

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

Утверждаю  
Декан СПФ

\_\_\_\_\_ Т. В. Поштарева

«15» мая 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Основы профессионального роста и супервизии в психологической практике»**

Направление подготовки 37.04.01 Психология

Направленность (профиль) программы: Педагогическая психология

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очная, очно-заочная

Год начала подготовки –2026

Разработана

д-ром пед. наук, проф., проф. кафедры  
СГД

\_\_\_\_\_ Н.Н. Литвинова

Согласована

зав. выпускающей кафедры СГД

\_\_\_\_\_ Е.В. Смирнова

Рекомендована

на заседании кафедры СГД

от «15» мая 2026 г.

протокол № 13

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Смирнова

Одобрена

на заседании учебно-методической  
комиссии СПФ

от «15» мая 2026 г.

протокол № 9

Председатель УМК

\_\_\_\_\_ Т.В. Поштарева

Ставрополь 2026 г.

## Содержание

	Стр.
1. Цели освоения дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП	3
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	3
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	3
5. Содержание и структура дисциплины	5
5.1. Содержание дисциплины	5
5.2. Структура дисциплины	6
5.3. Занятия семинарского типа	6
5.4. Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа)	6
5.5. Самостоятельная работа	7
6. Образовательные технологии	7
7. Фонд оценочных средств (оценочные материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации	7
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	15
8.1. Основная литература	15
8.2. Дополнительная литература	16
8.3. Программное обеспечение	16
8.4. Профессиональные базы данных	16
8.5. Информационные справочные системы	16
8.6. Интернет-ресурсы	16
8.7. Методические указания по освоению дисциплины	16
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	21
10. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья	22

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины «Основы профессионального роста и супервизии в психологической практике» является создание условий для развития у магистрантов компетенций в области повышения профессионализма, организации и проведения супервизии в психологической практике.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Основы профессионального роста и супервизии в психологической практике» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» (Б.1.Б.9) ОПОП ВО по данному направлению подготовки и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики)	Последующие дисциплины (курсы, модули, практики)
Производственная практика в профильных организациях	Преддипломная практика
Теория и практика психологического консультирования	

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
УК-6. Способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы, использует их для достижения результата	<b>Знает</b> особенности самооценки и ресурсов личности <b>Умеет</b> оценивать ресурсы и их пределы <b>Владет</b> опытом деятельности по развитию своих ресурсов
	УК-6.2. Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки	<b>Знает</b> средства для профессионального роста <b>Умеет</b> определять приоритеты профессионального роста и способы совершенствования деятельности на основе самооценки
ОПК-8. Способен использовать модели и методы супервизии для контроля и совершенствования профессиональной деятельности психолога	ОПК-8.1. Ориентируется в области совершенствования профессиональной деятельности психолога	<b>Знает</b> признаки профессиональной деформации <b>Умеет</b> ориентироваться в области психологических технологий профессионального развития <b>Владет</b> навыками профилактики профессионального выгорания
	ОПК-8.2. Применяет модели и методы супервизии для контроля и совершенствования профессиональной деятельности психолога	<b>Знает</b> основы психологической супервизии <b>Умеет</b> осуществлять профессиональную деятельность на основе работы под супервизией <b>Владет</b> навыками контроля и совершенствования профессиональной деятельности психолога на основе использования методов супервизии

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

### ОФО

Вид учебной работы	Всего часов	триместр
		5
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>54,2</b>	<b>54,2</b>
в том числе:		
1) занятия лекционного типа (ЛК)	30	30
из них	30	30

– лекции	-	-
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	24	24
из них		
– семинары (С)	10	10
– практические занятия (ПР)	14	14
– лабораторные работы (ЛР)	-	-
3) групповые консультации	-	-
4) индивидуальная работа	-	-
5) промежуточная аттестация	0,2	0,2
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>53,8</b>	<b>53,8</b>
в том числе:		
Курсовой проект (работа)	-	-
Расчетно-графические работы	-	-
Контрольная работа	-	-
Реферат	-	-
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	50	50
Подготовка к аттестации	3,8	3,8
Общий объем, час	108	108
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет

#### ОЗФО

Вид учебной работы	Всего часов	триместр
		5
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>34,2</b>	<b>34,2</b>
в том числе:		
1) занятия лекционного типа (ЛК)	20	20
из них		
– лекции	-	-
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	14	14
из них		
– семинары (С)	6	6
– практические занятия (ПР)	8	8
– лабораторные работы (ЛР)	-	-
3) групповые консультации	-	-
4) индивидуальная работа	-	-
5) промежуточная аттестация	0,2	0,2
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>73,8</b>	<b>73,8</b>
в том числе:		
Курсовой проект (работа)	-	-
Расчетно-графические работы	-	-
Контрольная работа	-	-
Реферат	-	-
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	70	70
Подготовка к аттестации	3,8	3,8

