

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»

Кафедра психологии

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель основной
профессиональной образовательной
программы

 / Власенкова Е.Г.

«30» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины (модуля)

Б1.В.ДВ.04.01 Тренинг личностного роста

Направление подготовки

44.04.02. «Психолого-педагогическое образование»

«Практическая психология личности»

Квалификация
магистр

Форма обучения
заочная

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и
инвалидов

Южно-Сахалинск
2025

Рабочая программа дисциплины *Б1.В.ДВ.04.01 «Тренинг личностного роста»* составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлению подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»

Программу составил(-и):

Швецова Арина Дмитриевна, к.псих.н., доцент



Рабочая программа дисциплины *Б1.В.ДВ.04.01 «Тренинг личностного роста»* утверждена на заседании кафедры психологии

протокол № 7 от « 14 » мая 2025 г.

Заведующий кафедрой Власенкова Е.Г.



Цель дисциплины – повышение уровня личной эффективности студента как будущего профессионала, в соответствии с поставленными целями для достижения результатов, формирование субъектности личности.

Задачи дисциплины

- формирование смыслового жизненного наполнения;
- формирование навыков и умений понимания себя и людей.
- знакомство студентов с экспериментальным материалом и основными методами групповой работы;
- формирование навыков работы с группой и создание тренинговой программы;
- развитие умения и потребности в познании и адекватном понимании самого себя и других людей, особенностей своего общения, гуманистического отношения к себе и к другим;

развитие профессиональной и личностной рефлексии, а также создание условий для развития профессионально-значимых качеств и умений (сензитивность, ответственность, эмпатия и др.).

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Тренинг личностного роста является дисциплиной по выбору и изучается в 4 семестре. Курс направлен на интеграцию практических знаний по осуществлению социального взаимодействия и личностного развития.

Содержание Тренинг личностного роста способствует овладению важными коммуникативными качествами в будущей профессиональной деятельности.

Уровень начальной подготовки обучающегося для успешного освоения дисциплины предполагает наличие представления об основах педагогики и психологии, полученных в системе общего среднего, специального среднего, начального высшего образования, а также успешного усвоения курсов «Психологии общения» и «Введение в профессию».

3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-3;	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1 Знать: основы социального взаимодействия и руководства в команде УК-3.2 Уметь: осуществлять социальное взаимодействие и руководство в команде УК-3.3 Владеть: методами социального взаимодействия и руководства в команде
ПКС-3	Способен к планированию и проведению консультационной деятельности с семьями и педагогическим коллективом, коррекционно-развивающей работы с обучающимися, в том числе работы по восстановлению и реабилитации	ПКС-3.1. Знать: основы консультационной деятельности с семьями и педагогическим коллективом, коррекционно-развивающей работы с обучающимися ПКС-3.2. Уметь: использовать научно-обоснованные методы

		<p>консультационной деятельности с семьями и педагогическим коллективом, коррекционно-развивающей работы с обучающимися</p> <p>ПКС-3.3.</p> <p>Владеть: методами планирования и проведения консультационной деятельности с семьями и педагогическим коллективом, коррекционно-развивающей работы с обучающимися</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Структура дисциплины Тренинг личностного роста

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов	
	4 семестр	всего
Общая трудоемкость	72	72
Контактная работа:	9	9
Лекции (Лек)		
Практические занятия (ПР)	8	8
Лабораторные работы (Лаб)		
Контактная работа в период теоретического обучения		
конт ПА	1	1
Промежуточная аттестация: зачет	3	3
Самостоятельная работа: Кластер «Коммуникации», кластер «Коммуникативные компетенции», сравнительный анализ. Аналитическая таблица «Виды тренингов». 10 Эссе на темы «Личностный рост», «Жизненные стратегии». 10 Подготовка презентации с докладом «Роль целеполагания в построении личностного роста». 10 Аналитическая таблица «Компоненты и факторы личностного роста». 8 Выполнение самостоятельной работы по подбору диагностических методов по личностному развитию. 8 Подготовить программу тренинга личностного роста 14	60	60

4.2 Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины заочная форма обучения

