

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Арзамасский филиал**

Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
(протокол от 31.05. 2023 г. № 6)

## **Рабочая программа дисциплины**

### **Теория и практика психологического тренинга**

---

*(наименование дисциплины)*

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

---

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность  
**37.03.01 Психология**

---

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы  
**Психология развития**

---

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения  
Очная/очно-заочная

---

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Год начала подготовки 2021  
Арзамас  
2023 год

## Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

1. Дисциплина Б1.О.42 «Теория и практика психологического тренинга» относится к дисциплинам обязательной части образовательной программы направления подготовки 37.03.01 Психология, направленности (профиля) Психология развития.

Дисциплина предназначена для освоения студентами очной формы обучения в 7 семестре 4 курса, очно-заочной формы обучения в 8 семестре 4 курса.

### 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 (дескрипторы компетенции) **	
<b>ОПК-5 Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</b>	ИОПК-5.1. Знает теоретические основы и принципы планирования, организации и проведения мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	<i>Знать</i> теоретические основы и принципы планирования, организации и проведения мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	Вопросы к устному опросу Тестирование Учебно-исследовательские реферативные работы
	ИОПК-5.2. Умеет применять методы решения задач профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.	<i>Уметь</i> применять методы решения задач профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.	Вопросы к устному опросу Тестирование Учебно-исследовательские реферативные работы
	ИОПК-5.3. Владеет средствами профилактической, развивающей, коррекционной или реабилитационной работы.	<i>Владеть</i> средствами профилактической, развивающей, коррекционной или реабилитационной работы.	
<b>ПК-4.2 Способен проводить оценку социальных групп и коллективов, различных характеристик социальной среды как факторов существования и развития личности</b>	ИПК-4.2.1. Знает теоретические основы и принципы психологической оценки социальных групп и коллективов.	<i>Знать</i> теоретические основы и принципы психологической оценки социальных групп и коллективов.	Вопросы к устному опросу Тестирование Учебно-исследовательские реферативные работы
	ИПК-4.2.2. Умеет проводить психологическую оценку социальных групп и коллективов, различных характеристик социальной среды как факторов существования и развития личности.	<i>Уметь</i> проводить психологическую оценку социальных групп и коллективов, различных характеристик социальной среды как факторов существования и развития личности.	Вопросы к устному опросу Тестирование Учебно-исследовательские реферативные работы
	ИПК-4.2.3. Владеет способами	<i>Владеть</i> способами решения	Вопросы к

	решения задач психологической оценки социальных групп и коллективов.	задач психологической оценки социальных групп и коллективов.	устному опросу Тестирование Учебно-исследовательские реферативные работы
--	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Структура дисциплины

Трудоемкость	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	2 з.е.	2 з.е.
часов по учебному плану, из них	72	72
<b>Контактная работа, в том числе: аудиторные занятия:</b>		
– занятия лекционного типа		
– занятия семинарского типа	32	34
контроль самостоятельной работы	1	1
<b>Промежуточная аттестации</b> зачет		
<b>Самостоятельная работа</b>	39	37

#### 3.2 Содержание дисциплины (модуля)

Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),  Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы, из них								Самостоятельная работа обучающегося, часы, в период			
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (в т.ч. текущий контроль успеваемости)		Контроль самостоятельной работы				промежуточной аттестации (контроля)		теоретического обучения	
					семинары, практические занятия	лабораторные работы								
	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Тема 1. Вводная сессия Введение в социально-психологический тренинг	9	7			4	4							5	3
Тема 2. Общение как межличностное взаимодействие в группе. Понятие групповой динамики.	9	9			4	4							5	5
Тема 3. Анализ индивидуальных	9	9			4	4							5	5

