

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности): 37.03.01 Психология

ФГОС введен в действие приказом №946 от 07.08.2014 г. , дата утверждения: 15.10.2014 г.

Место дисциплины в структуре учебного плана: Блок 1, вариативная

Рабочая программа разработана на основе компетентностной модели выпускника по направлению (специальности): 37.03.01 Психология

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

ПиП, протокол заседания кафедры №6 от 20.06.2017

Утверждена на совете факультета гуманитарного образования, протокол № 6 от 21.06.2017

Программу разработал:

старший преподаватель, Мазуренко Я. А.

Заведующий кафедрой:

доцент, к.псих.н. Тараканов А. В.

Ответственный за образовательную программу:

заведующий кафедрой Тараканов А. В.

1. Внешние требования

Таблица 1.1

Компетенция ФГОС: ПК.1 способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности; в части следующих результатов обучения:	
31. знать законы психической деятельности для оценки эффективности существующих программ и создания наиболее актуальных программ изменения в личностном развитии и в профессиональном поведении	
34. знать особенности оказания психологической помощи при индивидуальной, групповой, смешанной формах работы и уметь оценивать её эффективность	
у4. владеть методами и техниками психологической помощи в рамках разных практических направлений с учетом индивидуальных особенностей или динамики внутригрупповых процессов.	
у5. уметь применять базовые стандартные процедуры (психотехники), обеспечивающие благоприятный психологический климат и мотивацию позитивных изменений при оказании психологической помощи	
Компетенция ФГОС: ПК.10 способность к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий; в части следующих результатов обучения:	
у4. уметь выстраивать профессиональное психолого-педагогическое взаимодействие с участниками коррекционных, реабилитационных и обучающих программ	

2. Требования НГТУ к результатам освоения дисциплины

Таблица 2.1

Результаты изучения дисциплины по уровням освоения (иметь представление, знать, уметь, владеть)	Формы организации занятий
Социально-психологический тренинг	
ПК.1.31 знать законы психической деятельности для оценки эффективности существующих программ и создания наиболее актуальных программ изменения в личностном развитии и в профессиональном поведении	
1.о существующих возможностях повышения квалификации при проведении тренингов, формировании собственных устойчивых навыков общения (наработка социального опыта), а так же возможности получения супервизионных услуг от ведущих специалистов, проводящих социально-психологические тренинги;	Самостоятельная работа
2.требования к специалисту, проводящему социально-психологический тренинг;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
3.анализировать причины возможных нарушений в области компетентности социальных взаимодействий и использовать эту информацию при методических разработках на организационном этапе социально-психологического тренинга;	Самостоятельная работа
4.применения основных техник самоанализа при оценке собственного ведения группы;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
5.успешного формирования собственной социально-перцептивной компетентности.	Самостоятельная работа
ПК.1.34 знать особенности оказания психологической помощи при индивидуальной, групповой, смешанной формах работы и уметь оценивать её эффективность	
6.об основных концепциях групповой терапии послуживших основами создания различных видов социально-психологического тренинга;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
7.об областях применения социально- психологического тренинга;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
8.особенности теоретико-методических основ социально-психологического тренинга;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
9.цели, задачи и принципы социально-психологического тренинга;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа

10.формы работы ("группы самоанализа", "группы встреч", "экспериментальные группы" и т. д.);	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
11.основные этапы социально-психологического тренинга;	Лекции; Лабораторные работы; Самостоятельная работа
ПК.1.у4 владеть методами и техниками психологической помощи в рамках разных практических направлений с учетом индивидуальных особенностей или динамики внутригрупповых процессов.	
12.особенности процесса формирования коммуникативного опыта в различных возрастных группах;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
13.основные цели тренингов различных школ, представленные на рынке психологических услуг отечественной и зарубежной психологии;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
14.ориентироваться в системе диагностических мероприятий, применяемых на различных этапах социально-психологического тренинга;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
15.анализировать и прогнозировать возможное развитие групповых динамических процессов;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
ПК.1.у5 уметь применять базовые стандартные процедуры (психотехники), обеспечивающие благоприятный психологический климат и мотивацию позитивных изменений при оказании психологической помощи	
16.основные техники установления контактов с людьми, различными группами людей в зависимости от их индивидуальных особенностей личности;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
17.базовые методы и технологии проведения социально-психологического тренинга;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
ПК.10.у4 уметь выстраивать профессиональное психолого-педагогическое взаимодействие с участниками коррекционных, реабилитационных и обучающих программ	
18.о механизме развития у личности компетентности в области социального взаимодействия;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа
19.организовать процесс эффективной и грамотной обратной связи от группы;	Лабораторные работы; Самостоятельная работа

3. Содержание и структура учебной дисциплины

Таблица 3.1

Темы лекций	Активные формы, час.	Часы	Ссылки на результаты обучения
Семестр: 8			
Дидактическая единица: Понятие малой группы			
1. "История" группы (осн. Этапы)	0	2	11

Таблица 3.2

Темы лабораторных работ	Активные формы, час.	Часы	Ссылки на результаты обучения	Учебная деятельность
Семестр: 9				
Дидактическая единица: Понятие малой группы				

1. Особенности взаимодействия в малой группе.	1	1	16, 8	Практические предполагают следующие формы обучения: - деятельность обучающихся в качестве супервизоров за работой специалиста (индивидуальная, групповая), - выполнение практических занятий в парах и микрогруппах (3-5 человек), - участие в групповых занятиях, с элементами тренинга, - мероприятия по подготовке ведения групповых занятий в качестве ведущих, - проведения тренинговых занятий в рамках пяти основных направлений, в парах, - анализ проведенных занятий с участием супервизоров.
2. Групповая динамика, в зависимости от времени "жизни" группы.	1	1	15	Практические предполагают следующие формы обучения: - деятельность обучающихся в качестве супервизоров за работой специалиста (индивидуальная, групповая), - выполнение практических занятий в парах и микрогруппах (3-5 человек), - участие в групповых занятиях, с элементами тренинга, - мероприятия по подготовке ведения групповых занятий в качестве ведущих, - проведения тренинговых занятий в рамках пяти основных направлений, в парах, - анализ проведенных занятий с участием супервизоров.
Дидактическая единица: СПТ в области общения				

3. Основные направления СПТ (тренинг сензитивности, тренинг уверенного поведения и т.д.)	1	1	7, 9	Практические предполагают следующие формы обучения: - деятельность обучающихся в качестве супервизоров за работой специалиста (индивидуальная, групповая), - выполнение практических занятий в парах и микрогруппах (3-5 человек), - участие в групповых занятиях, с элементами тренинга, - мероприятия по подготовке ведения групповых занятий в качестве ведущих, - проведения тренинговых занятий в рамках пяти основных направлений, в парах, - анализ проведенных занятий с участием супервизоров.
4. Основные направления психокоррекционной групповой работы (например: поведенческая - работа с повышенной тревожностью, когнитивная - депрессивные состояния и т.д.).	1	1	13, 6, 8, 9	Практические предполагают следующие формы обучения: - деятельность обучающихся в качестве супервизоров за работой специалиста (индивидуальная, групповая), - выполнение практических занятий в парах и микрогруппах (3-5 человек), - участие в групповых занятиях, с элементами тренинга, - мероприятия по подготовке ведения групповых занятий в качестве ведущих, - проведения тренинговых занятий в рамках пяти основных направлений, в парах, - анализ проведенных занятий с участием супервизоров.