№ п/п	Раздел Дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			ЛЗ	ЛБ	ПЗ	СР	
1.	Понятие социально-психологического	4			2	12	Присутствие на занятиях, выполнение самостоятельной

	тренинга.						работы. Конспект по схеме - тренинг, виды тренингов, их цели и задачи, авторы и названия тренинговых программ. Кластер «Коммуникации», кластер «Коммуникативные компетенции», сравнительный анализ Аналитическая таблица «Виды тренингов».
2.	Понятие личностного роста. Особенности тренингов личностного роста				2	12	Посещение и активная работа на занятиях. Составление схемы проведения социального тренинга. Тренинговая работы по отработке структуры тренинга. Конспект по результатам тренингового занятия с фиксацией целей и задач каждого упражнения. Эссе на темы «Личностный рост», «Жизненные стратегии»
3.	Общие навыки ведения группы Работа с целеполаганием		0		2	12	Посещение и активная работа на занятиях. Творческая работа в группах. Конспект по результатам тренингового занятия с фиксацией целей и задач каждого упражнения. <i>Подготовка презентации с докладом</i> «Роль целеполагания в построении личностного роста».
4.	Ролевое общение Отказ от негативных ролевых позиций		0		2	12	Посещение и активная работа на занятиях. Конспект по результатам тренингового занятия с фиксацией целей и задач каждого упражнения. ». Аналитическая таблица «Компоненты и факторы личностного роста».
5.	Построение перспектив развития Жизненные стратегии					12	Посещение и активная работа на занятиях. Конспект по результатам тренингового занятия с фиксацией целей и задач каждого упражнения. Выполнение самостоятельной работы по подбору диагностических методов по личностному развитию

							Подобрать и опробовать упражнения личностного роста Подготовить программу тренинга личностного роста
Итого 72					8	60	Зачет 3

Содержание дисциплины (модуля)

Общее понятие о психологическом тренинге. Виды тренинговой работы

Понятие личностного роста. Особенности тренингов личностного роста.

Общие навыки ведения группы. Техники транзактного анализа. Компоненты сценарного поведения. Стратегии поведения в общении и конфликте. Диагностика личностных характеристик общения, компонентов самореализации и целеполагания. Работа с целеполаганием. Развитие субъектности личности. Ролевое общение. Отказ от негативных ролевых позиций. Построение перспектив развития. Жизненные стратегии. Осмысление стратегических и тактических форм поведения личности.

Практическая часть курса предполагает моделирование различных тренинговых ситуаций и их групповой анализ. В роли ведущего - тренера выступает сначала преподаватель курса, демонстрирующий различные виды тренинговой работы, а затем, по мере получения теоретических знаний, сами студенты. Таким образом, каждый студент к завершению курса имеет возможность выполнить роль психотренера в группе.

5. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Основные методы работы в тренинге. Типы упражнений	ПЗ	<i>Развернутая беседа с обсуждением</i> Тренинговая работа
2.	Формирование тренинговой группы. Структура тренинговой группы.	ПЗ	<i>Развернутая беседа с обсуждением</i> Тренинговая работа
3.	Этапы организации тренинга.	ПЗ	Тренинговая работа.
4.	Личность ведущего и ее влияние на групповой процесс.	ПЗ	<i>Развернутая беседа с обсуждением</i> Тренинговая работа

5.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Кластер «Коммуникации», кластер «Коммуникативные компетенции», сравнительный анализ. Аналитическая таблица «Виды тренингов».

Эссе на темы «Особенности коммуникации в психологической профессии», «Современная культура коммуникаций».

Подготовка презентации с докладом «Основы коллективной работы по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся».

Аналитическая таблица «учет гендерного критерия в социальной коммуникации».

Выполнение самостоятельной работы по подбору диагностических методов по коммуникативному контролю.

