

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
  
Т.Ю. Тюрин  
«29» августа 2024 г.

ПСИХОТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Укрупненная группа и направлений специальностей	37.00.00 Психологические науки
Направление подготовки:	37.03.01 Психология
Профиль:	Консультативная психология

Разработал: кандидат психологических наук, доцент Осипова В.В.

№ пп	На учебный год	ОДОБРЕНО на заседании кафедры		УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	2024 - 2025	№ 1	«29» августа 2024 г.		«29» августа 2024 г.
2	20__ - 20__	№	«__» 20__ г.		«__» 20__ г.
3	20__ - 20__	№	«__» 20__ г.		«__» 20__ г.
4	20__ - 20__	№	«__» 20__ г.		«__» 20__ г.

## 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с учебным планом направления подготовки, разработанным на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень высшего образования бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 г. № 839, дисциплина «Психотехники саморегуляции» входит в состав ФТД. «Факультативные дисциплины». Этот факультатив, в соответствии с учебным планом, является необязательным для изучения.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Психотехники саморегуляции» включает 10 тем. Темы объединены в три дидактические единицы: «Общетеоретические проблемы консультативной психологии и психотерапии», «Методологические проблемы консультативной психологии и психотерапии» «Модели психологического консультирования и психотерапии».

**Цель изучения дисциплины заключается** в формировании у студентов-психологов адекватного представления о возможностях практического применения базовых положений социальной психологии, психологии личности и др. в обучении сотрудников организаций по средствам психотехники саморегуляции.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

- обеспечение студентов знаниями о сформировавшихся в мировой психологии формах группового социально-психологического обучения;
- обеспечение студентов знаниями о механизмах и факторах, определяющих изменение личности в процессе психотехники саморегуляции;
- обеспечение студентов знаниями о методах воздействия психотехники саморегуляции;
- обеспечение студентов знаниями об организации и управлении процессами психотехники саморегуляции;
- обеспечение студентов знаниями о преимуществах психотехники саморегуляции как активной формы обучения не только профессионально-психологическому росту, но и различным аспектам общения;
- вооружить студентов-психологов приемами обучения психологическим знаниям сотрудников компаний, развитию необходимых коммуникативных и прочих навыков;
- обучить студентов-психологов самостоятельному составлению и проведению психотехники саморегуляции;
- показать необходимость психологических знаний об индивидуальности человека;
- развить интерес к познанию и самопознанию;
- сформировать профессиональную познавательную мотивацию и сориентировать на постоянное самообразование в сфере своей деятельности, готовить к прохождению производственной (преддипломной) практики.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ)

В результате изучения дисциплины «Психотехники саморегуляции» у студента формируются следующие компетенции:

**ПК-2** Способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.

**ПК-3** Способен к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека.

Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриат) и на основе профессиональных стандартов:

"Психолог в социальной сфере", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. N 682н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2013 г., регистрационный N 30840);

"Педагог-психолог (психолог в сфере образования)", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. N 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2015 г., регистрационный N38575).

<b>Задача ПД</b>	<b>Код и наименование профессиональной компетенции</b>	<b>Наименование индикатора достижения профессиональной компетенции</b>	<b>Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции</b>
Анализ психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп	Способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-2);	Знать: основные понятия психологического консультирования как вида психологической помощи; различные психологические концепции консультирования, знать методы психологической диагностики и коррекции. Уметь: раскрыть, социально-психологическое содержание проблемы личности, группы, организации, применять психологические знания для решения	Контактная работа: Лекции Практические занятия Самостоятельная работа

		<p>организационных проблем, связанных с «человеческим фактором», осуществлять приёмы психологического консультирования, проводить первичную профессиональную рефлексию</p> <p>Владеть: основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приёмами личностного и семейного консультирования</p>	
<p>Формирование установок, направленных на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, толерантности во взаимодействии с окружающим миром</p>	<p>Способен к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-3)</p>	<p>Знать: особенности развития познавательной, мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций человека в норме и при психических отклонениях</p> <p>соотношение психодиагностики и смежных видов диагностической деятельности;</p> <p>основные теоретико-методологические и этические принципы конструирования и проведения психодиагностического исследования и обследования; специфику, структуру и модели построения психодиагностического процесса; принципы построения и конструктивную специфику средств</p>	<p>Контактная работа: Лекции Практические занятия Самостоятельная работа</p>

		<p>психодиагностического измерения (психометрики); классификации психодиагностических задач и видов психологического диагноза, правила формулирования задач и выбора адекватных методов решения, особенности интерпретации полученных результатов и построения психодиагностического заключения.</p> <p>Уметь: диагностировать особенности развития познавательной, мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций человека в норме и при психических отклонениях; профессионально сформировать психодиагностическую батарею; профессионально организовать и провести психологическое исследование; правильно оформить и представить результаты своего исследования; проводить простейшие математические процедуры обработки данных исследования; определять адекватность использования метода исследования и связь полученных в ходе исследования данных с</p>	
--	--	--	--

		методом их получения. Владеть полученными знаниями и навыками в процессе выявления специфики психического функционирования человека с целью гармонизации его функционирования.	
--	--	---	--

#### 4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психотехники саморегуляции» включена в ФТД «Факультативные дисциплины» учебных планов по направлению подготовки 37.03.01 Психология уровень бакалавриат.

