
3. Бороздина, Г. В. Психология и этика делового общения : учебник и практикум для вузов / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова ; под общей редакцией Г. В. Бороздиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 392 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16726-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531592> (дата обращения: 03.08.2023).
4. Сережко, Т. А. Психология социальной работы : учебное пособие для вузов / Т. А. Сережко, Т. З. Васильченко, Н. М. Волобуева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 271 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16138-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530517> (дата обращения: 03.08.2023).

Дополнительная литература:

1. Одинцова, М. А. Сказкотерапевтические технологии в психологическом тренинге : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, И. В. Вачков. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. —

309 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13364-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519077> (дата обращения: 03.08.2023).

2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 136 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07706-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513509> (дата обращения: 03.08.2023).

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. <http://psyjournals.ru/> - Портал психологических изданий. Издатель: Московский государственный психолого-педагогический университет.
2. <http://www.psystudy.com/> - Официальный сайт мультидисциплинарного научного психологического интернет-журнала "Психологические исследования".
3. <http://www.psy-gazeta.ru/> - «Психологическая газета» – профессиональное периодическое интернет-издание для психологов.
4. <http://www.voppsy.ru/frame25.htm> - «Вопросы психологии». Полнотекстовая электронная библиотека журнала за 20 лет (1980–1999)
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная открытая электронная библиотека
6. <http://diss.rsl.ru/> - Электронная библиотека диссертаций РГБ. Текстовые доступы к авторефератам и диссертациям.
7. <http://elibrary.ru/> - научная электронная библиотека

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению 37.03.01 - Психология.

Автор(ы): Грачёва Елена Витальевна, преподаватель.

Заведующий кафедрой: Захарова Людмила Николаевна, доктор психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 11.11.2022, протокол № 3.