

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 – Психология личности

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Курс: 3 (6 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 и профилю «Психология личности» очной формы 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».

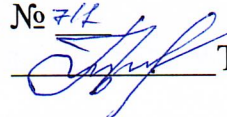
СОСТАВИТЕЛИ:

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

Утверждена на заседании кафедры психологии

Протокол от «19» февраля 2026 г., № 7/2

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 |
|-----------------------------|--|---|
| Общепрофессиональные | | |
| 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>Знает: основные теоретические и прикладные задачи групповой психологической работы; основные психологические школы и направления, в контексте которых выстраивается концептуальная база тренинга;</p> <p>Умеет: 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>Владеет навыками: грамотного и исчерпывающего описания наблюдаемых явлений и феноменов в ходе групповой работы.</p> |
| Профессиональные | | |
| 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>Знает: 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>Умеет: 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>Владеет: 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 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 144 (4 зач. ед) | 144 (4 зач. ед) |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе: | 48 | 24 |
| Лекции | 8 | 6 |
| Семинарские занятия | - | - |
| Практические занятия | 40 | 18 |
| Лабораторные работы | - | - |
| Курсовая работа / курсовой проект | - | - |
| Другие формы и методы организации образовательного процесса | - | - |
| Самостоятельная работа студента (всего часов) | 69 | 111 |
| Контроль | 27 | 9 |
| 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 |
| 1. Теоретико-методологические и исторические аспекты социально-психологического тренинга (СПТ) | 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. | - | - |
| 2. Основные направления и психологический инструментарий СПТ | 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 | - |
| Итого: | | 8 | 6 |

4.4. Практические занятия

| № п/п | Название темы | Объем часов | |
|---|---|-------------|--------------------|
| | | Очная форма | Очно-заочная форма |
| 1. Теоретико-методологические и исторические аспекты социально-психологического тренинга (СПТ) | 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 | |
| 2. Основные направления и психологический инструментарий СПТ | 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 |
| Итого: | | 40 | 18 |

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 | | |
| Итого: | | | 96 | 111 |

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 | 90 - 100 | А - ОТЛИЧНО – 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 | ЗАЧЕНО |
| Хорошо | 83 - 89 | В - ОЧЕНЬ ХОРОШО – 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 | 75 - 82 | С - ХОРОШО – 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 | 63 - 74 | Д - УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – 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 | 50 - 62 | Е - ПОСРЕДСТВЕННО – 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 | |
| Неудовлетворительно | 21 - 49 | FX - НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – 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 | НЕ ЗАЧЕНО |
| Неудовлетворительно | 0 – 20 | F - НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО - 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 |
| | | | | | |
| | | | | | |