проявлений коммуникативных способностей														
Тема 4. Вербальные и невербальные средства общения (СРС).	8	8			4	4							4	4
Тема 5. Общение как восприятие и познание людьми друг друга (СРС)	8	8			4	4							4	4
Тема 6. Эмоции и эмоциональный интеллект (СРС).	8	8			4	4							4	4
Тема 7. Психологические причины конфликтов в общении. Деструктивное общение (СРС)	8	8			4	4							4	4
Тема 8. Навыки эффективного общения. Активное слушание. Ассертивность (СРС).	6	7			2	3							4	4
Тема 9. Заключительная группа обсуждения. Эффективные технологии подачи обратной связи.	6	7			2	3							4	4
<b>В т.ч. текущий контроль</b>	1	1							1	1				
<b>Зачет</b>														
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			<b>32</b>	<b>3</b> <b>4</b>			<b>1</b>	<b>1</b>			<b>39</b>	<b>3</b> <b>7</b>

#### 4. Учебно-методические обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Теория и практика психологического тренинга» осуществляется в следующих видах: работа с дополнительной литературой; учебно-исследовательская реферативная работа; подготовка к тестированию; подготовка к зачету.

##### Работа с дополнительной литературой

Изучение дополнительной литературы очень трудоемкая и ответственная часть в процессе обучения, в частности подготовки к занятию, написанию отчетности оценки текущей успеваемости.

##### Методические рекомендации

Работа с дополнительной литературой должна сопровождаться записями в той или иной форме (конспект, план, тезисы, аннотация). При этом важно не только привлечь более широкий круг литературы, но и суметь на ее основе разобраться в степени изученности темы. Стоит выявить дискуссионные вопросы, нерешенные проблемы, попытаться высказать свое отношение к ним. Привести и аргументировать свою точку зрения или отметить, какой из имеющихся в литературе точек зрения по данной проблематике придерживаетесь и почему.

По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки. Необходимо вести систематическую работу над литературными источниками. Необходимо изучать не

только литературу, рекомендуемую в данных учебно-методических материалах, но и новые, существенно важные издания по курсу, вышедшие в свет после его публикации. При этом следует выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю.

### **Написание учебно-исследовательской реферативной работы**

Учебно-исследовательская реферативная работа (реферат) - изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. При подготовке реферата студент самостоятельно изучает группу источников по определённой теме, которая, как правило, подробно не освещается на лекциях. Цель написания реферата – овладение навыками анализа и краткого изложения изученных материалов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к таковым работам. Это самостоятельная учебно-исследовательская работа студента, где раскрывается суть исследуемой проблемы, приводятся различные точки зрения, собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логическим, изложение материала носит проблемно-тематический характер.

Отличие доклада от реферата в том, что он отражает одну точку зрения на проблему, не предполагает ее исследования в сравнении и анализе.

#### **Методические рекомендации**

Сформулируйте тему работы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Тематика направлений обычно рекомендуется преподавателем, но в определении конкретной темы студенту следует проявить инициативу.

Основные этапы подготовки реферата:

- выбор темы;
- консультации у преподавателя;
- подготовка плана реферата;
- работа с источниками, сбор материала;
- написание текста реферата;
- оформление рукописи и предоставление ее преподавателю;
- защита реферата.

Объем реферата должен составлять 15-30 страниц машинописного текста.

При написании реферата следует подбирать литературу, освещающую как теоретическую, так и практическую стороны проблемы. При обработке полученного материала студент должен: систематизировать его и выдвинуть свои гипотезы с их обоснованием, определить свою позицию по рассматриваемой проблеме, сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования и оформить их в письменном виде.

В процессе выполнения реферата необходимо учитывать следующее:

- во введении на одной странице должна быть показана цель написания реферата, указаны задачи. Кратко следует коснуться содержания отдельных разделов работы, охарактеризовать в общих чертах основные источники, которые нашли свое отражение в работе.

- в текстовой части рассматриваются основные вопросы реферата.

Основная часть может состоять из двух или более параграфов; в конце каждого параграфа делаются краткие выводы. Изложение материала должно быть последовательным и логичным. Оно также должно быть конкретным и полностью оправданным. При этом важно не просто переписывать первоисточники, а излагать основные позиции по рассматриваемым вопросам.