5. Формирование активного поведения и работа по обучению психологически грамотной обратной связи.	1	1	10	Практические предполагают следующие формы обучения: - деятельность обучающихся в качестве супервизоров за работой специалиста (индивидуальная, групповая), - выполнение практических занятий в парах и микрогруппах (3-5 человек), - участие в групповых занятиях, с элементами тренинга, - мероприятия по подготовке ведения групповых занятий в качестве ведущих, - проведения тренинговых занятий в рамках пяти основных направлений, в парах, - анализ проведенных занятий с участием супервизоров.
6. Базовые методы (ролевые, деловые игры, групповые дискуссии).	1	1	17, 8	Практические предполагают следующие формы обучения: - деятельность обучающихся в качестве супервизоров за работой специалиста (индивидуальная, групповая), - выполнение практических занятий в парах и микрогруппах (3-5 человек), - участие в групповых занятиях, с элементами тренинга, - мероприятия по подготовке ведения групповых занятий в качестве ведущих, - проведения тренинговых занятий в рамках пяти основных направлений, в парах, - анализ проведенных занятий с участием супервизоров.
Дидактическая единица: Диагностические мероприятия				

7. Особенности СПТ в области диагностики.	0	1	11, 14	Практические предполагают следующие формы обучения: - деятельность обучающихся в качестве супервизоров за работой специалиста (индивидуальная, групповая), - выполнение практических занятий в парах и микрогруппах (3-5 человек), - участие в групповых занятиях, с элементами тренинга, - мероприятия по подготовке ведения групповых занятий в качестве ведущих, - проведения тренинговых занятий в рамках пяти основных направлений, в парах, - анализ проведенных занятий с участием супервизоров.
Дидактическая единица: Эффективность СПТ				
8. Фаза конфронтации, понятие негативного переноса, особенности работы с переносами.	1	1	18, 4, 6	Практические предполагают следующие формы обучения: - деятельность обучающихся в качестве супервизоров за работой специалиста (индивидуальная, групповая), - выполнение практических занятий в парах и микрогруппах (3-5 человек), - участие в групповых занятиях, с элементами тренинга, - мероприятия по подготовке ведения групповых занятий в качестве ведущих, - проведения тренинговых занятий в рамках пяти основных направлений, в парах, - анализ проведенных занятий с участием супервизоров.

9. Механизм формирования группового опыта.	1	1	15, 18, 19	Практические предполагают следующие формы обучения: - деятельность обучающихся в качестве супервизоров за работой специалиста (индивидуальная, групповая), - выполнение практических занятий в парах и микрогруппах (3-5 человек), - участие в групповых занятиях, с элементами тренинга, - мероприятия по подготовке ведения групповых занятий в качестве ведущих, - проведения тренинговых занятий в рамках пяти основных направлений, в парах, - анализ проведенных занятий с участием супервизоров.
10. Условия, влияющие на процесс личностного роста участников групповой психотерапевтической группы.	0	1	12, 16, 19, 2	Практические предполагают следующие формы обучения: - деятельность обучающихся в качестве супервизоров за работой специалиста (индивидуальная, групповая), - выполнение практических занятий в парах и микрогруппах (3-5 человек), - участие в групповых занятиях, с элементами тренинга, - мероприятия по подготовке ведения групповых занятий в качестве ведущих, - проведения тренинговых занятий в рамках пяти основных направлений, в парах, - анализ проведенных занятий с участием супервизоров.

Таблица 3.3

Темы для самостоятельного изучения	Активные формы, час.	Часы	Ссылки на результаты обучения	Учебная деятельность
Семестр: 9				
Дидактическая единица: Понятие малой группы				
1. Системы профессионального взаимодействия с окружающей действительностью	0	4	1, 18, 3, 5	Самостоятельное изучение
Дидактическая единица: Диагностические мероприятия				

2. Методы эмпирических исследований и другие методы, применяемые для исследования личной и групповой динамики.	0	4	14, 15	Практические предполагают следующие формы обучения: - деятельность обучающихся в качестве супервизоров за работой специалиста (индивидуальная, групповая), - выполнение практических занятий в парах и микрогруппах (3-5 человек), - участие в групповых занятиях, с элементами тренинга, - мероприятия по подготовке ведения групповых занятий в качестве ведущих, - проведения тренинговых занятий в рамках пяти основных направлений, в парах, - анализ проведенных занятий с участием супервизоров.
--	---	---	--------	---

Дидактическая единица: Эффективность СПТ

3. Роль мышления и мотивации в групповой психотерапии.	0	4	10, 16, 6	Практические предполагают следующие формы обучения: - деятельность обучающихся в качестве супервизоров за работой специалиста (индивидуальная, групповая), - выполнение практических занятий в парах и микрогруппах (3-5 человек), - участие в групповых занятиях, с элементами тренинга, - мероприятия по подготовке ведения групповых занятий в качестве ведущих, - проведения тренинговых занятий в рамках пяти основных направлений, в парах, - анализ проведенных занятий с участием супервизоров.
--	---	---	-----------	---

4. Самостоятельная работа обучающегося

№	Виды самостоятельной работы	Ссылки на результаты обучения	Часы на выполнение	Часы на консультации
Семестр: 8				
1	Подготовка к аттестации	1, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 2, 3, 6, 7, 8, 9	20	2

: Ванина О. Е. Социальная психология [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / О. Е. Ванина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2011]. - Режим доступа: <http://courses.edu.nstu.ru/index.php?show=155&curs=1123>. - Загл. с экрана. Капустина В. А. Современные психотехники [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / В. А. Капустина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000233903. - Загл. с экрана. Материалы к курсу "Психологический практикум" : методические разработки к практическим занятиям для специальности "Психология" / Новосиб. гос. техн. ун-т ; [сост. Л. В. Кавун]. - Новосибирск, 2003. - 31 с.. - Режим доступа: <http://www.library.nstu.ru/fulltext/metodics/2003/2480.rar>. - Библиогр.: с.31.

Семестр: 9

1	Контрольные работы	1, 11, 14, 15, 17, 18, 19, 2, 3, 4, 5, 9	30	4
---	--------------------	--	----	---

Предполагается выполнение контрольных заданий на основе лекционного материала: Ванина О. Е. Социальная психология [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / О. Е. Ванина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2011]. - Режим доступа: <http://courses.edu.nstu.ru/index.php?show=155&curs=1123>. - Загл. с экрана. Капустина В. А. Современные психотехники [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / В. А. Капустина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000233903. - Загл. с экрана. Материалы к курсу "Психологический практикум" : методические разработки к практическим занятиям для специальности "Психология" / Новосиб. гос. техн. ун-т ; [сост. Л. В. Кавун]. - Новосибирск, 2003. - 31 с.. - Режим доступа: <http://www.library.nstu.ru/fulltext/metodics/2003/2480.rar>. - Библиогр.: с.31.

2	Подготовка к занятиям	10, 12, 13, 16, 6, 7, 8	22	4
---	-----------------------	----------------------------	----	---

Важным условием усвоения материала является обязательное условие регулярной самостоятельной работы. Самостоятельная работа в основном состоит из следующих направлений:
- для супервизоров - это ведение дневников, в которых анализируется деятельность практических занятий,
- для ведущих - анализ работы (письменный) и подготовка к тренинговым занятиям, заключающаяся в разработке методической части проведения занятий, подборе техник, организации рабочего пространства и планировании расходных материалов тренинга.
: Ванина О. Е. Социальная психология [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / О. Е. Ванина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2011]. - Режим доступа: <http://courses.edu.nstu.ru/index.php?show=155&curs=1123>. - Загл. с экрана. Капустина В. А. Современные психотехники [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / В. А. Капустина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000233903. - Загл. с экрана. Материалы к курсу "Психологический практикум" : методические разработки к практическим занятиям для специальности "Психология" / Новосиб. гос. техн. ун-т ; [сост. Л. В. Кавун]. - Новосибирск, 2003. - 31 с.. - Режим доступа: <http://www.library.nstu.ru/fulltext/metodics/2003/2480.rar>. - Библиогр.: с.31.

3	Подготовка к аттестации	1, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 2, 3, 6, 7, 8, 9	20	2
---	-------------------------	--	----	---

Предполагает подготовку на основе лекционного материала: Ванина О. Е. Социальная психология [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / О. Е. Ванина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2011]. - Режим доступа: <http://courses.edu.nstu.ru/index.php?show=155&curs=1123>. - Загл. с экрана. Капустина В. А. Современные психотехники [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / В. А. Капустина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000233903. - Загл. с экрана. Материалы к курсу "Психологический практикум" : методические разработки к практическим занятиям для специальности "Психология" / Новосиб. гос. техн. ун-т ; [сост. Л. В. Кавун]. - Новосибирск, 2003. - 31 с.. - Режим доступа: <http://www.library.nstu.ru/fulltext/metodics/2003/2480.rar>. - Библиогр.: с.31.

4	Самостоятельное изучение теоретического материала	1, 10, 14, 15, 16, 18, 3, 5, 6	12	0
---	---	-----------------------------------	----	---

Студент изучает темы, приведенные в таблице 3.3 : Ванина О. Е. Социальная психология [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / О. Е. Ванина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2011]. - Режим доступа: <http://courses.edu.nstu.ru/index.php?show=155&curs=1123>. - Загл. с экрана. Капустина В. А. Современные психотехники [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / В. А. Капустина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000233903. - Загл. с экрана. Материалы к курсу "Психологический практикум" : методические разработки к практическим занятиям для специальности "Психология" / Новосиб. гос. техн. ун-т ; [сост. Л. В. Кавун]. - Новосибирск, 2003. - 31 с. - Режим доступа: <http://www.library.nstu.ru/fulltext/metodics/2003/2480.rar>. - Библиогр.: с.31.

5. Технология обучения

Для организации и контроля самостоятельной работы обучающихся, а также проведения консультаций применяются информационно-коммуникационные технологии (табл. 5.1).

Таблица 5.1

Деятельность	Информационно-коммуникационные технологии
Информирование	Личный типовой сайт; Среда электронного обучения НГТУ
Консультирование	e-mail; Личный типовой сайт; Среда электронного обучения НГТУ
Контроль	e-mail; Личный типовой сайт; Среда электронного обучения НГТУ
Размещение учебных материалов	Портал НГТУ; Среда электронного обучения НГТУ; ЭБС

Таблица 5.2

Активные и интерактивные формы проведения занятий

№	Наименование активных форм	Коды формируемых компетенций
1	Тренинг	ПК.1; ПК.10;
Формируемые умения: з1. знать законы психической деятельности для оценки эффективности существующих программ и создания наиболее актуальных программ изменения в личностном развитии и в профессиональном поведении; з4. знать особенности оказания психологической помощи при индивидуальной, групповой, смешанной формах работы и уметь оценивать её эффективность ; у4. владеть методами и техниками психологической помощи в рамках разных практических направлений с учетом индивидуальных особенностей или динамики внутригрупповых процессов.; у4. уметь выстраивать профессиональное психолого-педагогическое взаимодействие с участниками коррекционных, реабилитационных и обучающих программ; у5. уметь применять базовые стандартные процедуры (психотехники), обеспечивающие благоприятный психологический климат и мотивацию позитивных изменений при оказании психологической помощи Краткое описание применения: Участие в групповых занятиях с элементами тренинга. Мероприятия по подготовке ведения групповых занятий в качестве ведущих. Проведение тренинговых занятий.		

2	Тренинг-семинар	ПК.1;
Формируемые умения: з4. знать особенности оказания психологической помощи при индивидуальной, групповой, смешанной формах работы и уметь оценивать её эффективность ; у4. владеть методами и техниками психологической помощи в рамках разных практических направлений с учетом индивидуальных особенностей или динамики внутригрупповых процессов.; у5. уметь применять базовые стандартные процедуры (психотехники), обеспечивающие благоприятный психологический климат и мотивацию позитивных изменений при оказании психологической помощи		
Краткое описание применения: Деятельность обучающихся в качестве супервизоров за работой специалиста. Выполнение практических занятий в парах и микрогруппах (3-5 человек). Анализ проведения занятий с участием супервизоров.		

