

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт гуманитарных и социальных наук
Кафедра «Психология»

Утверждено на заседании кафедры
«Психология»
«25» января 2022 г., протокол № 8

Заведующая кафедрой

 Н.В. Шурова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ
СТУДЕНТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Основы тренинговой работы»**

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
37.03.01 Психология

с направленностью (профилем)
Психология в социальной сфере

Форма(ы) обучения: *очная, очно-заочная*

Идентификационный номер образовательной программы: 370301-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик(и):

Бородачева О.В., доц. каф. психологии, канд. психолог. наук

Бородачева
ПОДПИСЬ

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Основы тренинговой работы» является системное изложение теоретических и практических аспектов осуществления тренинговой работы в рамках оказания психологической помощи по различной проблематике; рассмотрение подходов и направлений тренинговой работы, анализ содержательных и процедурных компонентов тренинга, логики и этапов развития тренинговых групп, психологических инструментов, техник и приемов тренинговой работы; формирование умений и навыков разработки и ведения тренингов различной направленности и для различной аудитории, анализа адекватности и терапевтической эффективности тренинга.

Задачами изучения дисциплины являются:

- формирование представлений о содержании, задачах, особенностях и методах тренинговой работы;
- приобретение студентами устойчивой системы знаний о теоретических и эмпирических основах осуществления тренинговой работы, подходах и направлениях тренинга, разновидностях тренинговых групп и специфике осуществления тренингов различной направленности и проблематики; формирование понимания логики развития тренинговой группы, внутригруппового распределения ролей, взаимодействия и ведения тренинговой группы специалистом-психологом;
- формирование базовых навыков разработки тренингов различной направленности, подбора адекватных инструментов, приемов и техник тренинга для достижения поставленных целей оказания психологической помощи;
- формирование ряда умений по организации, проведению и анализу эффективности тренинговой работы по различным направлениям, для разной аудитории и в рамках различных форм оказания психологической помощи;
- сформировать способность к адекватной оценке своих профессиональных навыков в сфере осуществления тренинговой работы, осуществлению самооценивания, осознанию границ своей профессиональной компетентности и готовность работать под супервизией.

2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Основы тренинговой работы» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина изучается в 7 семестре.

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведен ниже.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- 1) организационные и технические требования к реализации мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного и реабилитационного характера (код компетенции - ОПК-5, индикатор компетенции – ОПК-5.1.);

2) этические принципы и правовые основы оказания различных видов психологической помощи в контексте понимания процессов супервизии (код компетенции - ОПК-7, индикатор компетенции – ОПК-7.1.)

Уметь:

1) планировать и реализовывать конкретные психологические мероприятия профилактического, развивающего, коррекционного и реабилитационного характера (код компетенции - ОПК-5, индикатор компетенции – ОПК-5.2.);

2) осознавать уровень своей профессиональной компетенции и осуществлять профессиональное самооценивание, в том числе за счет готовности работать под супервизией (код компетенции - ОПК-7, индикатор компетенции – ОПК-7.2.).

Владеть:

1) организационно-техническими навыками для реализации мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного и реабилитационного характера (код компетенции - ОПК-5, индикатор компетенции – ОПК-5.3.);

2) навыками рефлексии и критической оценки уровня своей профессиональной компетенции для профессионального роста и развития (код компетенции - ОПК-7, индикатор компетенции – ОПК-7.3.).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4 Объем и содержание дисциплины «Основы тренинговой работы»

4.1 Объем дисциплины, объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины, формы промежуточной аттестации по дисциплине

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
7	ЗЧ	4	144	28	-	56	-	-	0,1	59,9
Итого	-	4	144	28	-	56	-	-	0,1	59,9
Очно-заочная форма обучения										
9	ЗЧ	4	144	18	-	54	-	-	0,1	71,9
Итого	-	4	144	18	-	54	-	-	0,1	71,9

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

4.2 Содержание самостоятельной работы обучающегося

Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
7 семестр	
1	Подготовка программы тренинга по одной из предложенных тем
2	Подготовка письменных работ по отдельным темам семестра (ознакомление с первоисточниками, реферирование)
3	Подготовка к лабораторным занятиям
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
9 семестр	
1	Подготовка программы тренинга по одной из предложенных тем
2	Подготовка письменных работ по отдельным темам семестра (ознакомление с первоисточниками, реферирование)
3	Подготовка к лабораторным занятиям
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

Примерная тематика для разработки тренингового занятия.

