

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Кемеровский государственный университет»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

*(Наименование филиала, где реализуется данная дисциплина)*

Факультет психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФПП

\_\_\_\_\_ Л. Я. Лозован

«29» марта 2024 г.

## **Рабочая программа дисциплины**

**Б1.В.16.02 Тренинг личностного роста**

*Код, название дисциплины*

Специальность

**37.05.02 Психология служебной деятельности**

Специализация

**Психология безопасности**

Программа специалитета

Квалификация выпускника

Психолог

Форма обучения

Очная

Год набора 2021

Новокузнецк, 2024

**Лист внесения изменений**

**В РПД Б1.В.16.02 Тренинг личностного роста**

*(код по учебному плану, название дисциплины)*

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики  
(протокол Ученого совета факультета № 8 от 29.03.2024 г.)

для ОПОП 2021 года набора на 2024 / 2025 учебный год  
по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности

специализация / «Психология безопасности»

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики  
протокол методической комиссии факультета № 5 от 20.03.2024 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры психологии и общей педагогики  
протокол № 7 от 14.03.2024 г.

Алонцева А.И. /  
*(Ф. И.О. зав. кафедрой)*

*(Подпись)*

## Оглавление

1. Цель дисциплины .....	4
1.1 Формируемые компетенции .....	4
1.2 Индикаторы достижения компетенций .....	5
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине .....	6
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации .....	8
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины .....	9
3.1 Учебно-тематический план .....	9
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы .....	10
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ....	11
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	12
5.1 Учебная литература .....	12
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины .....	13
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....	15
6 Иные сведения и (или) материалы .....	15
6.1. Примерные темы письменных учебных работ .....	15
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации .....	21

## 1. Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы специалитета (далее – ОПОП):

УК-6 - Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни;

ПК-3 - способен разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

### 1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 – Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Универсальная	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 - Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни;
Профессиональная	Психологическая интервенция (развитие, коррекция и реабилитация)	ПК-3 - способен разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации.

## 1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций по ОПОП

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
<p>УК-6 - Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни;</p>	<p>УК-6.1. Определяет приоритеты собственной деятельности.            УК-6.2. Оценивает возможности реализации приоритетов собственной деятельности на основе самооценки.            УК-6.3. Реализует приоритеты собственной деятельности, в том числе с учетом возможности самосовершенствования</p>	<p>Б1.В.07 Самоменеджмент руководителя, 6 сем., 2 з.е            Б1.В.16.01 Тренинг профессионального самопознания, 2 сем., 2 з.е            Б1.В.16.02 Тренинг личностного роста, 10 сем., 3 з.е            Б2.О.02(П) Производственная практика. Исследовательская практика, 6 сем., 5 з.е            Б2.О.04(П) Производственная практика. Преддипломная практика, 10 сем., 9 з.е            Б3.02(Д) Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты, 10 сем., 6 з.е</p>

<p>ПК-3 - способен разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации.</p>	<p>ПК-3.1 Анализирует риски нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе;  ПК-3.2 Разрабатывает программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, рисков асоциального поведения.  ПК-3.3 Реализовывает разработанные программы психологической помощи в работе с осужденными и сотрудниками исправительных учреждений  ПК-3.4 Разрабатывает и реализует программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе.  ПК-3.5 - Разрабатывает и реализует программы конструктивного общения в служебной деятельности, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе</p>	<p>Б1.В.08 Пенитенциарная психология, 8 сем., 4 з.е  Б1.В.12 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения, 5 сем., 3 з.е  Б1.В.16.02 Тренинг личностного роста, 10 сем., 3 з.е  Б1.В.16.03 Тренинг конструктивного общения в служебной деятельности, 9 сем., 3 з.е  Б1.В.16.04 Технология группового тренинга, 6 сем., 4 з.е  ФТД.02 Психология социальной работы, 7 сем., 1 з.е  Б2.О.03(П) Производственная практика. Практика по профилю профессиональной деятельности, 8 сем., 6 з.е  Б2.О.04(Пд) Производственная практика. Преддипломная практика, 10 сем., 9 з.е  Б3.02(Д) Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты, 10 сем., 6 з.е</p>
---	---	---

### 1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
<p>УК-6 - Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в</p>	<p>УК-6.1. Определяет приоритеты собственной деятельности.  УК-6.2. Оценивает возможности реализации приоритетов собственной деятельности на основе самооценки.</p>	<p><b>Знать:</b>  – основные потребности, интересы, ценности и возможности человека, и их связь с собственной деятельностью  – способы определения приоритетов собственной деятельности  – способы реализации приоритетов собственной деятельности на основе самооценки  – способы реализации приоритетов собственной с учетом возможностей самосовершенствования  <b>Уметь:</b>  – правильно определять приоритеты собственной</p>

<p>течение всей жизни;</p>	<p>УК-6.3. Реализует приоритеты собственной деятельности, в том числе с учетом возможности самосовершенствования</p>	<p>деятельности          – определять и реализовывать способы личного самосовершенствования на основе самооценки и образования          – совершенствовать собственную деятельность на основе самооценки и образования  <b>Владеть:</b>          – навыком определения приоритетов собственной деятельности          – психологическими методиками и технологиями, ориентированными на личностный рост и совершенствование деятельности          – навыком реализации приоритетов личного самосовершенствования на основе самооценки и образования          – навыком реализации приоритетов собственной деятельности на основе самооценки и образования</p>
<p>ПК-3 - способен разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации.</p>	<p>ПК-3.4 Разрабатывает и реализует программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе.</p>	<p><b>Знать:</b>          – риски асоциального поведения, признаки профессиональной деформации; нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе;          – этапы разработки программы, направленной на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе;  <b>Уметь:</b>          – разрабатывать программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе          – оказывать психологическую помощь лицам, имеющим отклонения в социальном и личностном статусе, риски асоциального поведения, профессиональную деформацию;  <b>Владеть:</b>          – методами и приёмами предупреждения рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации          – навыками разработки и реализации программ, направленных на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе.</p>

## 2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации

Таблица 4 – Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения	
	ОФО	ОЗФО
1 Общая трудоёмкость дисциплины	144	108
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	60	22
Аудиторная работа (всего):	60	22
в том числе:		
Лекции		
практические занятия, семинары	60	22
в интерактивной форме	48	20
Внеаудиторная работа (всего):		
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
подготовка курсовой работы /контактная работа		
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	84	86
4 Промежуточная аттестация обучающегося - зачет и объём часов, выделенный на промежуточную аттестацию:	Зачет, 10 семестр	Зачет, 11 семестр



### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 – Учебно-тематический план очной и очно-заочной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ОЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
<b>Семестр 10 – ОФО, семестр 11 – ОЗФО.</b>									
1.	<b>Раздел 1 «Общая характеристика методов активного обучения и теоретические ориентации тренинговых групп. Прогнозирование изменений, комплексное воздействие на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы»</b>								
1.1	Психологический тренинг как метод активного обучения. Механизмы групповой динамики. Прогнозирование изменений, комплексное воздействие на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы	36		16	20		6	20	УО – устный опрос
1.2	Психодинамическое направление в групповой форме работы.	36		16	20		6	20	УО – устный опрос
2.	<b>Раздел 2 «Тренинг личностного роста. Реализация психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп»</b>								
2.1	Формирование адекватного уровня притязаний и повышение самооценки. Реализация психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	36		14	22		6	20	ТС-3 - комплексные ситуационные задачи
2.2	Формирование мотивации достижения успеха. Программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации	36		14	22		4	26	ТС-3 - комплексные ситуационные задачи
<b>Итого:</b>		<b>144</b>		<b>60</b>	<b>84</b>		<b>22</b>	<b>86</b>	

