

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 12.02.2025 18:45:51  
Уникальный программный ключ:  
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей  
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	<i>Социально-психологический тренинг</i>
Направление подготовки / Специальность	<i>37.03.01. Психология</i>
Направленность (профиль) / Специализация	<i>Общая и социальная психология</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Разработчик(и)	<i>Лёвкин Вадим Евгеньевич, доцент кафедры общей и социальной психологии, ШО, ТюмГУ</i>

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися  
Отсутствуют.

2. План самостоятельной работы

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ Контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак.ч.)
1	2	3	4	5	6
1.	Лабораторное занятие 1	Выполнение практических заданий. Изучение рекомендуемых источников.	Выполнение заданий	-	5
2.	Лабораторное занятие 2	Выполнение практических заданий. Изучение рекомендуемых источников.	Выполнение заданий	-	5
3.	Лабораторное занятие 3	Выполнение практических заданий. Изучение рекомендуемых источников.	Выполнение заданий	-	5
4.	Лабораторное занятие 4	Выполнение практических заданий. Изучение рекомендуемых источников.	Выполнение заданий	-	5
5.	Лабораторное занятие 5	Выполнение практических заданий. Изучение рекомендуемых источников.	Выполнение заданий	-	5
6.	Лабораторное занятие 6	Выполнение практических заданий. Изучение рекомендуемых источников.	Выполнение заданий	-	5
7.	Лабораторное занятие 7	Выполнение практических заданий. Изучение рекомендуемых источников.	Выполнение заданий	-	5

8.	Лабораторное занятие 8	Выполнение практических заданий. Изучение рекомендуемых источников.	Выполнение заданий	-	5
----	------------------------	--	--------------------	---	---

3. Требования и рекомендации по выполнению самостоятельных работ обучающихся, критерии оценивания

Вид: выполнение практических заданий.

Рекомендации по выполнению: следуйте инструкциям преподавателя.

При выполнении заданий стремитесь рефлексировать как процесс, так и результат выполнения заданий. При возникновении вопросов вначале постарайтесь найти ответ самостоятельно. При возникновении самостоятельно неразрешимых трудностей обращайтесь к преподавателю.

Критерии оценивания: факт выполнения заданий.

Вид: изучение рекомендуемых источников

Рекомендации по выполнению: изучайте рекомендованные преподавателем источники, а также найдите самостоятельно книгу, специально посвящённую социально-психологическому тренингу, и внимательно изучите её.

Критерии оценивания: полнота понимания задач, методов и инструментов социально-психологического тренинга.

4. Рекомендации по самоподготовке к промежуточной аттестации по дисциплине

Для получения зачета по дисциплине необходимо работать на парах. Если что-то не ясно, следует задать вопрос преподавателю. Студенты, не набравшие 61 балла, сдают зачет по вопросам.

#### Примерный перечень вопросов для самопроверки к зачету

1. Определение и сущность социально-психологического тренинга. Методологические, учебные, мировоззренческие и практические цели и задачи социально-психологического тренинга.
5. Феномен ожиданий, их роль в общении и эмоциональной жизни. Техники индивидуальной и групповой работы с ожиданиями.
6. Групповая динамика. Стадии и механизмы групповой динамики. Формы, способы, техники работы в группе с проблемами (сопротивлением, конфликтами и др.).
7. Психические защиты и копинги. Их роль, смысл и значение.
8. Понятие общения. Стиль, виды и контексты общения.
9. Понятия эгоцентризма и эгоизма. Стратегия и техники преодоления эгоцентризма и эгоизма. Техники повышения осознанности.
10. В чем ключевой смысл целеполагания? Основные принципы целеполагания. Содержание цели. Ошибки целеполагания и способы их устранения.
11. Мотивирование. Понятие мотива. В чем ключевой смысл мотивирования? Основные принципы мотивирования. От чего зависит сила мотивации?
12. Принципы и правила проведения социально-психологического тренинга. Принципы построения программы тренинга и выбора упражнений.
13. Общая схема проведения тренингового дня. Приведите пример списка упражнений под конкретную цель.
14. Определение понятия «обратная связь». Принципы обратной связи. Сложности проведения обратной связи. Стимулирующие вопросы себе и другим.

15. Сфера ответственности психотренера. Недопустимые и типичные ошибки психотренера.

Результаты дифференцированного зачета переводятся в традиционную оценку по следующей шкале:

60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;

от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;

от 76 до 90 баллов – «хорошо»;

от 91 до 100 баллов – «отлично».