6. Правила аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Для аттестации обучающихся по дисциплине используется балльно-рейтинговая система (БРС), позволяющая выставять оценки по традиционной шкале и 15-уровневой ECTS. Краткая информация о БРС приведена в табл. 6.1.

Таблица 6.1

Оцениваемые виды деятельности обучающихся	Мин. балл	Максимальный балл
Семестр: 9		
<i>Подготовка к занятиям:</i> Рефлексивный дневник	15	30
<i>Лабораторная:</i> Посещение	10	20
<i>Контрольные работы:</i>	15	30
<i>Зачет:</i>	10	20
Контролирующие материалы - список вопросов тесты		

В таблице 6.2 представлено соответствие форм контроля заявляемым требованиям к результатам освоения дисциплины.

Таблица 6.2

Коды компетенций ФГОС	Результаты обучения	Формы контроля	
		Контр. раб.	Зачет
ПК.1	з1. знать законы психической деятельности для оценки эффективности существующих программ и создания наиболее актуальных программ изменения в личностном развитии и в профессиональном поведении	+	+
	з4. знать особенности оказания психологической помощи при индивидуальной, групповой, смешанной формах работы и уметь оценивать её эффективность		+
	у4. владеть методами и техниками психологической помощи в рамках разных практических направлений с учетом индивидуальных особенностей или динамики внутригрупповых процессов.	+	+
	у5. уметь применять базовые стандартные процедуры (психотехники), обеспечивающие благоприятный психологический климат и мотивацию позитивных изменений при оказании психологической помощи		+
ПК.10	у4. уметь выстраивать профессиональное психолого-педагогическое взаимодействие с участниками коррекционных, реабилитационных и обучающих программ	+	+

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в приложении № 1 к рабочей программе.

7. Литература

Основная литература

1. Вачков И. В. Психологический тренинг. Методология и методика проведения : новейший справочник психолога / И. В. Вачков. - М., 2010
2. Ефимова Н. С. Психология общения. Практикум по психологии : [учебное пособие для среднего профессионального образования по группе специальностей "Образование"] / Н. С. Ефимова. - Москва, 2016. - 191, [1] с. : ил.
3. Ефимова Н. С. Социальная психология : учебник для бакалавров / Н. С. Ефимова, А. В. Литвинова. - Москва, 2016. - 442 с. : ил., табл. - Кн. доступна в электрон. библиотечной системе biblio-online.ru.
4. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург [и др.], 2013. - 573 с.
5. Социальная психология. Курс лекций: Учебное пособие / Крысько В.Г., - 4-е изд., перераб. и доп. - М.:Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 256 с.: 60х90 1/16 (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-9558-0382-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=671426> - Загл. с экрана.

Дополнительная литература

1. Андреева Г. М. Социальная психология : Учебник для вузов / Г. М. Андреева. - М., 2001. - 376 с.
2. Андриенко Е. В. Социальная психология : учебное пособие для высших педагогических вузов по специальностям: "Социальная педагогика", "Педагогика и психология", "Социальная психология", "Педагогика" / Е. В. Андриенко ; под ред. В. А. Сластенина. - М., 2001. - 262, [1] с.
3. Майерс Д. Д. Социальная психология : [пер. с англ.] / Д. Майерс. - СПб. [и др.], 2008. - 793 с. : ил.
4. Пезешкиа Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов. - СПб., 2001. - 288 с.
5. Петровская Л. А. Общение-компетентность-тренинг : избранные труды / Л. А. Петровская ; ред.-сост. О. В. Соловьева. - М., 2007. - 686 с. : ил.
6. Практикум по социально-психологическому тренингу / С. П. Безносков, И. П. Волков, О. В. Воронина и др. ; под ред. Б. Д. Парыгина. - СПб., 2000. - 350 с. : ил.
7. Психология управления : хрестоматия / [ред.-сост. Д. Я. Райгородский]. - [Самара], 2006. - 767 с. : ил.

Интернет-ресурсы

1. Национальная психологическая энциклопедия [Электронный ресурс] : национальная энциклопедическая служба. - 2017. - Режим доступа: <https://vocabulary.ru/>. - Загл. с экрана.
2. ЭБС НГТУ : <http://elibrary.nstu.ru/>
3. Психологос [Электронный ресурс] : энциклопедия практической психологии. - 2009-2017. - Режим доступа: <http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologiya-cheloveka>. - Загл. с экрана.
4. ЭБС «Издательство Лань» : <https://e.lanbook.com/>
5. ЭБС IPRbooks : <http://www.iprbookshop.ru/>
6. ЭБС "Znanium.com" : <http://znanium.com/>
7. :

8. Методическое и программное обеспечение

8.1 Методическое обеспечение

1. Ванина О. Е. Социальная психология [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / О. Е. Ванина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2011]. - Режим доступа: <http://courses.edu.nstu.ru/index.php?show=155&curs=1123>. - Загл. с экрана.
2. Капустина В. А. Современные психотехники [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / В. А. Капустина ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2017]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000233903. - Загл. с экрана.
3. Материалы к курсу "Психологический практикум" : методические разработки к практическим занятиям для специальности "Психология" / Новосиб. гос. техн. ун-т ; [сост. Л. В. Кавун]. - Новосибирск, 2003. - 31 с.. - Режим доступа: <http://www.library.nstu.ru/fulltext/metodics/2003/2480.rar>. - Библиогр.: с.31.

8.2 Специализированное программное обеспечение

- 1 DiSpace - среда электронного обучения НГТУ
- 2 Office
- 3 Windows

9. Материально-техническое обеспечение

Комплект оборудования

№	Наименование	Назначение
1	Доска магнитно-маркерная 90*120	Для ведения записей во время учебного процесса
2	Видеокамера SONY DCR-SR85E	Для записи социально-психологического тренинга с целью его дальнейшего анализа
3	Музыкальный центр Samsung MAX -T 55Q	Для упражнений на релаксацию в рамках социально-психологического тренинга

1. Обобщенная структура фонда оценочных средств учебной дисциплины

Обобщенная структура фонда оценочных средств по дисциплине **Социально-психологический тренинг** приведена в Таблице.