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Семестр 10 – ОФО, семестр 11 – ОЗФО.	
<i>Содержание практических / семинарских занятий</i>		
	<b>Раздел 1. Общая характеристика методов активного обучения и теоретические ориентации тренинговых групп. Прогнозирование изменений, комплексное воздействие на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы</b>	
1	Тема 1.1 . Психологический тренинг как метод активного обучения. Механизмы групповой динамики. Прогнозирование изменений, комплексное воздействие на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы	Социально-психологический тренинг как метод активного обучения. Формирование адекватного самосознания и повышение компетентности в межличностных отношениях как основные цели психологического тренинга. Основные задачи социально-психологического тренинга. Соотношение понятий «тренинг», «научение», «обучение», «развитие». Классификация тренинговых групп Понятие «групповая динамика». Законы гештальтпсихологии в объяснении принципов групповой динамики. Цели и задачи группы. Групповые нормы. Гласные и негласные правила. Функциональные и дисфункциональные правила. Необходимость самораскрытия как общее правило для большинства групп. Групповые роли. Проблемы лидерства и групп. Формальный и неформальный лидер. Групповая компетентность. Сплочённость как межличностная аттракция. Сплочённость как результат мотивации группового членства. Сплочённость как ценностно-ориентационное единство участников группы. Факторы, способствующие групповой сплочённости. Двухфакторная модель развития группы (Б.Талкмен). Эмоциональная динамика группообразования. Нормативно-ролевая система. Потребности и квазипотребности. Психологическое поле. «Феномен пресыщения». Целевая структура и целевые уровни индивида. Реальные и идеальные цели. Невротические конфликты. Цели Т-групп. Прогнозирование изменений, комплексное воздействие на уровень

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы
2	Тема 1.2. Психодинамическое направление в групповой форме работы.	Аналитическая групповая психотерапия. Структура и процесс в аналитической группе. Специфика диагностического и терапевтического общения с группой. Установки восприятия и техники воздействия. Специфика образа действий психотерапевта при использовании психоаналитической интерактивной групповой психотерапии. Патогенетическая концепция неврозов. Методики патогенетической психотерапии.
	<b>Раздел 2. Тренинг личностного роста. Реализация психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп</b>	
3	Тема 2.1. Формирование адекватного уровня притязаний и повышение самооценки. Реализация психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	Принципы тренинга: мотивирующая сила, образность, баланс комфорта и дискомфорта, направленность на применение результатов в учебной деятельности. 1. Формирование адекватного уровня притязаний и повышение самооценки. 2. Тренинг на формирование адекватного уровня притязаний и повышение самооценки 3. Реализация психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп
4	Тема 2.2. Формирование мотивации достижения успеха. Программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации	1. Обсуждение домашнего задания «Алгоритм самоисполняющихся предсказаний». 2. Мини-лекция о мотивации достижения и мотивации избегания. 3. Упражнения на освоение способов решения психологических проблем 4. Тренинг на формирование мотивации достижения успеха 5. Программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации
	Промежуточная аттестация – <i>зачет</i>	

#### **4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.**

Для получения зачета по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов

работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7 – Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

№	Вид рейтинга	Сумма баллов	Весовой коэффициент, %	Примечание
1	Текущий контроль	80	max 3	Производится оценка посещаемости учебных занятий. Баллы выставляются в соответствии с критериями: 3 балла – выставляется в случае, если студент не имеет пропусков занятий; 2 балла – выставляется в случае, если студент имеет до 10% пропусков занятий; 1 балл – выставляется в случае, если студент имеет до 20% пропусков занятий; 0 балл – выставляется в случае, если студент имеет более 20% пропусков занятий.
			max 57	Производится оценка следующих форм: – Устные ответы студентов на практических занятиях – выполнение заданий на практических и семинарских занятиях; – Выполнение самостоятельной работы; – Проверка сформированности умений (в соответствии с изучаемыми темами)
2	Промежуточный контроль по дисциплине	20	max 10	Теоретический вопросы, указанные в билете, для сдачи экзамена.
			max 10	Теоретический вопросы, указанный в билете, для сдачи экзамена.
			max 20	Практический вопросы, указанный в билете, для сдачи экзамена.

## 5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Учебная литература

#### Основная учебная литература

1. Минюрова, С.А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С.А. Минюрова. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 480 с. - ISBN 978-5-9765-2231-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1037635> (дата обращения: 26.02.2020). – Текст: электронный.

2. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 136 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — URL: <https://urait.ru/bcode/451538> (дата обращения: 26.02.2020). – Текст: электронный.

### **Дополнительная учебная литература**

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — URL: <https://urait.ru/bcode/447487> (дата обращения: 26.02.2020). – Текст: электронный.

2. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/453067> (дата обращения: 26.02.2020). – Текст: электронный

3. Слотина, Т.В. Психология личности. Стандарт третьего поколения : учебное пособие / Т.В. Слотина. — Санкт-Петербург : Питер, 2017. — 448 с. — (Учебное пособие). - ISBN 978-5-496-02971-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1059290> (дата обращения: 26.02.2020). – Текст: электронный.

## **5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

<p>222 Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>- групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p>Специализированная (учебная) мебель: доска маркерно-меловая, столы, стулья.</p> <p>Оборудование для презентации учебного материала: <i>переносное</i> - ноутбук, проектор, экран.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET EndpointSecurity, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.;MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	<p>654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом.1</p>
<p>401а Зал для тренингов Учебная аудитория для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятий практического типа;</li> <li>- тренингов;</li> <li>- групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- текущего контроля.</li> </ul> <p>Оборудование: <i>стационарное</i> - стулья раскладные, зеркала, ковровое покрытие, музыкальный центр; <i>переносное</i> - Web-камера, колонки, микрофон.</p>	<p>654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д.13, пом. 2</p>

### **5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

#### **Перечень СПБД и ИСС по дисциплине**

**База профессиональных данных «Мир психологии»** – Режим доступа: <http://psychology.net.ru/>

**Единое окно доступа к образовательным ресурсам** – свободный доступ к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для общего и профессионального образования (Психология). Режим доступа: [http://window.edu.ru/catalog/?p\\_rubr=2.2.77.2](http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.77.2)

**Soc.Lib.ru.** – материалы по социологии, психологии и управлению. Сайт предназначен исключительно для научно-исследовательских целей, информирования общественности о научных разработках специалистов и прогрессивного развития мировой гуманитарной науки. Режим доступа <http://soc.lib.ru/>

### **6 Иные сведения и (или) материалы**

#### **6.1.Примерные темы письменных учебных работ**

##### **Примерные темы контрольных заданий**

Вариант 1.

1. Относительно устойчивая совокупность людей, связанная системой отношений, регулируемых общими ценностями и нормами - это:

- |              |             |
|--------------|-------------|
| А) коллектив | Б) социум   |
| В) группа    | Г) общество |

2. В структуру общения не входит:

- А) невербальный компонент
- Б) коммуникативный компонент
- В) перцептивный компонент
- Г) интерактивный компонент

3. Эффект межличностного восприятия, характеризующийся склонностью людей доверять информации, представленной им в научном, магическом или ритуальном контексте - это:

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| А) эффект ореола  | Б) эффект установки |
| В) эффект Барнума | Г) эффект проекции  |

4. Тип взаимодействия, характеризующийся достижением индивидуальных или групповых целей и интересов в условиях противоборства между людьми - это:

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| А) кооперация | Б) конкуренция    |
| В) скрытое    | Г) пересекающееся |

5. Функцией невербальных средств общения не является:

- А) усиление или ослабление вербального воздействия
- Б) восприятие целостного образа партнера по общению
- В) нарушение правил взаимодействия в процессе выполнения конкретной задачи
- Г) выявление истинных намерений говорящего

6. Компонент общения, состоящий в обмене знаниями, идеями, взаимными побуждениями и действиями - это:

- А) коммуникативный компонент
- Б) интерактивный компонент
- В) перцептивный компонент
- Г) мотивационно-целевой компонент

7. Механизм познания другого человека, основанный на формировании устойчивого положительного отношения к нему - это:

- А) эмпатия
- Б) рефлексия
- В) аттракция
- Г) стереотипия

8. Эффект внутригруппового восприятия, характеризующийся склонностью давать положительную оценку поведению других людей - это:

- А) эффект снисходительности
- Б) эффект первого впечатления
- В) эффект Барнума
- Г) эффект проекции

9. Состояние готовности индивида или группы определенным образом реагировать на те или иные явления социальной действительности, основанное на прошлом опыте, который направляет, искажает или иным образом воздействует на поведение людей - это:

- А) социальные установки
- Б) социальные нормы
- В) религиозная установка
- Г) политическая установка

10. Социально-психологическое воздействие на поведение и процесс формирования мировоззрения других людей через неосознаваемое спонтанное включение личности в определенное эмоциональное состояние- это:

- А) убеждение
- Б) заражение
- В) подражание
- Г) мода

11. Группа, цели, мнения и ценности которой разделяет человек, на которую он ориентируется при оценке себя и других - это:

- А) референтная группа
- Б) реальная группа
- В) первичная группа
- Г) формальная группа

12. Эффект межгруппового восприятия, заключающийся в отрицательной оценке членов чужой группы и их результатов деятельности – это:

- А) эффект последовательности
- Б) эффект фаворитизма
- В) эффект дискриминации
- Г) эффект гомогенности аутгруппы

13. Стиль межличностного общения, целью которого является подкрепление связи с собственной группой, своих установок и ценностей, повышение самооценки и самоуважения - это:

- А) ритуальный стиль
- Б) конформистский стиль



В) альтруистический стиль

Г) манипулятивный стиль

14. Некритическое принятие человеком чужого мнения, податливость реальному или воображаемому давлению со стороны группы или лидера- это:

А) инфантилизм

Б) дезадаптация

В) интеграция групповая

Г) конформизм

15. Выберите неправильное определение общения:

А) сложный многоплановый процесс установления и развития контактов и связей между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий обмен информацией и выработку единой стратегии взаимодействия

Б) обмен информацией между людьми, их взаимодействие

В) осуществляемое знаковыми средствами взаимодействие субъектов, вызванное потребностями совместной деятельности и направленное на значимое изменение в совместной деятельности, поведении и личностно-смысловых образованиях партнера

Г) активность, направленная на удовлетворение потребностей и преобразование окружающего мира

16. Стратегия взаимодействия в конфликте, для которой характерно ведение переговоров участниками конфликта и стремление идти на взаимные уступки - это:

А) приспособление

Б) конкуренция

В) компромисс

Г) сотрудничество

17. К невербальным средствам общения не относится:

А) устная и письменная речь

Б) визуальные средства

В) аудиальные средства

Г) тактильные средства

18. К механизмам социальной перцепции не относится:

А) заражение

Б) идентификация

В) аттракция

Г) каузальная атрибуция

19. Компонент общения, представляющий собой деятельность наблюдателя по оценке внешнего облика, психологических особенностей, действий и поступков наблюдаемого лица или объекта, в результате которого у человека складывается конкретное отношение к наблюдаемому и формируются определенные представления о возможном поведении конкретных людей и групп - это:

А) коммуникативный компонент

Б) интерактивный компонент

В) перцептивный компонент

Г) мотивационно-целевой компонент

20. Механизм социальной перцепции, состоящий в интерпретации поступков и чувств другого человека (группы) через приписывание причин, лежащих в основе этих чувств и поступков - это:

А) каузальная атрибуция

Б) идентификация

В) эмпатия

Г) рефлексия

21. Объективность межгруппового конфликта означает:

А) люди могут оценивать конфликт объективно

Б) в любом конфликте есть объект конфликта

В) любой конфликт имеет собственную логику возникновения и развития

Г) люди сознательно контролируют межгрупповые конфликты

22. Способ социально-психологического воздействия (словесного или образного), предполагающий наличие у человека психологической готовности к принятию данного воздействия, вызывающий не критическое восприятие и (или) усвоение какой-либо информации - это:

А) убеждение

Б) заражение

В) подражание

Г) внушение

23. Не является способом коммуникативного влияния:

А) убеждение

Б) заражение

В) идентификация

Г) внушение

24. В какой из групп наиболее ярко проявляется такой вид конформизма как коллективистское самоопределение:

А) референтная

Б) диффузная

В) высокоразвитая

Г) коллектив

25. К способам принятия группового решения не относится:

А) групповое интервью

Б) «мозговой штурм»

В) групповая дискуссия

Г) огруппление мышления

Вариант 2.

