

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

*Очная*

Год набора 2017

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра общей психологии и психологии личности

*наименование кафедры*

протокол № 8 от " 13 " 02 2017 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра ОПиПЛ

*наименование кафедры*

Л.В. Зубова

*подпись*

*расшифровка подписи*

*Л.В. Зубова* ✓

Исполнители:

Доцент кафедры ОПиПЛ

*должность*

*подпись*

А.А. Кириенко

*расшифровка подписи*

*А.А. Кириенко*

*должность*

*подпись*

*расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по специальности

37.05.02 Психология служебной деятельности

*код наименование*

*личная подпись*

*расшифровка подписи*

Л.В. Зубова

*Л.В. Зубова* ✓

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

*личная подпись*

Н.Н. Грицай

*расшифровка подписи*

*Н.Н. Грицай*

Уполномоченный по качеству факультета

*личная подпись*

В.М. Иванова

*расшифровка подписи*

*В.М. Иванова*

№ регистрации 30917

© 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
<p><b><u>Знать:</u></b> ... 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.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> ...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.</p> <p><b><u>Владеть:</u></b> ... навыками оценки качеств личности в процессе межгруппового и межличностного взаимодействия в ходе психологического тренинга.</p>	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 зачетных единиц (144 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	1 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>68,25</b>	<b>68,25</b>
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)	16	16
Лабораторные работы (ЛР)	34	34
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> - <i>написание реферата (Р);</i> - <i>самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);</i> - <i>подготовка к лабораторным занятиям;</i> - <i>подготовка к практическим занятиям;</i> - <i>подготовка к рубежному контролю и т.п.)</i>	<b>75,75</b>	<b>75,75</b>
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретические основы тренинговой работы	40	8	6	0	20
2	Организационно-методические аспекты проведения тренингов	38	10	10	6	20
3	Развитие психологических качеств личности методом тренинга	62	0	0	28	36
	Итого:	144	18	16	34	76
	Всего:	144	18	16	34	76

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

#### 1 раздел - 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. Стиль 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.

## **2 раздел - 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.

## **3 раздел - 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
1-3	2	Основные методические средства тренинговой работы	6
4-10	3	Тренинг развития межличностной эмпатической чувствительности	14
11-17	3	Тренинг развития ассертивности	14
		Итого:	34

### 4.4 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Специфика и история психологического тренинга	2
2	1	Основные этапы психологического тренинга	2
3	1	Структурно-динамические характеристики тренинговой группы	2
4	2	Требования к составлению тренинговых программ	2
5	2	Оценка эффективности тренинговой работы	2
6-8	2	Основные методические средства тренинговой работы	6
		Итого:	16

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. **Тренинг в организации:** Учебное пособие / А.Б. Невеев. - М.: НИЦ Инфра-М, 2012. - 256 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-005660-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/319549>
2. **Теория и технология решения психологических проблем:** Учебное пособие / В.В. Гребнева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 192 с.: 60x90 1/16 + (Доп. мат. znanium.com). - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-006363-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/374537>

### 5.2 Дополнительная литература

1. 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).

2. 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).

### 5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии
2. Психологическая наука и образование
3. Психологический журнал

### 5.4 Интернет-ресурсы

- <http://www.psychology.ru/whoswho/>;  
<https://openedu.ru/course/> - «Открытое образование», Каталог курсов, MOOK: «Психология сознания»;  
<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.