Согласно учебному плану, дисциплина «Психотехники саморегуляции» изучается в 4 семестре 2 курса при очно-заочной форме обучения и в 6 семестре 3 курса при очной форме обучения.

Компетенции, знания и умения, а также опыт деятельности, приобретаемые студентами после изучения дисциплины, будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

#### 5. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр
		6
Общая трудоемкость дисциплины	1 (36)	1 (36)
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	8	8
- лекции (Л)	4	4
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	4	4
- лабораторные занятия (ЛЗ)		
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	28	28
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		
- доклад (реферат)		
- расчетно-графическая работа		
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр
		4
Общая трудоемкость дисциплины	1 (36)	1 (36)

Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	16	16
- лекции (Л)	8	8
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	8	8
- лабораторные занятия (ЛЗ)		
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	20	20
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		
- доклад (реферат)		
- расчетно-графическая работа		
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

## 6. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ Д Е	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п.п .	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	<b>Общетеоретические проблемы консультативной психологии и психотерапии</b>	1	История становления и развития психотерапии и консультирования	ПК-2 ПК-3
		2	Общетеоретические аспекты консультационной психологии и психотерапии	
		3	Общетеоретические проблемы консультативной психологии и психотерапии	
2	<b>Методологические проблемы консультативной психологии и психотерапии</b>	4	Методологические аспекты консультационной психологии и психотерапии	ПК-2 ПК-3
		5	Проблема психического здоровья и личностного роста в психотерапии и консультировании	
		6	Факторы риска нарушения психологического здоровья – внутренние и внешние, материальные и социальные	
3	<b>Модели психологического консультирования и психотерапии</b>	7	Процесс психологического консультирования	ПК-2 ПК-3
		8	Психоанализ и психоаналитический подход к консультированию	
		9	Личностно-центрированное консультирование и психотерапия	

		10	Гештальтконсультирование и психотерапия	
		11	Поведенческое консультирование и психотерапия	

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

очная форма обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	ЛР	ПЗ	СЗ	СРС
1	История становления и развития психотерапии и консультирования	2,75	0,5		0,25		2
2	Общетеоретические аспекты консультационной психологии и психотерапии	2,75	0,5		0,25		2
3	Общетеоретические проблемы консультативной психологии и психотерапии	2,75	0,5		0,25		2
4	Методологические аспекты консультационной психологии и психотерапии	2,75	0,5		0,25		2
5	Проблема психического здоровья и личностного роста в психотерапии и консультировании	2,75	0,5		0,25		2
6	Факторы риска нарушения психологического здоровья –внутренние и внешние, материальные и социальные	3,75	0,25		0,25		3
7	Процесс психологического консультирования	3,75	0,25		0,5		3
8	Психоанализ и психоаналитический подход к консультированию	3,75	0,25		0,5		3
9	Личностно-центрированное консультирование и психотерапия	3,75	0,25		0,5		3
10	Гештальтконсультирование и психотерапия	3,75	0,25		0,5		3
11	Поведенческое консультирование и психотерапия	3,75	0,25		0,5		3

	психотерапия						
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>28</b>

**очно-заочная форма обучения**

<b>№ п.п .</b>	<b>Темы дисциплины</b>	<b>Трудоемкость</b>	<b>Лекции</b>	<b>ЛР</b>	<b>ПЗ</b>	<b>СЗ</b>	<b>СРС</b>
1	История становления и развития психотерапии и консультирования	3	0,5		0,5		2
2	Общетеоретические аспекты консультационной психологии и психотерапии	3	0,5		0,5		2
3	Общетеоретические проблемы консультативной психологии и психотерапии	3	0,5		0,5		2
4	Методологические аспекты консультационной психологии и психотерапии	4	1		1		2
5	Проблема психического здоровья и личностного роста в психотерапии и консультировании	4	1		1		2
6	Факторы риска нарушения психологического здоровья –внутренние и внешние, материальные и социальные	4	1		1		2
7	Процесс психологического консультирования	4	1		1		2
8	Психоанализ и психоаналитический подход к консультированию	4	1		1		2
9	Личностно-центрированное консультирование и психотерапия	3	0,5		0,5		2
10	Гештальтконсультирование и психотерапия	2	0,5		0,5		1
11	Поведенческое консультирование и психотерапия	2	0,5		0,5		1
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>20</b>

**8. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Учебным планом не предусмотрены.

## **9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Учебным планом предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине.