1. Эффект межличностного восприятия, характеризующийся склонностью людей доверять информации, представленной им в научном, магическом или ритуальном контексте – это:

А) эффект ореола

Б) эффект установки

В) эффект Барнума

Г) эффект проекции

2. Тип взаимодействия, характеризующийся достижением индивидуальных или групповых целей и интересов в условиях противоборства между людьми – это:

А) кооперация

Б) конкуренция

В) скрытое

Г) пересекающееся

3. К механизмам социальной перцепции не относится:

А) заражение

Б) идентификация

В) аттракция

Г) атрибуция

4. Один из механизмов социальной перцепции, с помощью которого осуществляется

познание личностью или группой других людей через сравнение или сопоставление внутренних состояний или положений партнера по общению со своими психическими или другими характеристиками или через осознанное или бессознательное уподобление себя другому человеку или его себе – это:

- А) атрибуция  
В) эмпатия
- Б) идентификация  
Г) рефлексия

5.Механизм познания другого человека, основанный на формировании устойчивого положительного отношения к нему – это:

- А) эмпатия  
В) аттракция
- Б) рефлексия  
Г) стереотипия

6.Социально-психологическое воздействие на поведение и процесс формирования мировоззрения других людей через неосознаваемое спонтанное включение личности в определенное эмоциональное состояние- это:

- А) убеждение  
В) подражание
- Б) заражение  
Г) мода

7.Способ социально-психологического воздействия (словесного или образного), предполагающий наличие у человека психологической готовности к принятию данного воздействия, вызывающий некритическое восприятие и (или) усвоение какой-либо информации – это:

- А) убеждение  
В) подражание
- Б) заражение  
Г) внушение

8.Эффект межгруппового восприятия, заключающийся в отрицательной оценке членов чужой группы и их результатов деятельности – это:

- А) эффект последовательности  
В) эффект дискриминации
- Б) эффект фаворитизма  
Г) эффект гомогенности аутогруппы

9.К коммуникативным барьерам непонимания других людей или групп не относится:

- А) логический барьер  
В) семантический барьер
- Б) фонетический барьер  
Г) недоверие к другим

10) Стилль межличностного общения, целью которого является подкрепление связи с собственной группой, своих установок и ценностей, повышение самооценки и самоуважения – это:

- А) ритуальный стиль  
В) альтруистический стиль
- Б) конформистский стиль  
Г) манипулятивный стиль

11.Не является способом коммуникативного влияния:

- А) убеждение  
В) идентификация
- Б) заражение  
Г) внушение

12.Интерес к другому человеку можно невербально выразить

- А) помещенными на бедра руками  
В) пристальным взглядом, устремленным
- Б) пронзительным голосом  
Г) ни один из ответов не верен

- А) помещенными на бедра руками                      Б) пронзительным голосом  
на собеседника
13. Коммуникатору легче воздействовать на наши установки, если он  
А) внушает доверие    Б) любезен  
В) похож на нас самих                                        Г) все ответы верны
14. Для того, чтобы сообщение звучало убедительно, оно должно  
А) не слишком сильно отличаться от                      Б) часто видоизменяться  
мнения собеседника  
В) взывать главным образом к страху                      Г) ни один из ответов не верен
15. Реципиент сообщения склонен  
А) легко менять свои установки                              Б) объективно расшифровывать сообщения  
В) проявлять избирательность восприятия                Г) все ответы верны
16. Вероятность увлечься другим человеком возрастает, если он  
А) часто находится поблизости                              Б) обладает качествами,  
противоположными нашим собственным  
В) компетентен в тех областях, в которых                Г) все ответы верны  
мы сами плохо разбираемся
17. Источники эмпатии:  
А) поза    Б) глаза, мимика, жесты  
В) походка, одежда    Г) все ответы верны
18. Стереотипы  
А) представляют собой результат нашего                      Б) укрепляются при тесном общении с  
личного опыта    другой группой людей  
В) всегда являются предубеждениями                      Г) ни один из ответов не верен
19. Двойное принуждение  
А) мешает людям общаться на уровне мета                Б) связано с невозможностью выбора  
коммуникации  
В) позволяет избежать шизофренического                Г) ни один из ответов не верен  
поведения
20. К активным методам обучения общению относятся:  
А) групповая дискуссия    Б) ролевая игра  
В) мозговой штурм    Г) все ответы верны