Подготовка к зачету

Вопросы к зачету

- 1 Понятие “ГЛР”; его сходства и отличия от других видов групповой работы.
- 2 История возникновения тренинговых групп.
- 3 Виды тренингов: варианты классификации.
- 4 Основные виды тренингов в зависимости от психотерапевтических школ.
- 5 Основные виды тренингов в зависимости от целей работы.
- 6 Основные методы работы в тренинге.
- 7 Групповая дискуссия как метод групповой работы.
- 8 Ролевая игра как метод групповой работы.
- 9 Основные принципы формирования тренинговой группы.
- 10 Особенности работы с гомогенными и гетерогенными группами.
- 11 Типы поведения участников в группе. Групповые роли.
- 12 Формирование структуры группы.
- 13 Понятие групповой динамики применительно к тренинговой группе.
- 14 Механизмы групповой динамики и их действие в тренинговой группе.
- 15 Фазы развития группы, их особенности (различные подходы).
- 16 Окно “Джогари”: проявления в ходе тренинга.
- 17 Подготовка к началу тренинговой группы.
- 18 Типы тренинговых упражнений и требования к ним.
- 19 Начало новой тренинговой группы.
- 20 Групповые нормы и правила, их влияние на группу.
- 21 Способы разогрева группы.
- 22 Конфликт и его использование в работе с группой.
- 23 Рефлексия, обратная связь и другие элементы групповой работы.
- 24 Причины и профилактика психологических травм в процессе тренинга.
- 25 Причины распада пролонгированной группы.
- 26 Уровни завершения тренинга.
- 27 Проблема выхода из тренинга.
- 28 Последствия “незавершенности гештальтов”.
- 29 Функции психотренера в группе.
- 30 Стили руководства группой.
- 31 Необходимые психотренеру личностные качества.
- 32 Перенос на тренинге.
- 33 Гибкость поведения психотренера.
- 34 Профессиональная подготовка ведущего тренинговой группы.

8. Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
- присутствие на лекциях и семинарских занятиях	10	15	25

- активность	5	15	20
- выполнение самостоятельной работы	27	55	82
Промежуточная аттестация (зачет)	10	15	25
Итого за семестр	52	100	

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Основная литература:

1. Тренинг психологической готовности к социальной работе : курс лекций / составители Е. И. Зритнева. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 137 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92770.html> (дата обращения: 06.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. — 5-е изд. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 251 с. — ISBN 5-89353-042-X. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88390.html> (дата обращения: 06.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга : метод. пособие для начин. тренеров.- СПб.: Речь, 2018. 224 с. Режим свободного доступа: <https://chuprina.kz/wp-content/uploads/2013/12/puzikov-v-g-tehnologiya-vedeniya-treninga-kniga.pdf>

9.2. дополнительная литература:

1. Мальханова И.А. Коммуникативный тренинг. – М.: Академ.Проект, 2016, 231 с.
2. Ли Д. «Практика группового тренинга». СПб, Питер, 2011, 98 с.
3. Прутченков А.С. «Социально-психологический тренинг в школе». М., ЭКСМО-Пресс, 2017. 244 с.

9.3 Периодические издания

Электронно-библиотечная система IPR books <http://www.iprbookshop.ru/>
Сайт журнала «Кросс-культурная психология» (Journal of Cross-Cultural Psychology) <http://jcc.sagepub.com/>
Международная ассоциация по кросс-культурной психологии <http://scholarworks.gvsu.edu/orpc/>
Международный научный журнал «Культурно-историческая психология» http://www.psyportal.info/magazines/mezhdunarodnyi_nauchnyi_zhurnal_kulturnoistoricheskaya_psihologiya
Этнопсихология. Онлайновский учебный центр <http://ethnopsychology.narod.ru/>
Этно-журнал <http://www.ethnonet.ru/>
Библиотека русского гуманитарного Интернет-университета: <http://www.vusnet.ru/biblio>
Сидоренко Е.В. Техники малого разговора. Адрес в сети Интернет: http://www.elitarium.ru/2010/06/21/tekhniki_malogo_razgovora.html

9.4 Программное обеспечение

- Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная),(лицензия 49512935);
- Microsoft VisualFoxPro Professional 9/0 Win32 Single Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 49512935);
- Microsoft Sys Ctr Standard Sngl License/Software Assurance Pack Academic License 2 PROC (бессрочная), (лицензия 60465661)
- Microsoft Exchange Small Business CAL Russian Software Assurance Academic