Рекомендуемые темы для проведения практических занятий:

### **при очной и очно-заочной формах обучения:**

1. История становления и развития психотерапии и консультирования.
2. Общетеоретические аспекты консультационной психологии и психотерапии.
3. Общетеоретические проблемы консультативной психологии и психотерапии.
4. Методологические аспекты консультационной психологии и психотерапии.
5. Проблема психического здоровья и личностного роста в психотерапии и консультировании.
6. Факторы риска нарушения психологического здоровья—внутренние и внешние, материальные и социальные.
7. Процесс психологического консультирования.
8. Психоанализ и психоаналитический подход к консультированию.
9. Личностно-центрированное консультирование и психотерапия.
10. Гештальтконсультирование и психотерапия.
11. Поведенческое консультирование и психотерапия.

## **10. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ**

Учебным планом не предусмотрены.

## **11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

### **11.1. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

- изучение теоретического материала с использованием курса лекций и рекомендованной литературы;
- подготовка к зачету в соответствии с перечнем контрольных вопросов для аттестации;
- дидактическое тестирование.

В комплект учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся входят:

- Оценочные материалы.

### **11.2. КУРСОВАЯ РАБОТА**

Учебным планом не предусмотрено.

### **11.3. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

Учебным планом не предусмотрено выполнение контрольной работы.

## 12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы включают:

### 12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП

Тематическая структура дисциплины

№ Д Е	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п.п .	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	<b>Общетеоретические проблемы консультативной психологии и психотерапии</b>	1	История становления и развития психотерапии и консультирования	ПК-2 ПК-3
		2	Общетеоретические аспекты консультационной психологии и психотерапии	
		3	Общетеоретические проблемы консультативной психологии и психотерапии	
+2	<b>Методологические проблемы консультативной психологии и психотерапии</b>	4	Методологические аспекты консультационной психологии и психотерапии	ПК-2 ПК-3
		5	Проблема психического здоровья и личностного роста в психотерапии и консультировании	
		6	Факторы риска нарушения психологического здоровья – внутренние и внешние, материальные и социальные	
3	<b>Модели психологического консультирования и психотерапии</b>	7	Процесс психологического консультирования	ПК-2 ПК-3
		8	Психоанализ и психоаналитический подход к консультированию	
		9	Личностно-центрированное консультирование и психотерапия	
		10	Гештальтконсультирование и психотерапия	
		11	Поведенческое консультирование и психотерапия	

### 12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

№	Компетенция	Виды оценочных средств используемых для оценки
---	-------------	--

пп		компетенций по дисциплине	
		Вопросы для зачета	Тестирование
1	ПК-2	+ (1-48 вопросы)	+
2	ПК-3	+ (1-48 вопросы)	+

### 12.3. Описание критериев и показателей оценивания компетенций и описание шкал оценивания при использовании различных видов оценочных средств

#### 12.3.1. Вопросы для зачета

При оценке знаний на зачете учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Студент должен: - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; - правильно формулировать определения; - продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; - уметь сделать выводы по излагаемому материалу.
2	Хорошо	Студент должен: - продемонстрировать достаточно полное знание программного материала; - продемонстрировать знание основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; - продемонстрировать умение ориентироваться в литературе; - уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
3	Удовлетворительно	Студент должен: - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; - показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; - уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.
4	Неудовлетворительно	Студент демонстрирует: - незнание значительной части программного материала;

		- не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу.
5	Зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
6	Не зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

### 12.3.2. Тестирование

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
2	Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 56-70%
3	Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 41-55%
4	Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 0-40%
5	Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
6	Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

## 12.4. Типовые контрольные задания необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

### 12.4.1. Вопросы для зачета

1. Предпосылки возникновения психотерапии и психологического консультирования.
2. Основные этапы становления и развития психотерапии и психологического консультирования за рубежом.
3. Особенности становления и развития отечественной психотерапии и психологического консультирования.
4. Современное состояние психологического консультирования и психотерапии. История становления социальной работы.
5. Возникновение психосоциального подхода.
6. Понятие психологической помощи.
7. Место психологического консультирования и психотерапии в системе психологической помощи.
8. Разведение понятий “медицинская психотерапия”, “психологическая психотерапия”, “психокоррекция”, “психологическое консультирование”.
9. Сущность психологического консультирования и психотерапии. Цели и задачи психологического консультирования и психотерапии.
10. Принципы психологического консультирования и психотерапии.
11. Психологические средства в психологическом консультировании и психотерапии.
12. Понятия “психотерапевтическое вмешательство” и “психотерапевтический процесс”.
13. Общие факторы психологического консультирования и психотерапии. Личность консультанта (психотерапевта) как инструмент работы.

