

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт педагогики и психологии  
Кафедра психологии



УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Института педагогики и психологии

М.В. Рудь

«27» февраля 2026 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Социально-психологический тренинг

По направлению подготовки – 37.03.01 Психология

Профиль подготовки – Практическая психология

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, очно-заочная

Курс: 3 / 4 (6 семестр / А, В семестр)

Луганск 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Социально-психологический тренинг» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по специальности 37.03.01 «Психология» (профиль подготовки «Практическая психология») очной и очно-заочной форм обучения.

Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839, приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».

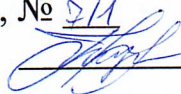
**СОСТАВИТЕЛИ:**

старший преподаватель кафедры психологии ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
Ткачева Вероника Александровна

Утверждена на заседании кафедры психологии

Протокол от «19» февраля 2026 г., № 211

Заведующий кафедрой психологии



Т.В.Балицкая-Крещенко

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии

Протокол от «24» февраля 2026 г., № 17

Председатель учебно-методической комиссии

Института педагогики и психологии



Б.А. Дьяченко

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента образования



В.В. Савенков

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи освоения дисциплины.

**Цели освоения** учебной дисциплины «Социально-психологический тренинг»:

– формирование у студентов целостного представления об основных направлениях, принципах, функциях, разновидностях, методах и техниках психологического тренинга. В рамках данного курса делается акцент на развитие у студентов понимания основных принципов и теоретических положений организации психологических тренингов в целом, а также на специфику работы учебно-тренировочных групп в зависимости от их направленности.

#### **Задачи дисциплины:**

– формирование общих представлений о сущности, исторических аспектах, основных направлениях, парадигмах и технологиях групповой формы психологической помощи;

– овладение фундаментальными научно-методологическими основами знаний, основными понятиями, закономерностями, принципами, теоретическими положениями, входящими в научно-теоретическую область психологической помощи;

– повышение психологической компетентности в области тренинговой работы;

– формирование умений анализировать ситуации профессионального взаимодействия на уровне «психолог – учебно-тренировочная группа»;

– воспитание высоконравственных межличностных отношений;

– обучение студентов методам и техникам психологического тренинга.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Курс «Социально-психологический тренинг» входит в обязательную часть блока дисциплин.

Основывается на базе дисциплин: «Общая психология» и «Возрастная психология», «Психодиагностика», «Социальная психология».

Является основой для освоения дисциплин как естественнонаучного, так и гуманитарного направления, а также совершенствования полученных знаний, умений и навыков в ходе производственной практики.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: систематические

#### **Знания:**

– студентами основ общей психологии, социологии, культурологии, возрастной и педагогической психологии, психодиагностики, психологии девиантного поведения; социальной психологии,

#### **Умения:**

– самостоятельно анализировать специальную литературу и делать корректные выводы.

#### **Навыки:**

– разработки и проведения тренинговых программ.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
<b>Общепрофессиональные</b>		
ОПК-6	<p>ОПК-6.1. Иметь представление об основных теоретических и прикладных задачах групповой психологической работы; основные психологические школы и направления, в контексте которых выстраивается концептуальная база тренинга;</p> <p>ОПК-6.2. Анализировать научную литературу и сопоставлять между собой факты и их теоретические интерпретации; оценивать потребности и запросы целевой аудитории в психологических знаниях и услугах; приемами стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам, навыками оказания профилактического воздействия на личность и группу.</p> <p>ОПК-6.2. Владеть навыка грамотного и исчерпывающего описания наблюдаемых явлений и феноменов в ходе групповой работы.</p>	<p><b>Знает:</b> основные теоретические и прикладные задачи групповой психологической работы; основные психологические школы и направления, в контексте которых выстраивается концептуальная база тренинга;</p> <p><b>Умеет:</b> Анализировать научную литературу и сопоставлять между собой факты и их теоретические интерпретации; оценивать потребности и запросы целевой аудитории в психологических знаниях и услугах; стимулировать интерес аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам, умеет оказывать профилактическое воздействие на личность и группу.</p> <p><b>Владеет навыками:</b> грамотного и исчерпывающего описания наблюдаемых явлений и феноменов в ходе групповой работы.</p>
<b>Профессиональные</b>		
ПК-7	<p>ПК-7.1. Современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи, закономерности групповой динамики, методы, приемы проведения групповой коррекционно-развивающей работы;</p> <p>ПК-7.2. Выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы, подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения;</p> <p>ПК-7.3. Владеть навыками оценки результативности программ</p>	<p><b>Знает:</b> современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи, закономерности групповой динамики, методы, приемы проведения групповой коррекционно-развивающей работы;</p> <p><b>Умеет:</b> выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы, подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения;</p> <p><b>Владеет:</b> навыками оценки результативности программ</p>

психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья личности и населения в целом.	психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья личности и населения в целом.
---	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Очно-заочная форма
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>144 (4 зач. ед)</b>	<b>144 (4 зач. ед)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> <b>в том числе:</b>	<b>48</b>	<b>24</b>
Лекции	8	6
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	40	18
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа / курсовой проект	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего часов)</b>	<b>69</b>	<b>111</b>
<b>Контроль</b>	<b>27</b>	<b>9</b>
Форма аттестации	экзамен	экзамен

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины «Социально-психологический тренинг»

**Раздел 1. Теоретико-методологические и исторические аспекты социально-психологического тренинга (СПТ).**

###### **Тема 1.1. Основы технологии группового тренинга.**

Групповая психотерапия и гипноз как предтеча тренингового метода. Исторические аспекты группового тренинга. Социально-психологические аспекты групповых методов. Групповые методы в психологических школах Запада. Современные групповые методы работы.

###### **Тема 1.2. Основные принципы тренингового метода. Психологический тренинг и современная психологическая практика.**

Определение сфер психологического тренинга. Связь психологического тренинга, психокоррекции и психотерапии. Психологический тренинг как современная психологическая практика.

###### **Тема 1.3. Психологические особенности тренинговых групп.**

Цели тренинговой работы. Преимущества групповой формы психологической работы. Групповые нормы. Ролевые позиции в группе. Представление о групповой сплоченности. Гомогенность и гетерогенность тренинговых групп. Количественный и качественный состав тренинговых групп.

###### **Тема 1.4. Виды и цели тренинга в современной психологии.**

Парадигмы психологического тренинга. Специфические черты психологического тренинга. Основные эффекты тренинга.

## **Тема 1.5. Основные этапы развития группы в тренинге. Проблема руководства тренинговой группой.**

Общее представление о стадиях развития группы в тренинге. Стадии развития групп со спонтанной динамикой. Стадии развития групп с управляемой динамикой. Основные роли ведущего группы. Стили руководства группой. Характеристика личности группового тренера.

## **Раздел 2. Основные направления и психологический инструментарий СПТ.**

### **Тема 2.1. Общие тренинговые методы.**

Групповая дискуссия. Игровые методы. Методы, направленные на развитие социальной перцепции. Методы телесно-ориентированные психотерапии. Медитативные техники.

### **Тема 2.2. Классификация тренинговых групп.**

Критерии классификации тренинговых групп. Общие классификационные подходы. Классификация тренинговых групп по Рудестаму. Классификация тренинговых групп по Годфруа. Интрапсихическое и поведенческое направления групповой работы. Гештальт-подход. Групп-аналитический подход. 8. Транзактный анализ в группе. Психодраматический подход. Телесно-ориентированный подход.

### **Тема 2.3. Интрапсихический подход в тренинговой работе.**

Концептуальные основы интрапсихического подхода к тренинговой работе. Разновидности методов в пределах интрапсихического подхода. Психоаналитические методы в структуре тренинга. Транзактный анализ в структуре тренинга.

### **Тема 2.4. Поведенческий подход в тренинговой работе.**

Концептуальные основы поведенческих методов групповой работы. Ведущие методики поведенческого подхода: общая характеристика. Психодраматические подходы. Телесно-ориентированная терапия. Группы, работающие в парадигме НЛП.

### **Тема 2.5. Психоаналитические концепции проведения тренинга.**

Концептуальные основы психоаналитических тренинговых групп. Основные модели психоаналитически-ориентированной групповой терапии. Модели поведения руководителя тренинговой группы. Уровни группового процесса в психоаналитических тренинговых группах.