OPEN Level Device CAL Device CaL (бессрочная), (лицензия 60465661),

- Microsoft Win Home Basic 7 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
- Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351),
- Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
- Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),
- Microsoft Windows Server Datacenter 2003 R2 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),
- Microsoft Internet Security&Accelerated Server Standard Edition 2006 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),
- Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
- Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
- Microsoft Windows Server Standard 2008 R2 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
- Microsoft Windows Server CAL 2008 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),

9.5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru>)
2. <http://psyfactor.org> – психологические статьи, книги, курсы и семинары.
3. <http://www.psychologies.ru/> – психологический журнал, статьи.
4. <https://www.b17.ru/> – профессиональный сайт психологов, статьи, консультации.
5. <http://psychojournal.ru/> – научно-популярный психологический портал, на котором собраны статьи, книги, фильмы, презентации и даже рефераты по психологии.
6. <https://psy-practice.com/> – статьи по психологии и психотерапии.
7. Национальная электронная библиотека (НЭБ) (<http://нэб.рф/>)
8. IPRbook (<http://www.iprbookshop.ru/>)
9. Электронная библиотечная система ЮРАЙТ <https://biblio-online.ru/> (доступ к индивидуальной полке)
10. Университетская библиотека онлайн: Biblioclub.ru

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;

– экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

– лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;

– экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;

– экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

– в печатной форме увеличенным шрифтом;

– в форме электронного документа;

– в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

– в печатной форме;

– в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме;

– в форме электронного документа;

– в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

– для глухих и слабослышащих:

– автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

– акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;

– компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины: учебная аудитория для проведения занятий лекционно-практического типа укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории: доска меловая – 1, экран – 1, мультимедиапроектор -1 Персональный компьютер – 1; Колонки – 2; программа для создания и демонстрации презентаций MicrosoftPowerPoint. Помещение для самостоятельной работы: аудитория укомплектована специализированной мебелью, оснащена компьютерной техникой: компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

К рабочей программе прилагаются:

Приложение 1 – Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю);

Приложение 2 – Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине

№ п/п	Раздел дисциплины	Формируемые компетенции	Оценочное средство
1.	Понятие социально-психологического тренинга. Виды тренинговой работы	УК-1	Кластер «Коммуникации», кластер «Коммуникативные компетенции», сравнительный анализ Аналитическая таблица «Виды тренингов».
2.	Основные методы работы в тренинге. Типы упражнений	ПКС-6	выполнение конспекта: Типы упражнений (Лидерс А.Г.)
3.	Формирование тренинговой группы. Структура тренинговой группы	УК-3	Эссе на темы «Особенности коммуникации в психологической профессии», «Современная культура коммуникаций».
4.	Этапы организации тренинга.	ПКС-6	<i>Подготовка презентации с докладом</i> «Основы коллективной работы по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся». Аналитическая таблица «учет гендерного критерия в социальной коммуникации».
5	Личность ведущего и ее влияние на групповой процесс.	ПКС-6	Выполнение самостоятельной работы по подбору диагностических методов по коммуникативному контролю. Конспект по вопросам: взаимосвязь выбора стиля руководства и целей тренинга.
	Итоговый контроль		Зачет, тест

тест по дисциплине

- К критериям межличностного общения относят:
 - лично-ориентированный;
 - пространственный;
 - качественный;
 - количественный;
 - временной;
 - ситуационно-ориентированный
- Наличие у слова более одного значения, общепринятого в данном речевом сообществе, называется
 - денотацией;
 - коннотацией;
 - полисемией;
 - синонимией.
- Перечислите только то, что имеет отношение к невербальным средствам коммуникации
 - смех;