1. Тренинг стрессоустойчивости
2. Тренинг навыков эффективного поведения в конфликте
3. Тренинг самопознания и развития самопринятия
4. Тренинг коммуникативной компетентности
5. Тренинг формирования лидерских качеств
6. Тренинг командообразования и повышения групповой сплоченности
7. Тренинг развития сензитивности и эмпатии
8. Тренинг уверенности в себе (ассертивный тренинг)
9. Тренинг личностного роста
10. Тренинг развития эмоционального интеллекта

Ход работы. Каждый студент выбирает одну из предложенных тем для подготовки тренингового занятия. Каждый студент подготавливает и проводит в качестве ведущего группы 1 тренинговое занятие в размере 2 учебных пар.

Студент подготавливает подробную программу тренинга, все необходимые рабочие и расходные материалы для занятия, решает все необходимые организационные вопросы до начала тренинга.

Форма отчетности. Студент сдает отчет с подробной программой тренинга, его теоретическим обоснованием, всеми необходимыми дополнительными теоретическими и служебными материалами, а также небольшим рефлексивным эссе о том, как он оценивает и осознает свой опыт ведения группы, как его осмысляет и анализом своих достижений и ошибок.

Письменное задание 1. Понятие и специфические характеристики групповой психокоррекции и группового психологического тренинга.

Вопросы для подготовки письменного ответа.

1. Соотнесите между собой понятия «групповая психотерапия», «групповая психокоррекция» и «групповой тренинг».

2. Как соотносятся между собой понятия «групповой психологический тренинг» и «социально-психологический тренинг»?

3. Обрисуйте общие цели использования психологического тренинга.

4. В каких сферах человеческой жизни и деятельности может применяться психологический тренинг?

5. Выберите наиболее точное, на ваш взгляд, определение группового психологического тренинга и тренинговой группы. Обоснуйте свой выбор.

6. Назовите важнейшие специфические черты тренинга, отличающие его от других методов психологической работы.

7. Чем отличаются между собой различные парадигмы тренинговой работы и в каких сферах применения тренинга каждая из них может быть эффективной?

8. Какие факторы, по вашему мнению, в большей степени определяют внутреннее содержание и парадигму тренинга (направленность, убеждения, ценностные установки, личность ведущего или теоретические положения психологической школы, в рамках которой он работает)? Обоснуйте свою точку зрения.

Форма отчетности. Каждый студент отвечает на *все вопросы*. Ответ должен быть написан *от руки* на отдельных листах. Ответ заключается не в переписывании содержания учебников или других информационных ресурсов, а представляет собой рассуждения автора со ссылкой на научные источники.

Письменное задание 2. Стадии развития психотерапевтической (тренинговой) группы.

Вопросы для подготовки письменного ответа.

1. Опишите стадии развития психотерапевтической группы по И. Ялomu.

2. Опишите теоретические основания выделения и стадии развития группы по Б. Такмену.

3. Опишите стадии развития тренинговой группы и их содержание по И. Вачкову.

Форма отчетности. Каждый студент отвечает на *все вопросы*. Ответ должен быть написан *от руки* на отдельных листах. Ответ заключается не в переписывании содержания учебников или других информационных ресурсов, а представляет собой рассуждения автора со ссылкой на научные источники.

За работы, сданные после указанного срока баллы начисляться не будут.

За идентичные работы баллы начисляться не будут.

Письменное задание 3. Основные тренинговые методы.

Содержание задания. Каждый студент выбирает для подробного рассмотрения один из *основных групповых методов*, предложенных в лекции (дискуссия, игровые, телесные, развитие сензитивности, медитативные), и один из *дополнительных методов* (психогимнастика, кейсы и т.д.) и дает им подробную психологическую характеристику. С указанием сущности, разновидностей, специфики и нюансов использования каждого из методов, а также целей и задач их использования в групповом психологическом тренинге.