оценочных

Таблица обобщенной структуры фонда оценочных средств

Формируемые компетенции	Показатели сформированности компетенций (знания, умения, навыки)	Темы	Этапы оценки компетенций	
			Мероприятия текущего контроля (курсовой проект, РГЗ(Р) и др.)	Промежуточная аттестация (экзамен, зачет)
ПК.1/П способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	з1. знать законы психической деятельности для оценки эффективности существующих программ и создания наиболее актуальных программ изменения в личностном развитии и в профессиональном поведении	Системы профессионального взаимодействия с окружающей действительностью Фаза конфронтации, понятие негативного переноса, особенности работы с переносами.	Контрольные работы	Зачет, вопросы 1, 14, 17, 21 Или тесты, вопросы 2, 3
ПК.1/П	з4. знать особенности оказания психологической помощи при индивидуальной, групповой, смешанной формах работы и уметь оценивать её эффективность	"История" группы (осн. Этапы) Основные направления психокоррекционной групповой работы (например: поведенческая - работа с повышенной тревожностью, когнитивная - депрессивные состояния и т.д.). Основные направления СПТ (тренинг сензитивности, тренинг уверенного поведения и т.д.)		Зачет, вопросы 4, 8, 10, 12, 18, 19, 22, 23 Или тесты, вопрос 6
ПК.1/П	у4. владеть методами и техниками психологической помощи в рамках разных практических направлений с учетом индивидуальных особенностей или динамики внутригрупповых процессов.	Групповая динамика, в зависимости от времени "жизни" группы. Методы эмпирических исследований и другие методы, применяемые для исследования личной и групповой динамики. Механизм формирования группового опыта. Основные направления психокоррекционной групповой работы (например: поведенческая - работа с повышенной тревожностью, когнитивная - депрессивные состояния и т.д.). Особенности СПТ в области диагностики.	Контрольные работы	Зачет, вопросы 5, 6, 11, 13, 15, 16, 24 Или тесты, вопросы 4, 7-10
ПК.1/П	у5. уметь применять базовые стандартные процедуры (психотехники), обеспечивающие благоприятный психологический климат и мотивацию позитивных изменений при оказании психологической помощи	Базовые методы (ролевые, деловые игры, групповые дискуссии). Особенности взаимодействия в малой группе. Условия, влияющие на процесс личностного роста участников групповой психотерапевтической группы.		Зачет, вопросы 9, 10, 24 Или тесты, вопрос 5

ПК.10/Пед способность к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий	у4. уметь выстраивать профессиональное психолого-педагогическое взаимодействие с участниками коррекционных, реабилитационных и обучающих программ	Механизм формирования группового опыта. Системы профессионального взаимодействия с окружающей действительностью Условия, влияющие на процесс личностного роста участников групповой психотерапевтической группы.	Контрольные работы	Зачет, вопросы 1-3, 7, 20 Или тесты, вопрос 1
--	---	--	--------------------	--

2. Методика оценки этапов формирования компетенций в рамках дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в 9 семестре - в форме зачета, который направлен на оценку сформированности компетенций ПК.1/П, ПК.10/Пед.

Зачет проводится в устной форме, по билетам, приведенным в паспорте зачета, или письменно в форме теста, позволяющим оценить показатели сформированности соответствующих компетенций.

Кроме того, сформированность компетенций проверяется при проведении мероприятий текущего контроля, указанных в таблице раздела 1.

В 9 семестре обязательным этапом текущей аттестации является контрольная работа. Требования к выполнению контрольной работы, состав и правила оценки сформулированы в паспорте контрольной работы.

Общие правила выставления оценки по дисциплине определяются балльно-рейтинговой системой, приведенной в рабочей программе учебной дисциплины.

На основании приведенных далее критериев можно сделать общий вывод о сформированности компетенций ПК.1/П, ПК.10/Пед, за которые отвечает дисциплина, на разных уровнях.

Общая характеристика уровней освоения компетенций.

Ниже порогового. Уровень выполнения работ не отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, пробелы могут носить существенный характер, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы не достаточно, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнены или выполнены с существенными ошибками.

Пороговый. Уровень выполнения работ отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

Базовый. Уровень выполнения работ отвечает всем основным требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.

Продвинутый. Уровень выполнения работ отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»
Кафедра психологии и педагогики

Паспорт зачета

по дисциплине «Социально-психологический тренинг», 9 семестр

1. Методика оценки

Зачет проводится в устной форме, по билетам. Или в письменном виде, по тестам. Билет формируется по следующему правилу: первый вопрос выбирается из диапазона вопросов 1, 2, 4-8, 13-15, 19, 21-23, второй вопрос из диапазона вопросов 3, 9-12, 16-18, 20, 24 (список вопросов приведен ниже). В ходе зачёта преподаватель вправе задавать студенту дополнительные вопросы из общего перечня (п. 4).

Форма билета для зачета

НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет ФГО

Билет № 1

к зачету по дисциплине «Социально-психологический тренинг»

1. Особенности социально-психологического тренинга, как формы практического обучения специалистов психологических специальностей. Системы профессионального взаимодействия с окружающей действительностью.
2. Особенности взаимодействия в малой группе. Групповая динамика, в зависимости от времени «жизни» группы. «История» группы.

Утверждаю: зав. кафедрой Тараканов А.В. _____

(подпись)

(дата)

Пример теста для зачёта

Вариант 1

1. Групповая динамика – это

- 1) комплекс, направленный на развитие личности;
- 2) комплекс, направленный на развитие группы;
- 3) комплекс социально-психологического взаимодействия между участниками группы; развитие или движение группы во времени.

2. Астенические эмоции - это

- 1) окрашенные отрицательным эмоциональным тоном чувства подавленности, уныния,

- печали, пассивного страха и т. п.;
- 2) мобилизирующие личность эмоции;
- 3) нет верных ответов.
-

2. Критерии оценки

- Ответ на билет для зачета считается **неудовлетворительным**, если уровень ответа на вопросы не отвечает основным требованиям, теоретическое содержание курса не освоено, пробелы носят существенный характер, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом не сформированы, предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, ответы содержат принципиальные ошибки, оценка составляет *1-9 баллов*. Выполнение теста считается **неудовлетворительным**, если правильных ответов в тесте менее 50%, оценка составляет 1-9 баллов.

- Ответ на билет для зачета засчитывается на **пороговом** уровне, если уровень ответа студента на вопросы отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые ответы содержат ошибки, оценка составляет *10-12 баллов*. Выполнение теста засчитывается на **пороговом** уровне, если правильных ответов в тесте 50-72%, оценка составляет 10-12 баллов.