- б) рукопожатие;
 - в) пауза;
 - г) почерк;
 - д) походка;
 - е) визуальный контакт.
4. Выделить только невербальное поведение, которое отражается с помощью оптической системы субъекта
- а) поза;
 - б) мимика;
 - в) жесты;
 - г) рукопожатие;
 - д) вздох;
 - е) поцелуй.
5. Этноцентризм как социальный феномен – это
- а) перекладывание ответственности за результаты своих действий на других людей;
 - б) использование представителями своего этноса стереотипных фраз и выражений;
 - в) взгляд на иную культуру сквозь призму своей.
6. Этнические предубеждения возникают в результате
- а) этноцентризма и ошибок каузальной атрибуции;
 - б) агрессивных безусловных инстинктов;
 - в) врожденной агрессивности разных этнических групп друг к другу.
7. По мнению Л.Г. Почебут, «предубеждение» представляет собой
- а) установку, сформировавшуюся по отношению к определенной социальной или этнической общности;
 - б) осторожное, подозрительное отношение, недоверие, отсутствие дружелюбия, открытости по отношению к другим;
 - в) все утверждения верны;
 - г) все утверждения неверны.
8. Дискриминация предполагает
- а) ограничение или лишение прав определенной категории людей по признаку расовой или этнической принадлежности;
 - б) негативные эмоции, направленные на чужую группу и предпочтение своей группы;
 - в) деление людей по критерию «обладание властью».
9. Инкультурация, согласно М.Херсковицу, означает:
- а) интеграцию индивида в человеческое общество, приобретение опыта для исполнения социальных ролей;
 - б) освоение индивидом присущих культуре миропонимание и поведение, в результате которого формируется его сходство с членами своей культуры;
 - в) неверны все утверждения.
10. Психологическая аккультурация представляет собой
- а) освоение первоначального культурного контекста;
 - б) итог контакта с представителями другой культуры;
 - в) «вхождение» ребенка в культуру своего народа.
11. Точка зрения, что язык и культура теснейшим образом связаны и что первый является ключом для понимания второго, относится к:
- а) культурному детерминизму;
 - б) когнитивной антропологии;
 - в) символической антропологии.
12. Считается, что «культурный шок»
- а) довольно редко встречающееся состояние у эмигрантов;

- б) неотъемлемая черта любого вхождения в чужую культуру.
- 13. Исследованиями последствий межкультурного контакта для группы занимались
 - а) К. Оберг
 - б) С. Бохнер
 - в) Г. Триандис
 - г) Дж. Берри
- 14. Межкультурная адаптация представляет собой:
 - а) процесс вхождения в новую культуру, постепенное принятие ее норм, ценностей, образцов поведения;
 - б) отказ от собственной культуры в пользу чужой;
 - в) постепенное принятие обычаев, норм чужой культуры до полного растворения в ней.
- 15. Техника «малого разговора» часто используется
 - а) на контактной фазе коммуникации;
 - б) для установления доверительных отношений;
 - в) на фазе завершения коммуникации.

Примерный перечень вопросов к зачету:

- 1 Понятие “социально-психологический тренинг”; его сходства и отличия от других видов групповой работы.
- 2 История возникновения тренинговых групп.
- 3 Виды тренингов: варианты классификации.
- 4 Основные виды тренингов в зависимости от психотерапевтических школ.
- 5 Основные виды тренингов в зависимости от целей работы.
- 6 Основные методы работы в тренинге.
- 7 Групповая дискуссия как метод групповой работы.
- 8 Ролевая игра как метод групповой работы.
- 9 Основные принципы формирования тренинговой группы.
- 10 Особенности работы с гомогенными и гетерогенными группами.
- 11 Типы поведения участников в группе. Групповые роли.
- 12 Формирование структуры группы.
- 13 Понятие групповой динамики применительно к тренинговой группе.
- 14 Механизмы групповой динамики и их действие в тренинговой группе.
- 15 Фазы развития группы, их особенности (различные подходы).
- 16 Окно “Джогари”: проявления в ходе тренинга.
- 17 Подготовка к началу тренинговой группы.
- 18 Типы тренинговых упражнений и требования к ним.
- 19 Начало новой тренинговой группы.
- 20 Групповые нормы и правила, их влияние на группу.
- 21 Способы разогрева группы.
- 22 Конфликт и его использование в работе с группой.
- 23 Рефлексия, обратная связь и другие элементы групповой работы.
- 24 Причины и профилактика психологических травм в процессе тренинга.
- 25 Причины распада пролонгированной группы.
- 26 Уровни завершения тренинга.
- 27 Проблема выхода из тренинга.
- 28 Последствия “незавершенности гештальтов”.
- 29 Функции психотренера в группе.
- 30 Стили руководства группой.
- 31 Необходимые психотренеру личностные качества.
- 32 Перенос на тренинге.
- 33 Гибкость поведения психотренера.
- 34 Профессиональная подготовка ведущего тренинговой группы.