Форма отчетности. Каждый студент развернуто описывает 2 тренинговых метода. Ответ должен быть написан *от руки* на отдельных листах. Ответ заключается не в переписывании содержания одного учебника, а создание обобщенной характеристики с опорой на различные источники.

Письменное задание 4. Психотерапевтические (коррекционные) факторы групп.

Содержание задания. Каждый студент описывает содержание и специфику механизмов психотерапевтического воздействия по И. Ялomu и(!) по С. Кратохвилу.

И. Ялом: 1. Сообщение информации. 2. Внушение надежды. 3. Универсальность страданий, переживаний. 4. Альтруизм. 5. Корректирующие рекапитуляции первичной семейной группы. 6. Развитие техники межличностного общения. 7. Имитационное

поведение. 8. Интерперсональное влияние. 9. Групповая сплоченность. 10. Катарсис. 11. Экзистенциальные факторы.

С. Кратохвил: 1. Активное участие в работе группы. 2. Эмоциональная поддержка. 3. Помощь другим. 4. Самопроявление. 5. Обратная связь. 6. Инсайт. 7. Коллективный эмоциональный опыт. 8. Проверка и тренинг новых способов поведения. 9. Получение новой информации и социальных навыков.

Форма отчетности. Каждый студент четко и структурировано описывает *оба набора* психотерапевтических факторов групп. Ответ выполняется в печатной форме, со всеми необходимыми пометками и выделением важных смысловых элементов.

5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов	
7 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на лабораторных занятиях	20
		Выполнение текущих тестовых заданий	10
	Итого		30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на лабораторных занятиях	20
Подготовка сдачи конспектов первоисточников и реферативных работ по отдельным вопросам дисциплины		10	
Итого		30	
Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100*)	

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Очно-заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов	
7 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на лабораторных занятиях	20
		Выполнение текущих тестовых заданий	10
	Итого		30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на лабораторных занятиях	20
Подготовка сдачи конспектов первоисточников и реферативных работ по отдельным вопросам дисциплины		10	
Итого		30	

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1 Основная литература

1. Социальная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.Л. Журавлев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2012.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7411>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

2. Социальная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.Н. Сухов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011.— 615 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8573>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

5.2 Дополнительная литература

1. Андреева, Г. М. Социальная психология : учебник для вузов / Г. М. Андреева. — 5-е изд., испр. и доп. — М. : Аспект Пресс, 2009. — 363 с. — (Учебник для вузов). — Имен. указ.: с. 350-354. — Библиогр. в конце кн. — ISBN 978-5-7567-0274-3 (4 экз.).

2. Андреева Г.М. Социальная психология [Электронный ресурс]: учебник/ Андреева Г.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2009.— 363 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8862>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

3. Почебут, Л. Г. Социальная психология : учеб. пособие / Л. Г. Почебут, И. А. Мейжис. — М. [и др.]: Питер, 2010. — 665 с. : ил. — (Мастера психологии). — ISBN 978-5-49807-556-3 (5 экз.).

4. Социальная психология. Практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Г.М. Андреева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2009.— 480 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8885>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

5. Социальная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Волгоград: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2009.— 294 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11347>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС:

<https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный

<https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный

<https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный

<https://tsutula.bookonlime.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный

<https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> - Политематическая база данных периодических изданий [East View](http://www.eastview.com/), доступ авторизованный

2. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](https://www.elibrary.ru/), доступ свободный

<https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный

3. Электронный сборник статей PsyJournals: <http://psyjournals.ru>

4. Фонды фундаментальных библиотек и собраний электронных ресурсов:

Российская государственная библиотека: <http://www.rsl.ru/>

Российская национальная библиотека: <http://www.nlr.ru:8101/>

Библиотека Российской Академии наук: <http://www.rasl.ru/>

Психпортал: <http://psy.piter.com/library/>

Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского:
<http://www.gnpbu.ru>

Электронная библиотека диссертаций РГБ: <http://www.diss.rsl.ru>