

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра общей психологии и психологии личности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.2.2 Тренинговые техники в психологии личности»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология личности

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2017

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра общей психологии и психологии личности

методическая комиссия кафедры

протокол № _____ от "___" _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой

Кафедра общей психологии и психологии личности

Л.В. Зубова

подпись

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

доцент кафедры ОП и ПЛ

А.А.

А.А. Кириенко

подпись

подпись

расшифровка подписи

подпись

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

37.03.01 Психология

подпись

подпись

расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

подпись

Н.Н. Грицайт

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

подпись

подпись

расшифровка подписи

№ регистрации _____

© Кириенко А.А., 2017
© ОГУ, 2017

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: формирование у студентов профессионального мышления в подходе к анализу межгруппового и межличностного взаимодействия, повышение уровня профессиональной подготовки студентов в использовании активных групповых методов психолого-педагогической деятельности.

Задачи:

1. Обеспечение теоретико-практической и методической грамотности у студентов в развитии навыков межгруппового и межличностного взаимодействия.
2. Обучение студентов психологическим основам тренинга, повышение уровня их психологической грамотности в сфере коммуникации и общения.
3. Развитие навыков межгруппового и межличностного взаимодействия в ходе психологического тренинга.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<u>Знать:</u> ... специфика и история психологического тренинга; основные этапы психологического тренинга; структурно-динамические характеристики тренинговой группы; требования к составлению тренинговых программ; оценка эффективности тренинговой работы; основные методические средства тренинговой работы; Особенности развития психологических качеств личности методом тренинга; особенности диагностики сенсорной чувствительности, ведущих модальностей восприятия, прогностических способностей личности в процессе тренинговой работы. <u>Уметь:</u> ...применять на практике теоретические знания вопросов истории психологического тренинга; основных этапов психологического тренинга; структурно-динамических характеристик тренинговой группы; уметь применять методические средства тренинговой работы; уметь осуществлять диагностику особенностей качеств личности в процессе тренинговой работы. <u>Владеть:</u> ... навыками оценки качеств личности в процессе межгруппового и межличностного взаимодействия в ходе психологического тренинга.	ПК-5 способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	1 семестр	всего
Общая трудоёмкость	144	144
Контактная работа:	12,25	12,25
Практические занятия (ПЗ)	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	8	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - самоподготовка (проработка и повторение изучаемого материала и материала учебников и учебных пособий); - подготовка к лабораторным занятиям; - подготовка к практическим занятиям)	131,75	131,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретические основы тренинговой работы	42	-	2		40
2	Организационно-методические аспекты проведения тренингов	52	-	2	4	46
3	Развитие психологических качеств личности методом тренинга	50	-		4	46
	Итого:	144	-	4	8	132
	Всего:	144	-	4	8	132

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Теоретические основы тренинговой работы

Тема 1: Специфика и история психологического тренинга

Понятие «тренинг». Специфика тренинговой работы. Сходство и различие тренинга от обучения и воспитания. Цели и задачи тренинга, общие принципы и функции тренинга. История психологического тренинга. Основные направления развития групповых методов психологической работы.

Тема 2: Основные этапы психологического тренинга

Подготовка тренинга. Формы организации тренинговых занятий. Основные этапы тренинга. Проведение процедуры знакомства. Инструкции в упражнениях. Завершение процедур. Обсуждение. Ритуалы в группе. Завершение тренинга.

Тема 3: Структурно-динамические характеристики тренинговой группы

Понятие «тренинговая группа». Роль и функции ведущего в группе. Стилль ведения группы. Совместное проведение. Факторы, обеспечивающие возможность изменения участников в

тренинговой группе. Фазы развития тренинговой группы. Сплоченность и напряженность в тренинговой группе. Проблема лидерства в тренинговой группе.

Раздел 2. Организационно-методические аспекты проведения тренингов

Тема 4: Требования к составлению тренинговых программ

Тренинговые программы и современные требования к их составлению. Планирование программы тренинга. Основные составляющие тренинговой программы (анализ потребностей в тренинге, подбор методов и техник, соответствующих целям тренинга, оценка тренинговой программы, измерение ее результативности). Работа с дневниками тренинга.

Тема 5: Оценка эффективности тренинговой работы

Показатели и критерии оценки результативности тренинга. Оценка эффективности тренинга. Внешние критерии. Внутренние критерии. Послетренинговая и долгосрочная оценки эффективности тренинговых программ, их особенности. Экспертиза тренинга. Работа с дневниками тренинга.

Тема 6: Основные методические средства тренинговой работы

Основные виды тренинговых техник: информационные техники, симуляционные (имитационные упражнения, упражнения по развитию профессиональных навыков, групподинамические упражнения). Характеристика тренинговых техник (достоинства и недостатки).

Диагностические процедуры. Психогимнастические упражнения. Ролевые игры. Психодраматические приемы. Метод фиксированных ролей.

Дебрифинг. Групповая дискуссия. Мозговой штурм. Анализ ситуаций. Проективное рисование. Элементы музыкотерапии. Приемы активизации и управления вниманием. Обращение к актуальным проблемам и событиям. Обращение к авторитетным источникам. Использование юмора.