14. Что такое теория и почему она нужна практическому психологу? Функции теории психотерапии и психологического консультирования.
15. Психоаналитическая, бихевиоральная, гуманистическая, культурно-историческая теории и деятельностный подход в психологической практике.
16. Психотехническая теория (терапевтическая и консультативная психология) как запрос практической деятельности психолога.
17. Подходы к теоретической ориентации профессии психотерапевта и консультанта.
18. Обращение психолога-практика к психоаналитической, бихевиоральной и гуманистической теориям для обоснования своих действий.
19. Сравнительный анализ трех основных концептуальных направлений психотерапии и психологического консультирования (психоаналитическое, бихевиоральное и гуманистическое): по основным теоретическим принципам, по целям консультирования и психотерапии, по особенностям взаимодействия консультанта (психотерапевта) с клиентом.
20. Обоснуйте необходимость обращения психолога к культурно-исторической теории Л.С.Выготского и деятельностному подходу А.Н.Леонтьева для объяснения феноменов и психологических механизмов психотерапии и психологического консультирования.
21. Понятие “Психологическое здоровье” в работах И.В. Дубровиной. Наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения (В.А. Ананьев).
22. Сопоставление психологического здоровья человека и психологической зрелости личности. Полноценное психическое развитие и становление личности человека на всех этапах онтогенеза.
23. Дискуссионная позиция – взаимосвязь психического здоровья и духовности человека, богатства личности и содержания, ориентация на истину, красоту, добро.
24. Психологическое здоровье – как система, включающая аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты.
25. Задачи психологического консультирования и психокоррекции: -положительному самоотношению и принятию других; -обучение рефлексивным умениям; -формирование потребности в саморазвитии.
26. Факторы риска нарушения психологического здоровья – внутренние и внешние, материальные и социальные.
27. Процесс психологического консультирования.
28. Личная история основателя психоанализа З.Фрейда.
29. Цели и основополагающие принципы проведения аналитической группы. Ключевые понятия: влияние прошлого, бессознательное, тревога, защитные механизмы, сопротивление, перенос, контрперенос.
30. Особенности группового процесса в аналитической группе.
31. Роль и функции группового психотерапевта, консультанта, особенности руководства группой на различных этапах анализа.
32. Базовые техники: исследование тревоги в групповой ситуации, свободные ассоциации, интерпретация, анализ сновидений, инсайт и проработка, альтернативная сессия и др.
33. Сильные стороны и ограничения психоаналитического подхода к группе. Применение психоанализа и психоаналитического консультирования в психосоциальной работе.
34. История происхождения и развития личностно-центрированного подхода к группе.

35. Теоретико-концептуальные основы личностно-центрированного подхода к группе. Основные понятия: доверие в групповом процессе, терапевтические условия роста, искренность и подлинность, безусловное позитивное отношение и принятие, эмпатия, конгруэнтность. Цели, задачи и особенности проведения личностно-центрированных групп.

36. Стадии развития группы и роль и функции руководителя группы. Основные техники, используемые руководителем группы: активное и сензитивное слушание, прояснение переживания, установок, отражение чувств, установок, переформулировка содержания, структурирование, самораскрытие и др.

37. Сильные стороны и ограничения личностно-центрированных групп. Применение личностно-центрированных групп в психосоциальной работе.

38. История и развитие гештальт-подхода к работе с группами. Теоретико-концептуальные основы гештальт-групп.

39. Особенности организации гештальт-групп. Основные принципы гештальт-групп: принцип “здесь и теперь”, принцип “Я -ТЫ”, принцип субъективизации высказываний, континуум сознания.

40. Особенности проведения гештальт-групп. Роль и функции группового терапевта, консультанта на различных стадиях развития группы.

41. Основные процедуры, используемые в работе гештальтгрупп: расширение осознания, интеграция противоположностей; усиление внимания к чувствам; работа с мечтами; принятие ответственности на себя; преодоление сопротивления и др.

42. Сильные стороны и ограничения гештальт-групп. Применение гештальт-групп в психосоциальной работе.

43. Теоретико-концептуальные основы групп бихевиоральной ориентации. Цели, задачи, особенности групп бихевиоральной ориентации. Стадии развития группы и роль и функции руководителя группы.

44. Методы, используемые в группах бихевиоральной ориентации. Обучение самонаблюдению.

45. Шкалы и контрольные перечни объективного анализа проблем клиентов. Опросники, использующиеся для выявления степени уверенности в себе у участников группы.

46. Методики “подкрепление”, “контракт”, “моделирование”, “репетиция поведения”, “инструктирование”, “релаксационный тренинг”, “заигранная пластинка”, “игра в туман”, “домашнее задание” и др.

47. Сильные стороны и ограничения групп бихевиоральной ориентации.

48. Применение групповой бихевиоральной практики в психосоциальной работе.