### **Тема 2.6. Гуманистические, экзистенциальные подходы в работе тренинговых групп. Гештальт-ориентированные тренинговые группы группы.**

Основные парадигмы экзистенциального подхода и положения гуманистической психологии. Группы встреч К. Роджерса, их основные цели и задачи. Цели и задачи тренинга сенситивности по Петровской. Основные положения гештальт-психологии. Защитные механизмы, препятствующие достижению личностной зрелости (слияние, ретрофлексия, интроекция, проекция). Основной инструментарий гештальт-ориентированных тренинговых групп.

### **Тема 2.7. Психологический тренинг в русле НЛП.**

Концептуальные основы НЛП-методов. Основные цели психологического тренинга в русле НЛП. Психологический инструментарий НЛП-тренинга: рефрейминг, установление якорей, учет модальностей восприятия.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Очно-заочная форма
<b>1. Теоретико-методологические и исторические аспекты социально-психологического тренинга (СПТ)</b>	1.1. Основные принципы тренингового метода. Психологический тренинг и современная психологическая практика.	2	2
	1.2. Психологические особенности тренинговых групп. Виды и цели тренинга в современной психологии. Классификация тренинговых групп.	-	-
<b>2. Основные направления и психологический инструментарий СПТ</b>	2.1. Интрапсихический и поведенческий подходы в тренинговой работе.	2	2
	2.2. Гуманистические, экзистенциальные подходы в работе тренинговых групп. Гештальт-ориентированные тренинговые группы.	2	2
	2.3. Психологический тренинг в русле НЛП.	2	-
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>6</b>

#### 4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Очно-заочная форма
<b>1. Теоретико-методологические и исторические аспекты социально-психологического тренинга (СПТ)</b>	1.1. Основы технологии группового тренинга.	4	2
	1.2. Психологический тренинг и современная психологическая практика. Принципы тренинговой работы.	4	
	1.3. Психологические особенности тренинговых групп.	2	2
	1.4. Виды и цели тренинга в современной психологии.	4	
	1.5. Основные этапы развития группы в тренинге. Проблема руководства тренинговой группой.	4	
<b>2. Основные направления и психологический инструментарий СПТ</b>	2.1. Общие тренинговые методы.	2	2
	2.2. Классификация тренинговых групп.	2	2
	2.3. Интрапсихический подход в тренинговой работе.	4	2
	2.4. Поведенческий подход в тренинговой работе.	4	2
	2.5. Психоаналитические концепции	2	2

	проведения тренинга.		
	2.6. Гуманистические, экзистенциальные подходы в работе тренинговых групп. Гештальт-ориентированные тренинговые группы.	4	2
	2.7. Психологический тренинг в русле НЛП.	4	2
<b>Итого:</b>		<b>40</b>	<b>18</b>

**4.5. Лабораторные работы** программой данной дисциплины не предусмотрены.

#### **4.6. Самостоятельная работа студентов**

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Очно-заочная форма
1	Социально-психологический тренинг как область практической психологии.	Конспектирование, работа с первоисточниками	10	14
2	Виды и цели тренинга в современной психологии. Классификация тренинговых групп.	Написание реферата	10	10
3	Общие тренинговые методы: классификация и общая характеристика.	Конспектирование, работа с первоисточниками, создание презентации	10	10
4	Различные модели и парадигмы тренинговой работы.	Конспектирование, работа с первоисточниками, написание реферата.	10	10
5.	Этапы развития группы в тренинге. Проблема руководства тренинговой группой.	Конспектирование, работа с первоисточниками,	10	10
6.	Основные направления тренинговой работы: психодинамическое направление.	Написание реферативных сообщений.	10	10
7.	Когнитивистское направление в тренинговой работе.	Конспектирование, работа с первоисточниками, написание реферата.	10	14
8.	Гуманистические, экзистенциальные подходы в работе тренинговых групп.	Работа с первоисточниками, создание презентации, практика	10	10
9	НЛП-направление в тренинговой работе.	Аналитическое конспектирование, работа с первоисточниками, практика	8	10
10.	Гештальт-	Работа с первоисточниками,	8	13

ориентированные тренинговые группы.	практика		
<b>Итого:</b>		<b>96</b>	<b>111</b>

#### 4.7. Курсовые работы не предусмотрены.

### 5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий, которые применяются в процессе изучения отдельных дидактических единиц:

- ~ информационные технологии (использование электронных образовательных ресурсов при подготовке к лекциям и практическим занятиям);
- ~ творческая и научно-исследовательская деятельность;
- ~ технология организации группового взаимодействия (дискуссия, мозговой штурм, выполнение тематических тренинговых заданий и др.);
- ~ проектная деятельность.