В заключении следует сделать общие выводы и кратко изложить изученные положения (представить содержание реферата в тезисной форме). После заключения необходимо привести список литературы

***Примерный алгоритм действий при написании учебно-исследовательской реферативной работы:***

1. Подберите и изучите основные источники по теме (как правило, при разработке реферата или доклада используется не менее 8-15 различных источников).
2. Составьте библиографию.
3. Разработайте план реферата или доклада исходя из имеющейся информации.
4. Обработайте и систематизируйте подобранную информацию по теме.
5. Отредактируйте текст реферата или доклад с использованием компьютерных технологий.

6. Подготовьте публичное выступление по материалам реферата или доклада, желательно подготовить презентацию, иллюстрирующую основные положения работы.

Критерии результатов работы для самопроверки:

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата или доклада предъявляемым требованиям.

**Методические рекомендации по подготовке к зачету**

Отметка «**зачтено**» выставляется студенту, который:

- посетил не менее 80% аудиторных занятий;
- прочно усвоил предусмотренный программный материал;
- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
- показал глубокие систематизированные знания, владея приемами рассуждения и сопоставляя материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов

Обязательным условием является правильная речь в быстром или умеренном темпе.

Дополнительным условием получения отметки «зачтено» могут стать хорошие результаты при выполнении учебно-исследовательских реферативных работ, систематическая активная работа на семинарских занятиях.

Отметка «**не зачтено**» выставляется студенту, который посетил менее 80% аудиторных занятий, допустил грубые ошибки в содержании ответов на выбранные случайным образом два теоретических вопроса на зачёте, в ответах на вопросы допустил грубые существенные ошибки. Не может привести примеры, подтверждающие умение связывать теорию с практикой, ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем. Не имеет целостного представления о взаимосвязях данного предмета с другими изучаемыми предметами.

**Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу**

**адреса доступа к документам**

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

[https://arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

## 5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине

### 5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

#### Шкала оценки сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
Зачтено	Отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
Не зачтено	Неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы

#### Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)				
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<b><u>Знания</u></b>	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 требованиям программы подготовки, без ошибок.
<b><u>Умения</u></b>	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 с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
<b><u>Навыки</u></b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

## 5.2 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

### Критерии оценки тестирования

**Оценка «отлично»** 80 – 100 % правильных ответов;

**Оценка «хорошо»** 60 – 79 % правильных ответов;

**Оценка «удовлетворительно»** 40 – 59% правильных ответов

**Оценка «неудовлетворительно»** менее 40% правильных ответов

### Критерии оценки учебно-исследовательских реферативных работ

**Оценка «отлично»** – реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, в докладе отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов.

**Оценка «хорошо»** – реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

**Оценка «удовлетворительно»** – реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы в докладе путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

### Критерии устного ответа студента при опросе на занятии / на зачете

**Оценка «отлично»** выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно



его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

**Оценка «хорошо»** выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при анализе информации.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении анализа информации.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, в ответе которого обнаружились существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и / или неумение использовать полученные знания.

### **5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения и для контроля формирования компетенции**

#### **Тематика учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности компетенции ОПК-5**

1. История возникновения тренинговых групп
2. Социально - психологический тренинг межличностного общения.
3. Определение, задачи и функции межличностного взаимодействия.
4. Характеристика и специфика тренинговых упражнений, направленных на развитие межличностного взаимодействия.
5. Тренинговая группа как особая форма работы, ее особенности и фазы развития.
6. Роль руководителя тренинговой группы.
7. Виды тренингов, их классификация
8. Основные методы работы в тренингах различных по содержанию
9. Определение и характеристика групповой дискуссии как метода МАСПО.
10. Классификация и типы ориентации групповой дискуссии. Правила ведения дискуссии.