- Ответ на билет для зачета билет засчитывается на **базовом** уровне, если уровень ответа на вопросы отвечает всем основным требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество ответов не оценено минимальным числом баллов, некоторые из них, возможно, содержат ошибки, оценка составляет *13-17 баллов*. Выполнение теста засчитывается на **базовом** уровне, если правильных ответов в тесте 73-86%, оценка составляет 13-17 баллов.

- Ответ на билет для зачета билет засчитывается на **продвинутом** уровне, если уровень ответов на вопросы отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному, оценка составляет *18-20 баллов*. Выполнение теста засчитывается на **продвинутом** уровне, если правильных ответов в тесте 87-100%, оценка составляет 18-20 баллов.

3. Шкала оценки

Зачет считается сданным, если сумма баллов по всем заданиям билета оставляет не менее 10 баллов (из 20 возможных).

Остальные баллы можно заработать за посещение лабораторных занятий – максимум 20 баллов; за выполнение контрольной работы – максимум 30 баллов; за подготовку к занятиям – максимум 30 баллов.

Подготовка к занятиям (рефлексивный дневник) включает в себя:

- для супервизоров - ведение дневников, в которых анализируется деятельность практических занятий;

- для ведущих - анализ работы (письменный) и подготовка к тренинговым занятиям, заключающаяся в разработке методической части проведения занятий, подборе техник, организации рабочего пространства и планировании расходных материалов тренинга.

Рефлексивный дневник ведётся в письменной форме (рукописно) в тетради 12-18 листов формата А5, является собственностью автора дневника и хранится у студента. Студент использует материалы дневника (анализ своей деятельности) на тренинге в групповых обсуждениях. Баллы начисляются за наличие дневника – 10 баллов, и за наличие анализа своей практической деятельности в групповых обсуждениях в роли супервизора или ведущего тренинга - 20 баллов (за весь семестр).

В общей оценке по дисциплине баллы за зачет учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

Таблица соответствия баллов, традиционной оценки и буквенной оценки ECTS

Диапазон баллов рейтинга	Оценка ECTS	Традиционная шкала	
98-100	A+	Отлично	Зачтено
93-97	A		
90-92	A-		
87-89	B+		
83-86	B	Хорошо	
80-82	B-		
77-79	C+		
73-76	C		
70-72	C-	Удовлетворительно	
67-69	D+		
63-66	D		
60-62	D-		
50-59	E	Неудовлетворительно	Не зачтено
25-49	FX		
0-24	F		

4. Вопросы к зачету по дисциплине «Социально-психологический тренинг»

1. Особенности социально-психологического тренинга, как формы практического обучения специалистов психологических специальностей. Системы профессионального взаимодействия с окружающей действительностью.
2. Социально-психологический тренинг (далее СПТ), направленный на развитие компетентности в области общения.
3. Особенности взаимодействия в малой группе. Групповая динамика, в зависимости от времени «жизни» группы. «История» группы.
4. Виды и формы тренинга. Групповая психотерапия.
5. Методология, теория и практика СПТ. История развития СПТ (Морено, Роджерс и т.д.).
6. Теория и практика СПТ в современной психологии (поведенческая, гуманистическая и т. д.).
7. Основные цели СПТ в контексте межличностных отношений и формирования профессиональных навыков.
8. Технология проведения СПТ, фазы и характерные признаки каждой фазы.
9. Фаза конфронтации, понятие негативного переноса, особенности работы с переносами.
10. Механизм формирования группового опыта.
11. Методы эмпирических исследований и другие методы, применяемые для исследования личной и групповой динамики.
12. Условия, влияющие на процесс личностного роста участников групповой психотерапевтической группы.
13. Методика организации СПТ.
14. Особенности СПТ в области диагностики.
15. Основные направления СПТ (тренинг сензитивности, тренинг уверенного поведения и т.д.)
16. Основные направления психокоррекционной групповой работы (например: поведенческая - работа с повышенной тревожностью, когнитивная - депрессивные состояния и т.д.).
17. Психологическая структура деятельности и общения.
18. Роль мышления и мотивации в групповой психотерапии.
19. Задачи и принципы СПТ.
20. Формирование активного поведения и работа по обучению психологически грамотной обратной связи.
21. Этические проблемы СПТ и пути их решения.
22. Основные этапы СПТ.
23. Задачи руководителя СПТ.
24. Базовые методы (ролевые, деловые игры, групповые дискуссии).

Варианты тестов по дисциплине «Социально-психологический тренинг»

Вариант 1

1. Групповая динамика – это

- 1) комплекс, направленный на развитие личности;
- 2) комплекс, направленный на развитие группы;
- 3) комплекс социально-психологического взаимодействия между участниками группы; развитие или движение группы во времени.

2. Астенические эмоции - это

- 1) окрашенные отрицательным эмоциональным тоном чувства подавленности, уныния, печали, пассивного страха и т. п.;
- 2) мобилизирующие личность эмоции;
- 3) нет верных ответов.

3. Сублимация - это

- 1) защитный механизм, связанный с регрессом;
- 2) преобразование энергии сексуального влечения в социально приемлемые формы активности;
- 3) все ответы верны.

4. Тренинг креативности – это

- 1) тренинг, развивающий способности пациента к поиску необычных решений и эффективных способов поведения в привычных и нестандартных ситуациях;
- 2) способ организации активности участников в пространстве и времени тренинга с целью достижения изменений в их жизни и в них самих;
- 3) все ответы верны.

5. Техника «Бумеранга» предполагает

- 1) переадресацию негативного импульса наиболее слабому участнику группы;
- 2) уход от ситуации конфликта;
- 3) возвращение негативного импульса манипулятору или нападающему.

6. Группа закрытого типа – это

- 1) группа с постоянным составом участников;
- 2) группа со сменными участниками;
- 3) нет верных ответов.

7. Тренинговый метод – это

- 1) способ достижения цели, осуществления познания, освоения и преобразования объектов действительности;
- 2) способ организации активности участников в пространстве и времени тренинга с целью достижения изменений в их жизни и в них самих;
- 3) способ познания действительности посредством участия в групповой работе.

8. Автор-основатель клиент-центрированной (человеко-центрированной) экспрессивной психотерапии:

- 1) А. Фрейд;
- 2) К. Роджерс;
- 3) Н. Роджерс.

9. Гештальтпсихологию представляют:

- 1) Ф. Перлз, К. Левин;
- 2) А. Адлер, А. Фрейд;
- 3) К. Г. Юнг, Н. Роджерс.

10. Психодрама – это

- 1) направление групповой психотерапии, использующее в качестве основной техники подкрепления;
- 2) направление групповой психотерапии, использующее в качестве основной техники сценическую форму действия. Основателем психодрамы был Я. Морено (Moreno);
- 3) все ответы верны.