### 6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими лабораторные работы и практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестирование или устные ответы на семинарских занятиях;
- письменные домашние задания;
- контрольные работы.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме письменного/устного экзамена (включает в себя ответы на тестовые задания модульной работы) с учетом баллов, полученных студентами в процессе практических занятий и проверки самостоятельной работы.

### Система оценивания учебных достижений студентов очной и очно-заочной форм обучения

Вид текущей учебной работы	Количество баллов очной формы	Количество баллов очно-заочной формы
Устные ответы на семинарских занятиях	40	20
Самостоятельная работа	10	30
Контрольная работа	20	20
Экзамен	30	30
Итого за семестр (триместр):	100	100

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

4-х балл. система оценивания	100 - балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
------------------------------	----------------------	---	---------------------------

экзамена			
Отлично	<b>90 - 100</b>	<b>А - ОТЛИЧНО</b> – теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	<b>ЗАЧЕНО</b>
Хорошо	<b>83 - 89</b>	<b>В - ОЧЕНЬ ХОРОШО</b> – теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	<b>75 - 82</b>	<b>С - ХОРОШО</b> – теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	<b>63 - 74</b>	<b>Д - УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b> – теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержит ошибки	
Удовлетворительно	<b>50 - 62</b>	<b>Е - ПОСРЕДСТВЕННО</b> – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	<b>НЕ ЗАЧЕНО</b>
Неудовлетворительно	<b>21 - 49</b>	<b>FX - НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b> – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	<b>0 – 20</b>	<b>F - НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b> - теоретическое содержание курса не освоено; необходимые	

		практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	
--	--	--	--

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

### ***а) основная литература:***

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию: учебное пособие/ Г.С. Абрамова. - М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 237 с.
2. Александров А.А. Современная психотерапия: курс лекций/ А.А. Александров. – СПб.: Академический проект, 1997. – 335 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга: учебное пособие / И.В. Вачков. – М.: «Ось-89», 1999. – 176с.
4. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю.Н. Емельянов. – Л.: ЛГУ, 1985. – 166 с.

### ***б) дополнительная:***

5. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники / Р. Ассаджиоли, [пер. с англ. Е. Перовой]. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. - 416 с. (Серия «Психологическая коллекция»).
6. Берн Э. Групповая психотерапия и транзактный анализ/ Э. Берн. – М.: Культура, Академический проект, 2013. - 383, [1] с.. - (Психологические технологии)
7. Большаков В.Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры / В.Ю. Большаков. - СПб.: "Социально-психологический центр", 1996. – 380 с.
8. Бондаренко А.Ф. Социальная психотерапия личности (психосемантический подход) / А.Ф. Бондаренко. – Киев: КГПИИЯ, 1991. – 187 с.
9. Вачков И.В. Психологический тренинг как средство развития профессионального самосознания педагогов / И.В. Вачков// Школа здоровья. – 1995. – № 3. – с. 73-84.
10. Вачков И.В. Основные виды тренинговых групп в западной практической психологии. – Деп. в ИТОП РАО, № 20-96. – М., 1996. – 24 с.
11. Вачков И.В. Введение в тренинговые технологии / И.В. Вачков // Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Л. М. Митиной. – М.: Московский психолого-социальный институт, 1998. – с. 66-78.

### ***в) Интернет-ресурсы:***

1. Книги по психологии <http://flogiston.ru/library>
2. Каталог текстов по психологии <http://www.psychology.ru/library>
3. Общий каталог книг <http://koob.ru>

4. Портал психологических статей и материалов по психологии  
<http://www.psychology-online.net>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины** предусматривает использование мультимедийных средств: электронных презентаций и видеофильмов, аудиторий, оснащенных презентационной техникой: проектор, экран, компьютер/ноутбук и пакетами ПО общего назначения.

### 9. Лист дополнений и изменений к рабочей программе

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующий кафедрой	Директор