

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»  
Институт психолого-педагогического и социального образования  
Кафедра психологии образования и развития

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Ю. А. Жадаев

« 28 » апреля 2025 г.

## **Практикум по психологическому тренингу**

**Программа учебной дисциплины**

Направление 37.03.01 «Психология»

Профиль «Психология»

*очная форма обучения*

Волгоград  
2025

Обсуждена на заседании кафедры психологии образования и развития  
« 18 » февраля 2025 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Плотникова Н.Н. « 18 » февраля 2025 г.  
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета института психолого-педагогического  
и социального образования « 10 » марта 2025 г. , протокол № 5

Председатель учёного совета Зотова Н.Г. \_\_\_\_\_ « 10 » марта 2025 г.  
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»  
« 28 » апреля 2025г. , протокол № 10

#### **Отметки о внесении изменений в программу:**

Лист изменений № \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

#### **Разработчики:**

Чижо Наталья Юрьевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии  
образования и развития ФГБОУ ВО «ВГСПУ»,  
Кисляков Виктор Петрович, генеральный директор НО «Южный экспертный центр»,  
руководитель Волгоградского регионального отделения Российского психологического  
общества.

Программа дисциплины «Практикум по психологическому тренингу» соответствует  
требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (утверждён  
приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля  
2020 г. N 839) и базовому учебному плану по направлению подготовки 37.03.01  
«Психология» (профиль «Психология»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО  
«ВГСПУ» (от 28 апреля 2025 г., протокол № 10).

## **1. Цель освоения дисциплины**

Развитие у студентов компетентности в проведении психологического тренинга.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Практикум по психологическому тренингу» относится к вариативной части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Практикум по психологическому тренингу» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Социальная психология», «Конфликтология», «Культура устной и письменной речи», «Методы активного социально-психологического обучения», «Организационное поведение», «Педагогика», «Психология социальной работы», «Психология стресса», прохождения практик «Практика по получению профессиональных умений и навыков», «Производственная практика в профильных организациях».

## **3. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде (УК-3);
- способен разработать и реализовать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения (ПК-4).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

### ***знать***

- методы работы психолога в тренинге;
- принципы организации и проведения тренинга;
- специфику оценки эффективности тренинга;
- психологические особенности тренинговой группы;
- требования к ведущему тренинга;

### ***уметь***

- определять эффективные методы работы в тренинговой группе;
- составлять программу различных видов тренинга в рамках решения психопрофилактических и психоразвивающих задач;
- составлять программу тренинга для разных групп населения;
- применять стратегию сотрудничества при взаимодействии в группе;
- анализировать поведение ведущего тренинга с точки зрения соблюдения им этических норм;

### ***владеть***

- навыками определения ключевой парадигмы тренинга в зависимости от его цели;
- навыками конструирования программы тренинговых занятий;
- проведения упражнений в тренинге;
- эффективного управления группой.

#### 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		8
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	48	48
В том числе:		
Лекции (Л)	—	—
Практические занятия (ПЗ)	48	48
Лабораторные работы (ЛР)	—	—
<b>Самостоятельная работа</b>	24	24
<b>Контроль</b>	—	—
Вид промежуточной аттестации		ЗЧ
Общая трудоемкость	часы	72
	зачётные единицы	2

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Тренинг как метод практической психологии	Методы работы психолога по цели и форме: информирование, консультирование, интервенция, тренинг; индивидуальные, групповые. Различия и соотношение понятий «групповая психотерапия», «групповая психокоррекция» и «групповой тренинг». Отличия тренинга от терапии, коррекции и обучения. Сферы применения психологического тренинга. Подходы к определению понятия «психологический тренинг». Специфические черты тренинга. Парадигмы тренинга: дрессура, тренировка, активное обучение, создание условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими решения проблем. Виды психологического тренинга.
2	Технология организации и проведения тренинга	Понятие о принципах психологического тренинга. Связь принципов тренинга и изменений. Принципы создания среды тренинга. Принципы поведения участников тренинга. Организационные принципы. Понятие о методических средствах психологического тренинга. Классификация методических средств: техники представления информации, имитационные техники, техники создания реальной среды. Техники представления информации: дискуссии, лекции ведущего тренинга, систематизированные обзоры, программные инструкции. Имитационные техники: визуализация, проективное рисование, психогимнастические упражнения, ролевые игры. Техники создания реальной среды: выполнение участниками тренинга реальных задач в группе, либо в реальных условиях. Методика организации психологического тренинга. Проблема планирования

		тренинга и составления программы тренинга. Девятишаговая модель подготовки к тренингу И.Вачкова. Цели и условия проведения тренинга. Требования к организации психологического тренинга. Описание программы психологического тренинга. Структура тренингового занятия. Подбор упражнений. Анализ тренингового занятия. Оценка эффективности тренинга как метода преднамеренных изменений. Эффекты тренинга. Проблема критериев эффективности тренинга. Модели описания результатов тренинга Д.Киркпатрика, М.Блам и Д.Нэйлор. Психологические, предметные, экономические критерии. Методы мониторинга тренинговых программ.
3	Психологические особенности тренинговой группы	Цели тренинговой группы. Преимущества групповой формы психологической работы. Характеристики тренинговой группы. Групповая динамика. Групповые нормы. Ролевые позиции в группе. Понятие о групповой сплоченности. Гомогенность и гетерогенность тренинговых групп. Качественный состав тренинговых групп. Количественный состав тренинговых групп. Классификация и основные виды тренинговых групп.
4	Роль ведущего в психологическом тренинге	Роли ведущего группой. Требования к ведущему психологический тренинг. Стили руководства группой. Этапы работы в тренинге и деятельность ведущего на каждом из них. Этические нормы деятельности ведущего психологического тренинга. Трудности ведения группы.

## 5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Тренинг как метод практической психологии	—	4	—	3	7
2	Технология организации и проведения тренинга	—	38	—	17	55
3	Психологические особенности тренинговой группы	—	3	—	2	5
4	Роль ведущего в психологическом тренинге	—	3	—	2	5

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### 6.1. Основная литература

1. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг: методология и технология: учебное пособие / В.Э. Пахальян. Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. 206 с. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/76798.html>.

2. Петрушин С. В. Психологический тренинг в многочисленной группе (методика

развития компетентности в общении в группах от 40 до 100 человек) / С.В. Петрушин. М.: Академический проект, 2020. 249 с. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110180.html>.

3. Реньш М.А., Садовникова Н.О., Лопес Е.Т. Психологический тренинг: практикум. Екатеринбург: Изд-во ГОУВПО «рос. Гос-проф.-пед. ун-т». 2007. 190 с..

4. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. М.: Генезис. 2011. 240 с.

5. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. М.: Генезис. 2003. 400 с.

## **6.2. Дополнительная литература**

1. Василенко М.А. Основы социально-психологического тренинга / М. А. Василенко. Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. 126 с. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/59408.html>.

2. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. М.: Эксмо, 2007. 416 с..

3. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге / Е.В. Емельянова. М.: Генезис, 2020. 376 с. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/89326.html>.

4. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг / Г.И. Марасанов. М.: Когито-Центр, 2019. 251 с. Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88390.html>.

## **7. Ресурсы Интернета**

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Образовательный портал Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://edu.vspu.ru>.

2. Портал психологических изданий PsyJournals.ru. URL: <http://psyjournals.ru>.

3. Электронная библиотечная система IPR SMART. URL: <http://iprbookshop.ru>.

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. URL: <http://elibrary.ru>.

5. Российская психология: информационно-аналитический портал. URL: <http://rospsy.ru>.

## **8. Информационные технологии и программное обеспечение**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Пакет офисных приложений (редактор текстовых документов, презентаций, электронных таблиц и др.).

2. Технологии разработки и публикации сетевых документов.

## **9. Материально-техническая база**

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Практикум по психологическому тренингу» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Учебная аудитория для проведения практических занятий.

2. Аудитория для проведения самостоятельной работы студентов с доступом к сети

Интернет.

3. Комплект переносного презентационного оборудования.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Практикум по психологическому тренингу» относится к вариативной части блока дисциплин. Программой дисциплины предусмотрено проведение практических занятий. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Практические занятия являются формой организации педагогического процесса, направленной на углубление научно-теоретических знаний и овладение методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения учебных действий в сфере изучаемой науки. Практические занятия предполагают детальное изучение обучающимися отдельных теоретических положений учебной дисциплины. В ходе практических занятий формируются умения и навыки практического применения теоретических знаний в конкретных ситуациях путем выполнения поставленных задач, развивается научное мышление и речь, осуществляется контроль учебных достижений обучающихся.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с теоретическим материалом дисциплины по изучаемым темам – разобрать конспекты лекций, изучить литературу, рекомендованную преподавателем. Во время самого занятия рекомендуется активно участвовать в выполнении поставленных заданий, задавать вопросы, принимать участие в дискуссиях, аккуратно и своевременно выполнять контрольные задания.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

## **11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Практикум по психологическому тренингу» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

## **12. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.