#### 12.4.2. Банк тестовых заданий

Тематическая структура дисциплины

№ Д Е	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п.п .	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Общетеоретические проблемы	1	История становления и развития психотерапии и консультирования	ПК-2 ПК-3

	<b>консультативной психологии и психотерапии</b>	2	Общетеоретические аспекты консультационной психологии и психотерапии	
		3	Общетеоретические проблемы консультативной психологии и психотерапии	
+2	<b>Методологические проблемы консультативной психологии и психотерапии</b>	4	Методологические аспекты консультационной психологии и психотерапии	ПК-2 ПК-3
		5	Проблема психического здоровья и личностного роста в психотерапии и консультировании	
		6	Факторы риска нарушения психологического здоровья – внутренние и внешние, материальные и социальные	
3	<b>Модели психологического консультирования и психотерапии</b>	7	Процесс психологического консультирования	ПК-2 ПК-3
		8	Психоанализ и психоаналитический подход к консультированию	
		9	Личностно-центрированное консультирование и психотерапия	
		10	Гештальтконсультирование и психотерапия	
		11	Поведенческое консультирование и психотерапия	

#### Содержание тестовых материалов

##### **1. Задание**

К отличительным признакам группы социально-психологического обучения не относится:

повышение психологической культуры

**работа по принципу «там и тогда»**

моделирования значимых ситуаций

специально организованное общение

##### **2. Задание**

К психотерапевтическим группам не относятся:

группы творческого самовыражения

**экзистенциальные группы**

танцевальные группы

пантомимические группы

##### **3. Задание**

Одновременно к тренинговым и психотерапевтическим группам не относятся:

**группы-встреч**

гештальтные группы

психодраматические группы  
психоаналитические группы

#### **4. Задание**

Одновременно к тренинговым и психотерапевтическим группам не относятся:

танцевальные группы  
психогимнастические группы  
сензитивные группы  
**Т-группы**

#### **5. Задание**

В классификации по критерию целей и задач выделяют:

психоаналитические группы  
группы поведения  
**группы-встреч**  
гештальтные группы

#### **6. Задание**

В классификации по теоретическим основаниям выделяют:

**группы психодрамы**  
группы-встреч  
Т-групп  
группы социально-психологического поведения

#### **7. Задание**

Когда ведущий использует оборот «Обратите внимание, что может означать ...», то это относится к такому виду его активности, как:

интерпретация  
**подчеркивание**  
обобщение  
информирование

#### **8. Задание**

К этическим аспектам поведения ведущего относится:

стимулировать активность участников  
поддерживать участников в трудных ситуациях  
**задавать участникам собственные модели поведения**  
контролировать развитие событий в группе  
**на соответствии характеристик участников внешним критериям**

#### **9. Задание**

Методы развития социальной перцепции определяют ...

**развитие у участников группы умения воспринимать, понимать и оценивать других людей**

умение поставить себя на место другого человека  
развитие у участников группы умения лучше понимать себя  
умение не поставить себя на место другого человека

#### **10. Задание**

Объективная оценка эффективности воздействия в психотехнике основывается:  
на оценке удовлетворенности участников  
на впечатлении ведущего о результативности тренинга  
на наблюдаемых изменениях участников  
**на соответствии характеристик участников внешним критериям**

### **12.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

**Качество знаний** характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

**Умения**, как правило, формируются на практических (семинарских) занятиях, а также при выполнении лабораторных работ. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от студента проявления стереотипности мышления, т.е. способности выполнить работу по образцам, с которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

**Навыки** - это умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении студентом практико-ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социокультурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности, как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно-исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы на тренажерах, симуляторах, лабораторном оборудовании и т.д. При этом студент поставлен в условия, когда он вынужден самостоятельно (творчески) искать пути и средства для разрешения поставленных задач, самостоятельно планировать свою работу и анализировать ее результаты, принимать определенные решения в рамках своих полномочий, самостоятельно выбирать аргументацию и нести ответственность за проделанную работу, т.е. проявить владение навыками. Взаимодействие с преподавателем осуществляется периодически по завершению определенных этапов работы и проходит в виде консультаций. При оценке владения навыками преподавателем оценивается не только правильность решения выполненного задания, но и способность (готовность) студента решать подобные практико-ориентированные задания самостоятельно (в перспективе за стенами вуза) и, главным образом, способность студента обосновывать и аргументировать свои решения и предложения.

В таблице приведены процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

Виды учебных занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Процедуры оценивания
Посещение студентом аудиторных занятий	ЗНАНИЕ теоретического материала по пройденным темам (модулям)	Проверка конспектов лекций, устный опрос на занятиях
Выполнение практических заданий	УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие теме работы	Проверка отчёта, защита выполненной работы

Тестирование	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ по пройденным темам (модулям)	Проверка тестов
Промежуточная аттестация	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие изученной дисциплине	Экзамен

**Устный опрос** - это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой студентов (фронтальный опрос) или с отдельными студентами (индивидуальный опрос) с целью оценки результативности посещения студентами аудиторных занятий путем выяснения сформированности у них основных понятий и усвоения нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

**Тесты** являются простейшей формой контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

**Экзамен** - процедура оценивания результатов обучения по учебным дисциплинам по окончании семестра, основанная на суммировании баллов, полученных студентом при текущем контроле освоения модулей (семестровая составляющая), а также баллов за качество выполнения экзаменационных заданий (экзаменационная составляющая, - характеризующая способность студента обобщать и систематизировать теоретические и практические знания по дисциплине и решать практико-ориентированные задачи). Полученная балльная оценка по дисциплине переводится в дифференцированную оценку. Экзамены проводятся в устной форме с письменной фиксацией ответов студентов.