Практика использования вопросов. Закрытые вопросы. Открытые вопросы. Наводящие вопросы. Двойные направляющие вопросы. Возвратные вопросы. Контрольные вопросы. Вопросы, направленные на проверку компетентности и демонстрацию своих знаний. Сбивающие вопросы. Провокационные вопросы. Техники активного слушания.

Раздел 3. Развитие психологических качеств личности методом тренинга

Тема 4: Развитие межличностной эмпатической чувствительности

Эмпатия как механизм понимания других людей. Развитие интуитивной чувствительности в общении. Развитие прогностических способностей.

Барьеры межличностного общения. Классификация Т. Гордона. Упражнения «Опоздание», «Распознавание барьеров». Принципы преодоления барьеров в межличностном общении. Упражнение «Родитель», «Собеседование». Методы и приемы преодоления барьеров в межличностном общении. Методика «Поверх барьеров» Упражнения «Чья проблема больше», «Пересказ объективного». Понятие о симпатии. Механизмы возникновения симпатии. Упражнения «Все хорошее за 100 секунд», «Как мне это здорово удастся», «Вызвать симпатию у группы». Мозговой штурм «Что приятно большинству людей». Compliments. Виды комплиментов. Скрытые, косвенные комплименты. Ролевые игры «Вызвать симпатию», «Восстановление отношений». Понятие о манипуляциях. Виды манипуляций. Приемы и техники противостояния манипуляциям. Техники «Лидерская интерпретация», «Опережающее внушение», «Стрелка», «Лидерский комментарий», техника «Тотальное да».

Тема 5. Тренинг развития асертивности

Тренинг асертивности. Процедуры тренинга асертивности. Моделирование. Поведенческая терапия. Ролевые игры. Коррекция иррациональных представлений.

Понятие о критике. Признаки критики. Стратегия реагирования на критику. Понятие об обратной связи. Критерии качества обратной связи. Стратегия представления обратной связи. Понятие о конфликте. Факторы развития конфликта. Поведение в конфликтной ситуации. Переговоры на основе общих интересов. Отработка. Упражнения «Конспект», «Отчет», «Шарф», «Спор родителей». Типы открытости чувств. Неуверенность и агрессивность в выражении желаний и чувств. Упражнение «Что сложнее?», «Чувства бывают разные», «Что я сейчас чувствую».

Выражение позитивных чувств. Упражнения «Как ты меня порадовал». Позитивное отношение к собственным чувствам. Упражнение «Отражение позитивных чувств партнера». Выражение негативных чувств. Упражнение «Опоздание», «Спор». Открытое отражение негативных чувств. Упражнение «Отгадай чувство» Публичные выступления. Этапы подготовки к выступлению. Приемы установления контакта с аудиторией, поддержания интереса, внимания слушателей. Вербальные и невербальные компоненты выступления. Упражнение «Одноминутная речь». Анализ и обсуждение.

4.3 Лабораторные работы

№ ЛР	№ раздела	Наименование лабораторных работ	Кол-во часов
1	2	Основные методические средства тренинговой работы	2
2	3	Развитие межличностной эмпатической чувствительности	2
3-4	3	Развитие рефлексивности	4
		Итого:	8

4.4 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Специфика психологического тренинга. Основные этапы. Структурно-динамические характеристики тренинговой группы	2
2	2	Требования к составлению тренинговых программ и оценка эффективности тренинговой работы	2
		Итого:	4

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга : учебное пособие / Н.Б. Григорьев. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-012-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328> (29.01.2019).
2. Основные направления современной психотерапии / ред. А.М. Боковиков. - Москва : Когито-Центр, 2001. - 376 с. - ISBN 5-89353-030-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56398> (28.01.2019).

5.2 Дополнительная литература

1. Старшенбаум, Г.В. Психотерапия в группе / Г.В. Старшенбаум. - Москва : Издательство института психотерапии, 2005. - 298 с. - ISBN 5-89939-122-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=69871> (28.01.2019).
2. Старшенбаум, Г.В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела / Г.В. Старшенбаум. - Москва : Издательство института психотерапии, 2005. - 341 с. - ISBN 5-89939-125-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=65014> (28.01.2019).

3. Ходоров, Д. Танцевальная **психотерапия** и глубинная психология / Д. Ходоров ; пер. О.Д. Шустова. - Москва : Когито-Центр, 2009. - 232 с. - ISBN 978-5-89353-261-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56472> (28.01.2019).

5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии: журнал. - М.: Агентство "Роспечать", 2017.

5.4 Интернет-ресурсы

<http://www.psychology.ru/whoswho/>;

<https://openedu.ru/course/> - «Открытое образование», Каталог курсов, MOOK: «Психология коммуникации»; «Социальная психология».

<http://www.psy.msu.ru/people/> (справки об авторах и биографии, на русск. яз.);

<http://koob.ru>, <http://ihtik.lib.ru>, <http://elibrary.ru>, <http://flogiston.ru> (неофициальный сайт факультета психологии МГУ), <http://voppsy.ru> (журнал «Вопросы психологии»),

<http://psychol.ras.ru/08.shtml> («Психологический журнал»),

<http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/index.html> («Вестник Московского университета» Серия 14. Психология),

<http://imaton.spb.ru> (Институт практической психологии ИМАТОН),

<http://www.psychology.ru/whoswho/> (Выдающиеся психологи XX столетия. Галерея психологов).

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Операционная система Microsoft Windows
2. Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint)

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины