

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «*Прикладная психология*»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
Б1.О.14 «СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ»
для направления подготовки
37.03.01 «Психология»

по профилю
«Психология»

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург
2025

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Прикладная
психология»
Протокол № 6 от 13 января 2025 г.

Заведующий кафедрой
«Прикладная психология»

Е.Ф. Ященко

13 января 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО
13 января 2025 г.

Е.Ф. Ященко

1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Социально-психологический тренинг» (Б1.О.14) (далее – дисциплина) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта подготовки высшего образования (ФГОС ВО) по направлению 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «29» июля 2020 г. № 841 с учетом Профессионального стандарта 03.008 – «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2023 г. N 716н.

Целью изучения дисциплины является обучение студентов основам социально-психологического тренинга как метода практической работы психолога, направленного на развитие коммуникативной компетентности личности.

Для достижения цели дисциплины решаются следующие задачи:

- формирование социально-психологических умений, связанные с овладением коммуникативной компетентностью, процессами взаимопонимания, взаимовлияния в межличностном общении;
- ознакомление с психологическими механизмами, действующими в группе, в процессе ее функционирования и развития; динамикой тренинговой группы; эффектами и эффективностью тренинговой работы;
- знакомство с основными областями применения социально-психологического тренинга;
- получение студентами практического опыта разработки программы тренингового занятия, участия в групповой работе в качестве участников и ведущих.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю) является формирование у обучающихся компетенций и/или части компетенций. Сформированность компетенций и/или части компетенций оценивается с помощью индикаторов достижения компетенций.

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ОПК-4. Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	
ОПК-4.1.1 Знает способы использования основных форм психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	Обучающийся знает: <ul style="list-style-type: none">- способы использования основных форм психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования;- основные причины психологических проблем в общении;- формы, критерии и факторы эффективности психологической помощи в процессе коммуникации;- основные правила и принципы различных видов социально-психологических тренингов;

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
	<ul style="list-style-type: none"> - этапы проведения психологических тренингов; - методики и техники психологических тренингов; - специфику проведения тренингов с учетом возраста, пола и состояния здоровья
<p>ОПК-4.2.1 Умеет использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования</p>	<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования; - устанавливать контакт в процессе социального взаимодействия; - предупреждать и разрешать конфликты в процессе социального взаимодействия; - использовать различные техники психологических тренингов; - разрабатывать групповые тренинги на социально-психологические темы, связанные с коммуникативной компетентностью; - разрабатывать психологические рекомендации по развитию коммуникативной компетентности; - готовить и проводить групповые тренинги, направленные на повышение коммуникативной компетентности.
<p>ОПК-5. Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p>	
<p>ОПК-5.1.1 Знает способы выполнения организационной и технической работы в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p>	<p>Обучающийся знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы выполнения организационной и технической работы в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера; - особенности организации групповой работы в рамках формирования коммуникативной компетентности; - способы выполнения организационной и технической работы в реализации психологических тренингов.
<p>ОПК-5.3.1 Имеет навыки выполнения организационной и технической работы в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p>	<p>Обучающийся имеет навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения организационной и технической работы в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера; - подбирать различные методические приемы для повышения навыков общения; - организации групповой работы в рамках формирования коммуникативной компетентности; - выполнения организационной и технической работы в реализации психологических тренингов.

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ОПК-7. Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	
ОПК-7.1.2 Знает способы поддерживания уровня профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	Обучающийся знает: - способы поддерживания уровня профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией.
ОПК-7.2.2 Умеет поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	Обучающийся умеет: - поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией
ОПК-7.3.1 Имеет навыки поддерживания уровня профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	Обучающийся имеет навыки: - поддерживания уровня профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Социально-психологический тренинг» (Б1.О.14) относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)».

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Контактная работа (по видам учебных занятий) В том числе:	64
- лекции (Л)	16
- практические занятия (ПЗ)	16
- лабораторные работы (ЛР)	64
Самостоятельная работа (СРС) (всего)	44
Контроль	4
Форма контроля знаний	3
Общая трудоемкость: час / з.е.	144/3 з.е.

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и содержание рассматриваемых вопросов

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций

	1	Понятие, цели и принципы социально-психологического тренинга	Лекция 1. Понятие социально-психологического тренинга.	ОПК-4.1.1
			Лекция 2. Правила и принципы различных видов социально-психологических тренингов. Принципы и критерии формирования тренинговых групп.	ОПК-4.1.1
			Практическое занятие 1. Правила для участников социально-психологического тренинга	ПК-4.1.1
			Практическое занятие 2. Специфика проведения тренингов с учетом возраста, пола и состояния здоровья. Психологические особенности тренинговой группы.	ОПК-4.1.1
			Лабораторная работа 1. Виды психологических тренингов. Основные правила и принципы социально-психологических тренингов. (4 часа)	ОПК-4.1.1
			Лабораторная работа 2. Этапы, методики и техники психологических тренингов с учетом возраста, пола и состояния здоровья клиентов. Основы создания социально-психологической поддерживающей среды. (4 часа)	ОПК-5.1.1
	2	Основы эффективного общения	Самостоятельная работа 1. Методики, техники и этапы различных видов социально-психологических тренингов (10 часов) Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ОПК-4.1.1 ОПК-5.1.1
			Лекция 3. Установление контакта с клиентами. Понятие эффективного общения.	ОПК-4.2.1
			Лекция 4. Установление контакта с клиентами. Перцептивный аспект общения.	ОПК-4.2.1

		Практическое занятие 3. Причины психологических проблем в общении. Эффекты восприятия.	ОПК-5.1.1
		Практическое занятие 4. Методические приемы для повышения навыков общения. Каналы восприятия и передачи информации.	ОПК-5.3.1
		Лабораторная работа 3. Критерии и факторы эффективности психологической помощи. Установление контакта в процессе социального взаимодействия (8 часов)	ОПК-4.2.1
		Лабораторная работа 4. Основные причины психологических проблем в общении. Предупреждение и разрешение конфликтов, техники психологических тренингов. Техники эффективной коммуникации. (8 часов)	ОПК-5.1.1
		Лабораторная работа 5. Предупреждение и разрешение конфликтов в процессе социального взаимодействия (4 часа)	ОПК-4.2.1
		Самостоятельная работа 2. Основные правила и принципы различных видов социально-психологических тренингов (4 часа) Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ОПК-4.1.1 ОПК-4.2.1 ОПК-5.1.1
3	Коммуникативная компетентность и сплочение команды	Лекция 5. Формы и методы повышения квалификации специалистов. Коммуникативный аспект общения.	ОПК-7.1.2
		Лекция 6. Формы и методы повышения квалификации специалистов. Интерактивный аспект общения.	ОПК-7.1.2
		Практическое занятие 5. Разработка психологических рекомендаций по развитию коммуникативной компетентности. Техники активного слушания.	ОПК-7.2.2
		Практическое занятие 6. Установление контакта, предупреждение и разрешение конфликтов в процессе социального взаимодействия.	ОПК-7.2.2

		Психологические взаимодействия людей	эффекты	
		Лабораторная работа 6. Поддержание уровня профессиональной компетенции. Командообразование и групповая сплоченность (8 часов)	ОПК-7.2.2	
		Лабораторная работа 7. Создание команды и программы активизации коммуникативной компетентности (4 часа)	ОПК-7.3.1	
		Лабораторная работа 8. Разработка программы по использованию ресурсов социальных сетей, создания специальных страничек, блогов, групп в социальных сетях и навыки привлечения социального окружения клиентов в целях психологической поддержки клиентов (4 часа)	ОПК-7.3.1	
		Самостоятельная работа 3. Нормы взаимодействия и сотрудничества в том числе на межведомственной основе. (4 часа) Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ПК-2.3.1	
		Самостоятельная работа 4. Активизация личностных ресурсов (4 часа) Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ОПК-7.1.2 ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1	
4	Разработка и проведение тренинговых упражнений	Лекция 7. Этапы проведения психологических тренингов. Принципы и структура социально-психологического тренинга.	ОПК-5.1.1	
		Лекция 8. Методики и техники психологических тренингов. Методы социально-психологического тренинга.	ОПК-5.1.1	
		Практическое занятие 7. Техники психологических тренингов. Профессионально-важные качества ведущего социально-психологического тренинга.	ОПК-5.1.1	

	<p>Практическое занятие 8. Разработка тренингового занятия, направленного на развитие коммуникативной компетентности.</p>	ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
	<p>Лабораторная работа 9. Разработка психологических рекомендаций, подготовка и проведение групповых тренингов, направленных на повышение коммуникативной компетентности.. (16 часов)</p>	ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
	<p>Лабораторная работа 10. Создание социально-психологической поддерживающей среды в окружении клиентов социально-психологического тренинга (4 часа).</p>	ОПК-4.1.1
	<p>Самостоятельная работа 5. Формы и методы повышения собственной квалификации в роли ведущего тренингов (возможности самообразования, дистанционного обучения, активных методов обучения, наставничества и супервизии) (6 часов)</p> <p>Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях.</p> <p>Подготовка к текущей аттестации.</p> <p>Подготовка к практическим занятиям.</p> <p>Проработка конспекта лекций.</p>	ОПК-7.1.1 ОПК-4.2.4
	<p>Самостоятельная работа 6. Использование ресурсов социальных сетей, создание специальных страниц, групп в социальных сетях. Привлечение социального окружения в целях психологической поддержки. (6 часов)</p> <p>Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях.</p> <p>Подготовка к текущей аттестации.</p> <p>Подготовка к практическим занятиям.</p> <p>Проработка конспекта лекций.</p>	ОПК-7.1.1 ОПК-4.2.1 ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1
	<p>Самостоятельная работа 7. Организация групповой работы в рамках формирования коммуникативной компетентности (6 часов)</p> <p>Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в следующих учебниках и учебных пособиях.</p> <p>Подготовка к текущей аттестации.</p> <p>Подготовка к практическим занятиям.</p>	ОПК-7.1.1 ОПК-4.2.1 ОПК-7.2.2 ОПК-7.3.1 ОПК-4.1.1 ОПК-5.1.1 ОПК-5.3.1

	Проработка конспекта лекций.	
--	------------------------------	--

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	СРС	Всего
1	Понятие, цели и принципы социально-психологического тренинга	4	4	8	10	22
2	Основы эффективного общения.	4	4	20	4	40
3	Коммуникативная компетентность и сплочение команды	4	4	16	8	34
	Разработка и проведение тренинговых упражнений	4	4	20	18	40
	Итого	16	16	64	44	140
					Контроль	4
					Всего (общая трудоемкость, час.)	144

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине являются неотъемлемой частью рабочей программы и представлены отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры и утвержденным заведующим кафедрой.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Порядок изучения дисциплины следующий:

1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины, используя методические материалы дисциплины, а также учебно-методическое обеспечение, приведенное в разделе 8 рабочей программы.

2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, предусмотренные текущим контролем успеваемости (см. оценочные материалы по дисциплине).

3. По итогам текущего контроля успеваемости по дисциплине, обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. оценочные материалы по дисциплине).

8. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения, необходимого для реализации образовательной программы по дисциплине

8.1. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата/ специалитета/ магистратуры, укомплектованные специализированной учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: настенным экраном (стационарным или переносным), маркерной доской и (или) меловой доской, мультимедийным проектором (стационарным или переносным).

Все помещения, используемые для проведения учебных занятий и самостоятельной работы, соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

8.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- MS Office;
- Операционная система Windows;
- Антивирус Касперский;
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ».

8.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных:

- Электронно-библиотечная система издательства «Лань». [Электронный ресурс]. – URL: <https://e.lanbook.com/> — Режим доступа: для авториз. пользователей;
- Электронно-библиотечная система ibooks.ru («Айбукс»). – URL: <https://ibooks.ru/> — Режим доступа: для авториз. пользователей;
- Электронная библиотека ЮРАЙТ. – URL: <https://urait.ru/> — Режим доступа: для авториз. пользователей;
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам - каталог образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования». – URL: <http://window.edu.ru/> — Режим доступа: свободный.
 - Словари и энциклопедии. – URL: <http://academic.ru/> — Режим доступа: свободный.
 - Научная электронная библиотека "КиберЛенинка" - это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии и повышение цитируемости российской науки. – URL: <http://cyberleninka.ru/> — Режим доступа: свободный.

8.4. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к информационным справочным системам:

- Национальный Открытый Университет "ИНТУИТ". Бесплатное образование. [Электронный ресурс]. – URL: <https://intuit.ru/> — Режим доступа: свободный.

8.5. Перечень печатных и электронных изданий, используемых в образовательном процессе:

1. Корягина, Н. А. Психология общения : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 440 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03322-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/450305> Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Садовская, В. С. Основы коммуникативной культуры. Психология общения : учебник и практикум для вузов / В. С. Садовская, В. А. Ремизов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 169 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06390-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/452115> Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Чернова, Г. Р. Социальная психология : учебник для вузов / Г. Р. Чернова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 187 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08299-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/455714> Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Болотова, А. К. Социальные коммуникации. Психология общения : учебник и практикум для вузов / А. К. Болотова, Ю. М. Жуков, Л. А. Петровская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 272 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08188-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450074> Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Глозман, Ж. М. Психология. Общение и здоровье личности : учебное пособие для вузов / Ж. М. Глозман. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 193 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08584-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/453404> Режим доступа: для авториз. пользователей.

8.6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых в образовательном процессе:

- Личный кабинет ЭИОС [Электронный ресурс]. – URL: my.pgups.ru — Режим доступа: для авториз. пользователей;

- Электронная информационно-образовательная среда. [Электронный ресурс]. – URL: <https://sdo.pgups.ru> — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

Разработчик рабочей программы, *доцент*
13 января 2025 г.

M.B. Карагачева