## 6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Семестр 10 – ОФО, семестр 11 – ОЗФО.

Таблица 9 - Примерные теоретические вопросы и практические задания / задачи к экзамену

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания / задачи
<b>Раздел 1. Общая характеристика методов активного обучения и теоретические ориентации тренинговых групп. Прогнозирование изменений, комплексное воздействие на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы</b>		
<p>Тема 1.1 . Психологический тренинг как метод активного обучения. Механизмы групповой динамики. Прогнозирование изменений, комплексное воздействие на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы</p>	<p>Социально-психологический тренинг как метод активного обучения Основные задачи социально-психологического тренинга. Соотношение понятий «тренинг», «научение», «обучение», «развитие». Классификация тренинговых групп Понятие «групповая динамика». Цели и задачи группы. Групповые нормы. Необходимость самораскрытия как общее правило для большинства групп. Групповые роли. Проблемы лидерства и групп. Формальный и неформальный лидер. Групповая компетентность. Сплочённость как межличностная аттракция. Сплочённость как результат мотивации группового членства. Сплочённость как ценностно-ориентационное единство участников группы. Факторы, способствующие групповой сплочённости. Двухфакторная модель развития группы (Б.Талкмен). Эмоциональная динамика</p>	<p>- Сопоставить сплочённость как межличностную аттракцию и сплочённость как результат мотивации группового членства  - Доказать, что необходимость самораскрытия это общее правило для большинства групп. - Обосновать прогнозирование изменений, комплексное воздействие на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы</p>

	<p>группообразования.</p> <p>Нормативно-ролевая система.</p> <p>Прогнозирование изменений, комплексное воздействие на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы</p>	
<p>Тема 1.2.</p> <p>Психодинамическое направление в групповой форме работы.</p>	<p>Аналитическая групповая психотерапия.</p> <p>Структура и процесс в аналитической группе.</p> <p>Специфика диагностического и терапевтического общения с группой.</p> <p>Установки восприятия и техники воздействия.</p> <p>Специфика образа действий психотерапевта при использовании психоаналитической интерактивной групповой психотерапии.</p> <p>Патогенетическая концепция неврозов.</p> <p>Методики патогенетической психотерапии.</p>	<p>- Провести сравнительный анализ диагностического и терапевтического общения с группой</p> <p>- Охарактеризовать установки восприятия и техники воздействия по описанию</p>
<p><b>Раздел 2. Тренинг личностного роста. Реализация психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп</b></p>		
<p>Тема 2.1.</p> <p>Формирование адекватного уровня притязаний и повышение самооценки.</p> <p>Реализация психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп</p>	<p>Принципы тренинга: мотивирующая сила, образность, баланс комфорта и дискомфорта, направленность на применение результатов в учебной деятельности.</p> <p>Формирование в тренинге адекватного уровня притязаний и повышение самооценки.</p> <p>Методические основы тренинга на формирование адекватного уровня притязаний и повышение самооценки.</p> <p>Реализация психологических методик и технологий,</p>	<p>– Написать сценарий проведения тренинга на формирование адекватного уровня притязаний</p> <p>– Написать сценарий проведения тренинга на повышение самооценки.</p> <p>- Обосновать реализацию психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп</p>

	ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	
Тема 2.2. Формирование мотивации достижения успеха. Программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации	Методические основы мотивационного тренинга Программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации	- Написать сценарий проведения мотивационного тренинга - Написать сценарий проведения тренинга на повышение мотивации достижения - Разработать программу, направленную на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации

Составитель: Дворцова Е.В., канд .психол. наук, доцент