#### **Тематика учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности компетенции ПК-4.2**

1. Групповая дискуссия. Технологии и эффекты групповой дискуссии. Преимущества и недостатки. Сферы применения.
2. Основные принципы формирования тренинговых групп
3. Групповые роли. Типы поведения участников
4. Понятие групповой динамики применительно к тренинговой группе
5. Фазы развития группы (различные подходы)
6. Типы тренинговых упражнений
7. Групповые нормы и правила, их значимость и влияние на развитие групповых отношений
8. Рефлексия, обратная связь и другие элементы групповой работы
9. Позиция и функции тренера
10. Стили руководства группой

### **Тематика учебно-исследовательских реферативных работ для оценки сформированности компетенции ОПК-5**

1. Личностные и профессиональные качества тренера их роль в развитии групповых отношений
2. Пристройки и дистанция в межличностном общении
3. Вербальные и невербальные сигналы участников. Понятие конгруэнтности
4. Понятие активного и эмпатического слушания. Техники внимательного поведения тренера
5. Включенное наблюдение. Цели, задачи, единицы наблюдения.
6. Психотехники и приемы оказания помощи в группах личностного роста
7. Психотехники и методы, способствующие развитию профессионального самосознания
8. Социально-психологический тренинг
9. Тренинг профессионального общения и развития профессионального самосознания

### **Перечень типовых вопросов для устного опроса для оценки сформированности компетенции ПК-4.2**

1. Что означает понятие «тренинг», его основное содержание.
2. Сущность группового психологического тренинга.
3. Дать характеристику основным этапам возникновения и развития группового психологического тренинга.
4. Групповая терапия, коррекция, обучение и групповой тренинг: их общность и различия в понятиях.
5. Приведите и охарактеризуйте несколько точек зрения, отражающих разное понимание цели, предмета и задач группового тренинга.
6. Современные подходы к пониманию целей, предмета и задач группового тренинга.
7. Принципы работы в ситуации тренинга.
8. Требования к личности тренера (ведущего) тренинговой группы.
9. Виды группового тренинга.
10. Основные методы группового тренинга.

### **Перечень типовых вопросов для устного опроса для оценки сформированности компетенции ОПК-5**

1. История возникновения тренинговых групп.
2. Определение, задачи и функции межличностного взаимодействия.
3. Тренинговая группа как особая форма работы, ее особенности и фазы развития.
4. Роль руководителя тренинговой группы.
5. Виды тренингов, их классификация.
6. Основные методы работы в тренингах различных по содержанию.
7. Основные принципы формирования тренинговых групп.
8. Групповые роли. Типы поведения участников.
9. Понятие групповой динамики применительно к тренинговой группе.
10. Фазы развития группы (различные подходы).

### **Перечень типовых вопросов для устного опроса для оценки сформированности компетенции ПК-4.2**

1. Социально - психологический тренинг межличностного общения.
2. Определение, задачи и функции межличностного взаимодействия.
3. Характеристика и специфика тренинговых упражнений, направленных на развитие межличностного взаимодействия.
4. Тренинговая группа как особая форма работы, ее особенности и фазы развития.
5. Роль руководителя тренинговой группы.
6. Виды тренингов, их классификация
7. Основные методы работы в тренингах различных по содержанию
8. Определение и характеристика групповой дискуссии как метода МАСПО.
9. Классификация и типы ориентации групповой дискуссии. Правила ведения дискуссии.
10. Групповая дискуссия. Технологии и эффекты групповой дискуссии. Преимущества и недостатки. Сферы применения.
11. Основные принципы формирования тренинговых групп
12. Групповые роли. Типы поведения участников
13. Понятие групповой динамики применительно к тренинговой группе
14. Фазы развития группы (различные подходы)