Вариант 2

1. Принцип, гласящий, что создаваемые в процессе тренинга социальные ситуации содержат потенцию развития лишь для тех участников, которые активно эти ситуации проживают, - это принцип

- 1) «здесь и теперь»;
- 2) творческого самораскрытия;
- 3) проживания ситуации через себя;
- 4) активного участия.

2. Постигание эмоционального состояния, проникновение, вчувствование в переживания другого человека - это

- 1) эмпатия;
- 2) аутентичность;

- 3) социальная перцепция;
- 4) сензитивность.

3. Креативность – это

- 1) способность человека продуцировать уникальные идеи, результаты, способы решения проблем;
- 2) способность человека понимать основные противоречия;
- 3) все ответы верны.

4. Группа сенситивности – это

- 1) группа, направленная на развитие креативности личности;
- 2) Т-группа, ориентированная на всестороннее развитие личности, развитие ее «чувствительности»;
- 3) все ответы верны.

5. Техника «Бесконечного уточнения» направлена на

- 1) поддержание беседы;
- 2) уход от конфликта;
- 3) выявление скрытого воздействия манипулятора и уточнение его истинных целей.

6. Группа открытого типа – это

- 1) группа, имеющая постоянный состав участников;
- 2) группа, имеющая переменный состав участников;
- 3) нет верных ответов.

7. Тренинговый метод – это

- 1) тренинг, развивающий способности пациента к поиску необычных решений и эффективных способов поведения в привычных и нестандартных ситуациях;
- 2) способ организации активности участников в пространстве и времени тренинга с целью достижения изменений в их жизни и в них самих;
- 3) все ответы верны.

8. Гуманистическую психологию представляют:

- 1) А.Маслоу, К.Рождерс, Г.Олпорт;
- 2) З.Фрейд, А.Фрейд;
- 3) А.Адлер, К.Хорни.

9. Метод психодрамы был разработан:

- 1) Дж.Морено;
- 2) В.Сатир;
- 3) Ф.Перлз.

10. Группа психокоррекционная – это

- 1) искусственно созданная малая группа, временно объединенная целями межличностного исследования, личностного научения, и самораскрытия;
- 2) искусственно созданная большая группа, временно объединенная целями межличностного исследования, личностного научения, развития и самораскрытия;
- 3) искусственно созданная психотерапевтическая группа, временно объединенная целями межличностного исследования, личностного научения, развития и самораскрытия.

Паспорт контрольной работы

по дисциплине «Социально-психологический тренинг», 9 семестр

1. Методика оценки

В ходе изучения дисциплины предполагается выполнение одной контрольной итоговой работы в виде «Проекта психологического тренинга». Работа сдаётся в печатном и в электронном виде в формате А4. Поля: левое 3 см, верхнее и нижнее 2 см, правое 1 см. Шрифт Times New Roman, размер шрифта 12, междустрочный интервал 1,5 строки, абзацный отступ 1 см, выравнивание по ширине.

2. Структура контрольной работы:

1. Выбор основополагающих принципов для создания социально-психологического тренинга.
2. Сравнительный анализ основных теорий психологических феноменов, имеющих отношение к формированию эмоциональных состояний, изменению поведения, формированию желаемых навыков.
3. Выбор практических направлений, психотехник, применяемых в рамках этих направлений.
4. Планирование диагностических мероприятий в рамках тренинговой работы.
5. Выбор психотехник или групп психотехник эффективно помогающих сформировать навыки, на которые направлен тренинг.
6. Выбор форм работы основного практического направления. Работа в микрогруппах, индивидуальная работа в режиме общего тренинга и демонстрация освоенных навыков.
7. Оценка эффективности программы социально-психологического тренинга.

3. Критерии оценки

Контрольная работа оценивается в соответствии с приведенными ниже критериями.

Контрольная работа считается **невыполненной**, если студент провёл неполный анализ основных теорий психологических феноменов, имеющих отношение к формированию эмоциональных состояний, изменению поведения, формированию

желаемых навыков; подобрал некорректные или не соответствующие целям и задачам тренинга психотехники; не раскрыл структуру тренинговой программы, подобрал несоответствующие тематике упражнения, не провёл комплекс диагностических мероприятий; не оценил совсем или не обосновал оценку эффективности программы социально-психологического тренинга. Оценка составляет 1-14 баллов.

Работа выполнена на **пороговом** уровне, если студент провёл анализ основных теорий психологических феноменов; собрал информацию для составления тренинговой программы; подобрал психотехники, помогающие сформировать навыки, на которые направлен тренинг; составил структуру тренинговой программы и провёл комплекс диагностических мероприятий не на всех этапах тренинга; оценил эффективность программы социально-психологического тренинга; допустил 1-2 существенные ошибки в работе. Оценка составляет 15-19 баллов.

Работа выполнена на **базовом** уровне, если студент провёл анализ основных теорий психологических феноменов, имеющих отношение к формированию эмоциональных состояний, изменению поведения, формированию желаемых навыков; собрал информацию для составления тренинговой программы; подобрал психотехники, помогающие сформировать навыки, на которые направлен тренинг; составил структуру тренинговой программы и провёл комплекс диагностических мероприятий на различных этапах тренинга; оценил и обосновал эффективность программы социально-психологического тренинга; допустил несколько несущественных ошибок в работе. Оценка составляет 20-25 баллов.

Работа считается выполненной на **продвинутом** уровне, если студент провёл развёрнутый анализ основных теорий психологических феноменов, имеющих отношение к формированию эмоциональных состояний, изменению поведения, формированию желаемых навыков; собрал информацию для составления тренинговой программы; подобрал психотехники, помогающие сформировать навыки, на которые направлен тренинг; составил структуру тренинговой программы и провёл весь комплекс диагностических мероприятий на различных этапах тренинга; оценил и обосновал эффективность программы социально-психологического тренинга. Оценка составляет 26-30 баллов.

4. Шкала оценки

В общей оценке по дисциплине баллы за контрольную работу учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

За выполнение контрольной работы может быть получено максимум 30 баллов.

Остальные баллы можно заработать за посещение лабораторных занятий – максимум 20 баллов; за подготовку к занятиям – максимум 30 баллов; за зачёт – максимум 20 баллов. Требования к Подготовке к занятиям и её оценка подробно описаны в паспорте зачёта.