Вид, место и количество реализуемых по дисциплине процедур оценивания определено в рабочей программе дисциплины и годовых рабочих учебных планах.

Описание показателей, критериев и шкал оценивания по всем видам учебных работ и контрольных мероприятий приведено в разделе 3 фонда оценочных средств по дисциплине.

Разработка оценочных средств и реализация процедур оценивания регламентируются локальными нормативными актами.

1. Инструкция по проведению тестирования (доступна в учебных кабинетах с компьютерной техникой и на сайте вуза).

2. Методические указания по написанию реферата (доступны в библиотеке и профильной кафедре вуза, на сайте вуза).

3. Демонстрационные варианты компьютерного тестирования (доступны во внутренней информационной сети вуза в учебных кабинетах с компьютерной техникой).

## 13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

### 13.1. ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Геллерштейн, С. Г. Методология психотехники. Предвосхищение. Эволюция. Труд. Избранные психологические труды. В 2 томах. Т.2 / С. Г. Геллерштейн; составители А.Г. Асмолов, О.Г. Носкова, О.Н. Чернышева; под редакцией А. Г. Асмолова, О.Г. Носковой, О. Н. Чернышевой. — Москва: Когито-Центр, 2018. — 362 с. — ISBN 978-5-89353-521-1, 978-5-89353-523-5 (т.2). — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88082.html> (дата обращения: 20.08.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Геллерштейн, С.Г. Методология психотехники. Предвосхищение. Эволюция. Труд. Избранные психологические труды. В 2 томах. Т.1 / С.Г. Геллерштейн; составители А.Г. Асмолов, О.Г. Носкова, О.Н. Чернышева; под редакцией А.Г. Асмолова, О.Г. Носковой, О.Н. Чернышевой. — Москва: Когито-Центр, 2018. — 442 с. — ISBN 978-5-89353-521-1, 978-5-89353-522-8 (т.1). — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88083.html> (дата обращения: 20.08.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Капустина, В.А. Современные психотехники: учебное пособие / Капустина В.А., Зубарева Н.С., Быкова Е.С. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 66 с. — ISBN 978-5-7782-4039-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99219.html> (дата обращения: 26.07.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 13.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вершинина В.В. От самопознания к саморегуляции (дневник здоровья) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Вершинина В.В., Морозова Л.Н., Резников М.А.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014.— 64 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59175.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Вершинина В.В. От самопознания к саморегуляции (Учитесь властвовать собой) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Вершинина В.В., Морозова Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 83 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59174.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Ежова Н.Н. Краткий справочник практического психолога [Электронный ресурс]/ Ежова Н.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.— 319 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58955.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Караяни А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Караяни А.Г., Цветков В.Л.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 247 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15453.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Моросанова В.И. Диагностика саморегуляции человека [Электронный ресурс]/ Моросанова В.И., Бондаренко И.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2015.— 304 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51914.html>.— ЭБС «IPRbooks»

6. Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения [Электронный ресурс]/ Моросанова В.И., Аронова Е.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2007.— 214 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15631.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний. Феноменология, механизмы, закономерности [Электронный ресурс]/ Прохоров А.О.— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2005.— 352 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7477.html>.— ЭБС «IPRbooks»

8. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний [Электронный ресурс]/ Прохоров А.О.— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2009.— 352 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15637.html>.— ЭБС «IPRbooks»

9. Толочек В.А. Проблема стилей в психологии [Электронный ресурс]: историко-теоретический анализ/ Толочек В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2013.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32137.html>.— ЭБС «IPRbooks»

### 13.3. РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Научная электронная библиотека elibrary.ru - [http://elibrary.ru/project\\_authors.asp?](http://elibrary.ru/project_authors.asp?)

2. Педагогический мир (PEDMIR.RU): электронный журнал. – Режим доступа: <http://pedmir.ru/>.

3. Психолого-педагогическая библиотека - <http://www.koob.ru/>

4. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>

## 14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Психотехники саморегуляции» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, осуществляется в виде лекционных и практических занятий, в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы студенты должны изучить лекционные материалы и другие источники (учебники и учебно-методические пособия), подготовиться к ответам на контрольные вопросы и выполнить тестовые задания.

Дисциплина «Психотехники саморегуляции» включает 10 тем.

Для проведения лекционных занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 7 разделом рабочей программы:

#### **Очная и очно-заочная формы обучения:**

1. История становления и развития психотерапии и консультирования.
2. Общетеоретические аспекты консультационной психологии и психотерапии.
3. Общетеоретические проблемы консультативной психологии и психотерапии.
4. Методологические аспекты консультационной психологии и психотерапии.
5. Проблема психического здоровья и личностного роста в психотерапии и консультировании.
6. Факторы риска нарушения психологического здоровья –внутренние и внешние, материальные и социальные.
7. Процесс психологического консультирования.
8. Психоанализ и психоаналитический подход к консультированию.
9. Личностно-центрированное консультирование и психотерапия.
10. Гештальтконсультирование и психотерапия.
11. Поведенческое консультирование и психотерапия.

**Лекция** – форма обучения студентов, при которой преподаватель последовательно излагает основной материал темы учебной дисциплины. Лекция – это важный источник информации по каждой учебной дисциплине. Она ориентирует студента в основных проблемах изучаемого курса, направляет самостоятельную работу над ним. Для лекций по каждому предмету должна быть отдельная тетрадь для лекций. Прежде всего, запишите имя, отчество и фамилию лектора, оставьте место для списка рекомендованной литературы, пособий, справочников.

Будьте внимательны, когда лектор объявляет тему лекции, объясняет Вам место, которое занимает новый предмет в Вашей подготовке и чему новому Вы сможете научиться. Опытный студент знает, что, как правило, на первой лекции преподаватель обосновывает свои требования, раскрывает особенности чтения курса и способы сдачи зачета или экзамена.

Отступите поля, которые понадобятся для различных пометок, замечаний и вопросов.

Запись содержания лекций очень индивидуальна, именно поэтому трудно пользоваться чужими конспектами.

Не стесняйтесь задавать вопросы преподавателю! Чем больше у Вас будет информации, тем свободнее и увереннее Вы будете себя чувствовать!

#### **Базовые рекомендации:**

- не старайтесь дословно конспектировать лекции, выделяйте основные положения, старайтесь понять логику лектора;
- точно записывайте определения, законы, понятия, формулы, теоремы и т.д.;
- передавайте излагаемый материал лектором своими словами;
- наиболее важные положения лекции выделяйте подчеркиванием;
- создайте свою систему сокращения слов;
- привыкайте просматривать, перечитывать перед новой лекцией предыдущую информацию;
- дополняйте материал лекции информацией;
- задавайте вопросы лектору;
- обязательно вовремя пополняйте возникшие пробелы.

#### **Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:**

- Слушать (и слышать) другого человека - это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности психолога.
- Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука - это уже Ваша личная проблема (стоит вообще спросить себя, а настоящий ли Вы студент, если Вам не интересна лекция специалиста?).

Существует очень полезный прием, позволяющий студенту-психологу оставаться в творческом напряжении даже на лекциях заведомо «неинтересных» преподавателях. Представьте, что перед Вами клиент, который что-то знает, но ему трудно это сказать (а в консультативной практике с такими ситуациями постоянно приходится сталкиваться). Очень многое здесь зависит от того, поможет ли слушающий говорящему лучше изложить свои мысли (или сообщить свои знания). Но как может помочь «скучному» преподавателю студент, да еще в большой аудитории, когда даже вопросы задавать неприлично?

Прием прост – постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки интересно» и Вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством (иногда преподаватели сами ищут в аудитории внимательные и

заинтересованные лица и начинают читать свои лекции, частенько поглядывая на таких студентов, как бы «вдохновляясь» их доброжелательным вниманием). Если это кажется невероятным (типа того, что «чудес не бывает»), просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного увереннее и даже интереснее для самого себя. Но «маленького чуда» может и не произойти, и тогда главное - не обижаться на преподавателя (как не обижается на своего «так и не разговорившегося» клиента опытный психолог-консультант). Считайте, что Вам не удалось «заинтересовать» преподавателя своим вниманием (он просто не поверил в то, что Вам действительно интересно).

- Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель все-таки поверил в вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придаться» в его высказываниях. И когда вы найдете слабое звено в рассуждениях преподавателя (а при желании это несложно сделать даже на лекциях признанных психологических авторитетов), попробуйте «про себя» поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, а затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем - это прекрасная основа для диалога (в данном случае - для «внутреннего диалога»), который уже после лекции, на практическом занятии может превратиться в диалог реальный. Естественно, не следует извращать данный прием и всем своим видом показывать преподавателю, что Вы его «презираете», что он «ничтожество» и т. п. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной. Будущему психологу вообще противопоказано «демонстративное презрение» к кому бы то ни было (с соответствующими «вытаращенными глазами» и «фыркающим ротиком») - это скорее, признак «пациента», чем специалиста.

- Если Вы в чем-то не согласны (или не понимаете) с преподавателем, то совсем не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове - это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятий (для этого их надо кратко записать, чтобы не забыть), либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись. Неужели не приятно самому почувствовать себя воспитанным человеком, да еще на глазах у целой аудитории?

#### **Правила конспектирования на лекциях:**

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель. Даже если студент владеет стенографией, записывать все высказывания просто не имеет смысла: важно уловить главную мысль и основные факты.

- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок (и делать эти заметки либо во время самой лекции, либо при подготовке к практическим занятиям и экзаменам).

- Естественно, желательно использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно (лишь бы самому легко было потом разобраться с этими сокращениями).

- Стараться поменьше использовать на лекциях диктофоны, поскольку потом трудно будет «декодировать» неразборчивый голос преподавателя, все равно потом придется переписывать лекцию (а с голоса очень трудно готовиться к ответственным экзаменам), наконец, диктофоны часто отвлекают преподавателя тем, что студент ничего не делает на лекции (за него, якобы «работает» техника) и обычно просто сидит, глядя на преподавателя немигающими глазами (взглядом немного скучающего

«удава»), а преподаватель чувствует себя неудобно и вместо того, чтобы свободно размышлять над проблемой, читает лекцию намного хуже, чем он мог бы это сделать (и это не только наши личные впечатления: очень многие преподаватели рассказывают о подобных случаях). Особенно все это забавно (и печально, одновременно) в аудиториях будущих психологов, которые все-таки должны учиться чувствовать ситуацию и как-то положительно влиять на общую психологическую атмосферу занятия...

Для проведения практических занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 9 разделом рабочей программы дисциплины:

**при очной и очно-заочной формах обучения:**

1. История становления и развития психотерапии и консультирования.
2. Общетеоретические аспекты консультационной психологии и психотерапии.
3. Общетеоретические проблемы консультативной психологии и психотерапии.
4. Методологические аспекты консультационной психологии и психотерапии.
5. Проблема психического здоровья и личностного роста в психотерапии и консультировании.
6. Факторы риска нарушения психологического здоровья—внутренние и внешние, материальные и социальные.
7. Процесс психологического консультирования.
8. Психоанализ и психоаналитический подход к консультированию.
9. Личностно-центрированное консультирование и психотерапия.
10. Гештальтконсультирование и психотерапия.
11. Поведенческое консультирование и психотерапия.

**Практическое занятие** – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях.

Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т.п. – под руководством и контролем преподавателя.

Готовясь к практическому занятию, тема которого всегда заранее известна, студент должен освежить в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы, подобрать необходимую учебную и справочную литературу. Только это обеспечит высокую эффективность учебных занятий.

Отличительной особенностью практических занятий является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов; преподаватель, давая студентам возможность свободно высказаться по обсуждаемому вопросу, только помогает им правильно построить обсуждение. Такая учебная цель занятия требует, чтобы учащиеся были хорошо подготовлены к нему. В противном случае занятие не будет действенным и может превратиться в скучный обмен вопросами и ответами между преподавателем и студентами.

**При подготовке к практическому занятию:**

- проанализируйте тему занятия, подумайте о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение;
- внимательно прочитайте материал, данный преподавателем по этой теме на лекции;
- изучите рекомендованную литературу, делая при этом конспекты прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на занятии;

- постарайтесь сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументирование его обосновать;

- запишите возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на практическом занятии получить на них ответы.

#### **В процессе работы на практическом занятии:**

- внимательно слушайте выступления других участников занятия, старайтесь соотнести, сопоставить их высказывания со своим мнением;

- активно участвуйте в обсуждении рассматриваемых вопросов, не бойтесь высказывать свое мнение, но старайтесь, чтобы оно было подкреплено убедительными доводами;

- если вы не согласны с чьим-то мнением, смело критикуйте его, но помните, что критика должна быть обоснованной и конструктивной, т.е. нести в себе какое-то конкретное предложение в качестве альтернативы;

- после практического занятия кратко сформулируйте окончательный правильный ответ на вопросы, которые были рассмотрены.

Практическое занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию у них умения самостоятельно работать с учебной литературой и первоисточниками, освоению ими методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа студента на практическом занятии позволяет судить о том, насколько успешно и с каким желанием он осваивает материал курса.

## **15. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

### **15.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующее программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>
2. Психолого-педагогическая библиотека - <http://www.koob.ru/>
3. База данных **ИНИОН** (AISON – Automated Information System on Social Sciences) – полнотекстовая информационная система по общественным наукам.
4. Научная электронная библиотека [elibrary.ru](http://elibrary.ru) - [http://elibrary.ru/project\\_authors.asp?](http://elibrary.ru/project_authors.asp)

### **15.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Компьютерная и офисная техника.
2. Мультимедиа-проектор.
3. Телевизор.

Кабинет психологического практикума № 101	3 стола, 8 стульев, 1 диван, 1 маркерная доска, телевизор, DVD, 1 ПК, 1 принтер, вешалка напольная - 1
---	--

**Рабочую программу дисциплины составил:**

Осипова Виктория Валерьевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры «Психологии» Частного образовательного учреждения высшего образования «Брянский институт управления и бизнеса».

**Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Психологии»:**

протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

Проректор по учебной работе \_\_\_\_\_ /Тюрина Т.Ю./