### **Тестовые задания для оценки сформированности компетенций ОПК-5**

- 1. Вставьте пропущенное слово. \_\_\_\_\_ - форма активного обучения навыкам поведения и развития личности. Участнику предлагается проделать те или иные упражнения, ориентированные на развитие или демонстрацию психологических качеств или навыков**
- 2. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Специфические черты тренинга:**
  1. Наличие постоянного состава группы
  2. Присутствие группового тренера, имеющего концепцию тренинга
  3. Наличие цели тренинга
  4. Нечеткая пространственно-временная организация тренинга
  5. Соблюдение общегрупповых норм
- 3. Вставьте пропущенное слово. \_\_\_\_\_ - предоставление индивиду информации о том, как его воспринимают партнеры по общению**
- 4. Выберите несколько правильных вариантов ответа. При составлении тренинговой программы могут ставиться:**
  1. Личные цели
  2. Специальные цели
  3. Общие цели
  4. Универсальные цели
  5. Вспомогательные цели
- 5. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Основные методические приемы в тренинге:**
  1. Переговоры
  2. Дискуссии
  3. Игры
  4. Медитации
  5. Методы невербальной активности
- 6. Выберите альтернативный ответ. Групповая дискуссия является основной формой воздействия на участников тренинга. Она выполняет сразу несколько функций:**

- облегчает самораскрытие участников;
- позволяет каждому проявить свою компетентность, и тем самым почувствовать себя более комфортно на группе;
- дает обильный материал для диагностики;
- содействует сплочению группы

1. Правда.

2. Ложь.

1. Психологический тренинг

2. 1, 2, 3, 5

3. Обратная связь

4. 1, 3, 4

5. 2, 3, 4, 5

6. 1

### Тестовые задания

#### для оценки сформированности компетенций ПК-4.2

**1. Вставьте пропущенное слово. \_\_\_\_\_** - отрасль психологии, разрабатывающая теорию, принципы и инструменты оценки и измерения индивидуально-психологических особенностей личности

**2. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Типы тренинговых групп:**

1. Группы поддержки

2. Обучающие группы

3. Развивающие группы

4. Воспитывающие группы

5. Лечебные группы

**3. Вставьте пропущенное слово. \_\_\_\_\_** - один из невербальных методов групповой психотерапии, в основе которого лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе

1. Психодиагностика

2. 1, 2, 3, 5

3. Психогимнастика

### Тестовые задания

#### для оценки сформированности компетенций ОПК-5

**1. Выберите несколько правильных вариантов ответа. Вспомогательные методические приемы в тренинге:**

1. Предоставление информации

2. Самораскрытие тренера

3. Интерпретация

4. Конфронтация

5. Все варианты верны

**2. Установите соответствие**

1. Ригидность

2. Конгруэнтность

3. Эмпатия

4. Ассертивное поведение

А) затрудненность в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки

Б) понимание эмоционального состояния другого человека посредством проникновения в его субъективный мир

В) целостность в своих чувствах, их восприятии и высказываниях о них, отсутствие психологических «защит»

Г) способность претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания и т.д. в отношении своего окружения

**3. Выберите альтернативный ответ. Основная роль тренера на обучающих группах – учитель и эксперт; но предоставляя информацию, он должен помнить главный закон тренинга, по которому пользоваться новыми знаниями и умениями участник будет только в том случае, если они станут результатом его личного опыта**

1. Правда.

2. Ложь.

4. 5

5. 1-А, 2-В, 3-Б, 4-Г

6. 1

### Контрольные вопросы для промежуточной аттестации (к зачету)

Вопрос	Код компетенции и (согласно РПД)
1. Общие представления о социально-психологическом тренинге.	ОПК-5
2. Основные парадигмы тренинга.	ПК-4.2
3. Краткая характеристика основных тренинговых групп.	ОПК-5
4. Основные тренинговые методы.	ПК-4.2
5. Этапы тренинга.	ОПК-5
6. Роль тренера в организации СПТ.	ПК-4.2
7. Психологические особенности тренинговой группы. Групповые нормы.	ОПК-5
8. Понятие групповой динамики. Характеристика основных элементов групповой динамики.	ПК-4.2
9. Развитие способностей личности. Индивидуальные способности личности.	ОПК-5
10. Коммуникативные способности личности. Способы исследования коммуникативных способностей.	ПК-4.2
11. Коммуникативный тренинг: теоретические обоснования.	ОПК-5
12. Общение как коммуникация.	ПК-4.2
13. Вербальные средства общения: функции и виды речевого общения.	ОПК-5
14. Невербальное общение: жесты, мимика, пантомимика.	ПК-4.2
15. Понятия перцепции и эмпатии. Уровни развития эмпатии.	ОПК-5
16. Рефлексия.	ПК-4.2
17. Факторы, которые мешают правильно воспринимать и оценивать людей.	ОПК-5
18. Критерии анализа поведения.	ПК-4.2