5. Пример варианта контрольной работы

Пример структуры проекта психологического тренинга

Проект тренинговой программы: формирование навыка по совладению со стрессом»

(Программа помощи по совладению со стрессом на предприятии)

Введение

I. Теоретическая часть

1. Психологический феномен стресса

1.1. Понятие стресса и стрессоустойчивости

1.2. Виды стресса и факторы его возникновения

1.3. Уровни проявления стресса

1.4. Расстройства, сопровождающиеся стрессом

2. Направление работы

2.1. Когнитивно-поведенческая терапия

2.1.1 Понятие когнитивно-поведенческой терапии

2.1.2. Стресс-прививочная терапия

2.1.3. Особенности стресс-прививочной терапии

2.1.4. Структура стресс-прививочной терапии

II. Диагностический блок

1.1. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина

1.2. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге

1.3. Шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН)

III. Программа тренинга

1.1. Техники работы со стрессом в стресс-прививочной терапии

1.2. Структура тренинга

IV Оценка эффективности

1.1 Психологическое заключение

1.2. Рекомендации

Список литературы

Приложения

Пример структуры (содержания) тренинга

Встреча №1.

Знакомство, заявка проблемы, тестирование.

Клиенту дают инструкцию вести дневник и ежедневно описывать там свои столкновения с проблемной ситуацией. В дополнение к информации о ситуации и своем поведении в ней клиент должен записывать туда свои мысли, которые возникают непосредственно перед или в момент появления стрессора. Мысли можно условно разделить на следующие категории: а) мысли о том, что стрессовое явление может клиенту "сделать"; б) о том, как клиент будет вести себя; в) о том, как, по его мнению, другие будут вести себя и думать о нем.

Встреча №2.

Изображение стрессовой ситуации на листе и описание ее.

Затем терапевт формулирует проблему клиента, включая и предположения о возможных терапевтических воздействиях. Эта формулировка состоит из ряда элементов уточненной концептуальной схемы. Так, дается описание стрессовых реакций клиента, включающих повышение физиологической активности (учащение сердцебиений, мышечное напряжение, сухость во рту, испарина и т.д.) и появление мыслей, вызывающих и поддерживающих тревожность. Терапия должна быть направлена на ослабление каждого из этих компонентов. Анализируя вместе с клиентом его реакцию на стресс, мы совершаем дополнительный шаг, развивая у него идею о том, что эта реакция должна рассматриваться как последовательность взаимосвязанных шагов, а не как единое явление непреодолимой силы. Четыре шага, описанные Мейхенбаумом, таковы: 1) подготовка к стрессору, 2) встреча и обращение со стрессором; 3) преодоление возможности быть ошеломленным стрессовым явлением; 4) оценка того, насколько успешно удалось справиться со стрессором, когда все уже позади.

Для каждого шага может быть разработан набор само-инструктирующих утверждений. Клиента обучают тому, как использовать эти утверждения и связанные с ними поведенческие навыки, например, релаксацию. И здесь уже начинается стадия репетирования.

Мышечная релаксация избыточного напряжения по методу Э.Джекобсона:

Значительная часть мышечного напряжения является приобретенной, и при условии регулярного выполнения определенных упражнений от него можно избавиться. Релаксация – это навык, который можно выработать и использовать для преодоления психоэмоциональных проблем.

Предлагаемая вашему вниманию модификация метода Эдмунда Джекобсона приводит в состояние расслабления через напряжение и переутомление (создаваемое за счет быстрого и интенсивного статического мышечного напряжения), а затем последующее естественное физиологическое расслабление мышц.

Описание упражнения ...

Это упражнение необходимо использовать всякий раз при появлении тревоги, стрессах, как средство первой и неотложной помощи. А также во время приступов внутренней скованности, чувстве тревоги.

Встреча № 3

На этой стадии терапии прорабатываются все детали навыков преодоления, которые должны будут применяться клиентом. В зависимости от разработанной на первой стадии концептуальной схемы разучиваются те или иные конкретные навыки. Обучение тому, как задавать себе регулярный ровный ритм дыхания примерно из 8-10 вдохов в минуту и поддерживать его, помогает ослабить некоторые физические признаки тревоги, такие как испарина и учащение сердцебиений.

Например, утверждения о подготовке к стрессору, по-видимому, будут связаны с развитием плана действий, например: "Какие у меня есть альтернативы?"; "Не допускай негативных мыслей"; "Будь реалистичен в оценках". Для встречи и обращения со стрессором могут формулироваться утверждения: "Используй релаксацию"; "Сохраняй ровное дыхание"; "Попробуй сконцентрироваться на своей задаче"; "Думай о том, что делать сейчас, а не о том, что может случиться через 10 минут". Типичными утверждениями для преодоления чувства ошеломленности могут быть: "Ладно, не борись с ним"; "Это нахлынет, а потом отхлынет"; "Просто принимай, что оно придет и уйдет"; "Если сосредотачиваться на этом и думать об этом, то все это дольше будет длиться". Наконец, клиент может формулировать утверждения для оценки своего поведения, такие как: "Хорошо, я не упускал из виду свою задачу"; "Я могу справиться с тревогой и действовать хорошо"; "Хорошо, что я достаточно быстро распознал отрицательные мысли".

Когда утверждения будут готовы, полезно напечатать их на карточках, чтобы клиент мог носить их с собой и запомнить. После этого он будет готов испытать их в контролируемых стрессирующих условиях.

Участникам предлагается вспомнить стрессовую ситуацию и выполнить следующее упражнение:

Упражнение «Мария Ивановна». Упражнение помогает сгладить неприятный осадок после конфликта на работе, снять стресс, вызванный ссорой с конкретным человеком.

Выполняется в течение 10-15 минут.

Описание упражнения...

Обратная связь.

Встреча №4

Обсуждение упражнения данного в качестве домашнего задания. Что испытывали? Что получилось, а что нет?

Упражнение «Настроение». Упражнение помогает снять стресс и устранить неприятный осадок после конфликта или произошедшей неприятности, неурядицы, быстро успокоиться и обрести внутренний покой. Выполняется в течение 15-20 минут.

Описание упражнения ...

Встреча №5.

Упражнение «Проблема»

В результате выполнения упражнения снижается тревожность и паническое состояние отступает. Выполняется в течение 10-15 минут.

Описание упражнения...

В ходе выполнения упражнения актуальная проблема становится менее значимой и утрачивает свое влияние на ваше настроение, стрессовое состояние снимается.

Обратная связь. Получилось ли выполнить задание? Что ощущает на данный момент?

Последняя итоговая встреча.

Вторичная диагностика по методике Спилбергера-Ханина. Сравнение результатов. Получение обратной связи, оценка эффективности проведения программы и работы.