Методические указания для обучающихся по дисциплине

Овладение студентами психологическими знаниями по дисциплине является практикоориентированным, и достаточно важным в развитии у них профессиональных компетенций, инициативы и творческого отношения к делу обучения, развития и воспитания учащихся. Практические занятия способствуют более глубокому, самостоятельному и осознанному овладению психологическими знаниями. На практических занятиях практикума, студент может практиковать свои практические навыки психологической тренинговой работы.

Подбор структуры и упражнений для тренинга представляет собой наиболее значимую часть дисциплины. В нем соединены воедино план, свои оценки, самостоятельные мысли, замечания и другой информационный материал. Сам процесс является эффективным способом аналитической деятельности студента, способствующим глубокому и прочному освоению темы, развитию мышления и памяти. Основные требования к формированию программы тренинга: • структурность, четкость, • ясность, • логичность, • работа с рефлексией. Он должен быть правильно оформлен, разделен на элементы, упражнения, с указанием целей и времени выполнения. На полях целесообразно делать условные знаки, пометки — своего рода путеводители по конспекту. При работе с научной литературой для использования ее основных положений в содержании курсовой работы целесообразно вести два вида конспектов: текстуальный и свободный. При текстуальном конспектировании сохраняется последовательность изложения материала, принятая его автором. Такой конспект ведется одновременно с чтением книги или статьи. Свободное конспектирование осуществляется, как правило, после внимательного чтения и осмысления текста. При этом студент может выработать свой порядок изложения материала, перестраивая его в соответствии с собственными учебно-познавательными задачами. Записи осуществляются в лаконичной форме, без пространных выписок с использованием кратких содержательных цитат. Как в первом, так и во втором виде конспектирования не следует забывать делать ссылки или сноски на автора и источник с точным указанием всех его выходных данных. Только при этом условии конспект может принести пользу, когда придется анализировать основные научно-теоретические подходы к изучению разрабатываемой в курсовой работе проблемы в отечественной и зарубежной психологии.

Самостоятельная работа выполняется в полном соответствии с указаниями к выполнению задания, во время подготовки необходимо опираться на рекомендуемые литературные источники (как основные, так и дополнительные – требуется использовать не только учебники и учебные пособия, но и первоисточники, статьи, монографии). После выполнения задания требуется ответить на вопросы для самопроверки.

Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи зачета предшествует работа студента на лекционных, практических занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета и подготовки рефератов и выполнению контрольных работ. Подготовка к зачету осуществляется на основании методических рекомендаций по дисциплине и списка вопросов изучаемой дисциплины, конспектов лекций, учебников и учебных пособий, научных статей.

На зачете по курсу (в том числе и на итоговое тестирование) студент обязан предоставить: - полный конспект лекций (даже в случаях разрешения свободного посещения учебных занятий); - полный конспект семинарских занятий; - реферат(ы) по указанной преподавателем тематике (в случае пропусков (по неуважительной или уважительной причине) в качестве отработки пропущенного материала); - конспекты дополнительной литературы по курсу (по желанию студента).

Качественной подготовкой к зачету является: - полное знание всего учебного материала по курсу, выражающееся в строгом соответствии излагаемого студентом

материалу учебника, лекций и семинарских занятий; - свободное оперирование материалом, выражающееся в выходе за пределы тематики, конкретного вопроса с целью оптимально широкого освещения вопроса (свободным оперированием материалом не считается рассуждения на общие темы, не относящиеся к конкретно поставленному вопросу); - демонстрация знаний дополнительного материала; - четкие правильные ответы на дополнительные вопросы, задаваемые экзаменатором с целью выяснить объем знаний студента. Неудовлетворительной подготовкой, вследствие которой студенту не зачитывается прохождение курса, является: - недостаточное знание всего учебного материала по курсу, выражающееся в слишком общем соответствии либо в отсутствии соответствия изложенного студентом материалу учебника, лекций и семинарских занятий; - нечеткие ответы или отсутствие ответа на дополнительные вопросы, задаваемые экзаменатором с целью выяснить объем знаний студента; - отсутствие подготовки к зачету или отказ студента от сдачи зачета.