19.	Каузальная атрибуция, стереотипы, предубеждения, установки.	ОПК-5
20.	Определение и функции эмоций. Базовые эмоции. Аффект. Чувства.	ПК-4.2
21.	Сущность понятия и основные теории эмоционального интеллекта. Факторы, влияющие на эмоциональный интеллект (Д.В. Люсин).	ОПК-5
22.	Понятие конфликта. Причины конфликтов в общении. Фазы конфликта в общении.	ПК-4.2
23.	Конфликты в общении и психологические типы.	ОПК-5
24.	Психологические аспекты деструктивного общения. Психологические составляющие деструктивного общения.	ПК-4.2
25.	Психологические защиты.	ОПК-5
26.	Понятие эффективного общения.	ПК-4.2
27.	Основные правила эффективного общения. Приемы эффективного общения.	ОПК-5
28.	Техника активного слушания.	ПК-4.2
29.	Приемы активного слушания. Методы активного слушания.	ОПК-5
30.	Ассертивность как условие эффективного общения.	ПК-4.2
31.	Понятие обратной связи. Правила обратной связи.	ОПК-5
32.	Распространенные ошибки обратной связи.	ПК-4.2
33.	Принципы подачи конструктивной, позитивной и негативной обратной связи	ОПК-5

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература:

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 132 с. — ЭБС «Юрайт»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/book/psihologicheskie-treningi-osnovy-treningovoy-raboty-476440>

2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 136 с. — ЭБС «Юрайт»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/book/trening-lichnostnogo-rosta-470461>

### б) дополнительная литература:

1. Одинцова, М. А. Сказкотерапевтические технологии в психологическом тренинге : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, И. В. Вачков. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 309 с. — ЭБС «Юрайт»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/book/skazkoterapevticheskie-tehnologii-v-psihologicheskom-treninge-458658>

2. Кларин, М. В. Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг : учебное пособие для вузов / М. В. Кларин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 288 с. — ЭБС «Юрайт»: [Электронный ресурс]. — Адрес доступа: <https://urait.ru/book/korporativnyy-trening-nastavnichestvo-kouching-471312>

### в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

***Профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: [http://elibrary.ru/project\\_risc.asp](http://elibrary.ru/project_risc.asp)

***Свободно распространяемое программное обеспечение:***

программное обеспечение LibreOffice;  
программное обеспечение Yandex Browser;

***Электронные библиотечные системы и библиотеки:***

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znaniy" <http://znaniy.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ [www.lib.unn.ru/](http://www.lib.unn.ru/)

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: [lib.arz.unn.ru](http://lib.arz.unn.ru)

Педагогическая библиотека: <http://pedagogic.ru/>

Журнал «Педагогика»: <http://www.pedpro.ru/>

Издательский дом «Первое сентября»: <http://1september.ru/>

«Высшее образование в России»: научно-педагогический журнал Министерства образования и науки РФ: <http://www.vovr.ru/>

«Учительская газета»: <http://www.ug.ru/>

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: ноутбук, проектор, экран;

Помещения для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащённые компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.

Программа дисциплины **Теория и практика психологического тренинга** составлена в соответствии образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.05.02 (ОС ННГУ) (приказ ННГУ от 17.05.2023 года № 06.49-04-0214/23).

Автор(ы):

к.пс.н., доцент

Бобылев Е.Л.

Рецензент (ы):

к.пс.н., доцент

Дворникова И.Н.

Кафедра общей и практической психологии

зав. кафедрой

к.пс.н., доцент

Беганцова И.С.

Председатель МК

к.пс.н., доцент

психолого-педагогического факультета

Ганичева И.А.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.05.2023 года, протокол № 5

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.