Общий объем, час	108	108
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет

## 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
1.	Самооценка и ресурсы личности	Самооценка как необходимый компонент самосознания. Виды самооценки. Тестирование самооценки. Пути и средства работы с самооценкой. Рефлексия. Типология рефлексии и возможности ее использования на практике. Методы и средства работы с рефлексией. Ресурсы личности и их пределы. Способы совершенствования деятельности на основе самооценки.
2.	Профессиональная деформация личности	Понятие и виды профессиональной деформации. Профессиональные деструкции личности. Классификация признаков профессиональной деформации. Причины профессиональных деформаций личности. Профессиональный стресс. Синдром выгорания. Группы риска профессионального выгорания. Симптоматика профессионального выгорания. Профилактика профессионального выгорания и рекомендации.
3.	Профессиональное развитие	Развитие личности в постиндустриальном обществе. Психология профессионального развития. Структура профессиональной компетентности психолога. Основные пути и средства для профессионального роста (базовое образование, курсы повышения и переподготовки, семинары-практикумы, тренинги, супервизия, мастер-классы и др.). Психологические технологии профессионального развития в сфере образования: методы работы, ориентированные на профессиональное развитие. Особенности обучения взрослых. Тренинг личностного роста. Тьютор. Наставничество и коучинг.
4	Теоретические и этические основы психологической супервизии	Определение супервизии. Задачи супервизии. Функции супервизии: образовательная поддерживающая, направляющая. Условия супервизии. Уровни супервизии: базовый уровень - супервизия как личностно-профессиональная поддержка; сертификационный уровень - супервизия как форма повышения квалификации. Модели супервизии и супервизорские отношения. Роли и личность супервизора. Обучение и развитие супервизора. Этические и правовые вопросы деятельности супервизоров в системе помогающих профессий.
5	Организация и практика процесса супервизии.	Процесс супервизии и его организация. Особенности специалистов помогающих профессий как клиентов. Первая супервизорская сессия. Характеристики супервизорского пространства. Контракт в супервизии: формирование контракта, элементы и обсуждение контракта. Подготовка к супервизии. Методические приемы супервизии: наблюдение, анализ, обсуждение, обратная связь, рекомендации. Формы супервизии: очная, заочная, очно-заочная. Границы, рамки и контрперенос в супервизии. Классификация ошибок супервизии: присоединения, диагностики, неумелое проведение интервью, трудности анализа полученных данных.
6	Групповая супервизия. Баллинтовские группы	Классические баллинтовские группы и их краткая история. Цель, задачи, содержание, структура и принципы работы баллинтовских групп. Технология работы баллинтовской группы. Организация баллинтовских групп и руководство ими. Групповая супервизия: преимущества и недостатки. Отбор для участия в группе.

## 5.2. Структура дисциплины

### Очная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов				
		Всего	ЛК	С	ПР	СР
1.	Самооценка и ресурсы личности	18	6		2	10
2.	Профессиональная деформация личности	22	8	2	2	10
3.	Профессиональное развитие	20	8	2	2	8
4.	Теоретические и этические основы психологической супервизии	12	2		2	8
5.	Организация и практика процесса супервизии.	16	4	2	2	8
6.	Групповая супервизия. Баллинтовские группы	12	2	2	2	6
Групповые консультации						
Промежуточная аттестация (зачет)					0,2	
Подготовка к аттестации						3,8
<i>Общий объем</i>		<i>108</i>	<i>30</i>	<i>10</i>	<i>14,2</i>	<i>53,8</i>

### Очно-заочная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов				
		Всего	ЛК	С	ПР	СР
1.	Самооценка и ресурсы личности	21	2		2	17
2.	Профессиональная деформация личности	29	6	2	2	17
3.	Профессиональное развитие	20	6	2	2	10
4.	Теоретические и этические основы психологической супервизии	12	2			10
5.	Организация и практика процесса супервизии.	14	2	2	2	8
6.	Групповая супервизия. Баллинтовские группы	10	2			8
Групповые консультации						
Промежуточная аттестация (зачет)					0,2	
Подготовка к аттестации						3,8
<i>Общий объем</i>		<i>108</i>	<i>20</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>73,8</i>

## 5.3. Занятия семинарского типа

### ОФО

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид занятия	Наименование	Количество часов
1.	1.	ПР	Самооценка и ресурсы личности	2
2.	2.	С/ПР	Профессиональная деформация личности	2/2
3.	3.	С/ПР	Профессиональное развитие	2/2
4.	4.	ПР	Теоретические и этические основы психологической супервизии	2
5.	5.	С/ПР	Организация и практика процесса супервизии.	2/2
6.	6.	С/ПР	Групповая супервизия. Баллинтовские группы	2/2
<i>Общий объем</i>				<i>10/14</i>

### ОЗФО

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид занятия	Наименование	Количество часов
1.	1.	ПР	Самооценка и ресурсы личности	2
2.	2.	С/ПР	Профессиональная деформация личности	2/2
3.	3.	С/ПР	Профессиональное развитие	2/2
4.	5.	С/ПР	Организация процесса супервизии. Условия, уровни и формы супервизии.	2/2
<i>Общий объем</i>				<i>6/8</i>

## 5.4. Курсовой проект (курсовая работа, реферат, контрольная работа)

*Не предусмотрено*

### 5.5. Самостоятельная работа

№ раздела (темы)	Виды самостоятельной работы	Количество часов ОФО	Количество часов ОЗФО
1-6.	Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка к устному опросу	72	100
1-6	Подготовка к аттестации	-	-

### 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Технологии деятельностного и диалогового обучения (упражнения социально-психологического тренинга, презентации)

**Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

На практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные с помощью программного приложения Microsoft PowerPoint, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

**Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях**

№ раздела (темы)	Вид занятия (ЛК, ПР, С, ЛР)	Используемые интерактивные и активные образовательные технологии	Количество часов ОФО	Количество часов ОЗФО
3.	ПР	Упражнения тренинга	2	2
5.	ПР	Ситуационные задачи	2	2

Практическая подготовка обучающихся

№ раздела (темы)	Вид занятия (ЛК, ПР, ЛР)	Виды работ	Количество часов ОФО	Количество часов ОЗФО
-	-	-	-	-

### 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Типовые задания для текущего контроля успеваемости

#### Перечень типовых тестовых заданий

1. Выберите один правильный ответ  
Супервизия-это....
  - 1) научный метод исследования, не ограниченный простой регистрацией фактов, а научно объясняющий причины того или иного психологического явления;
  - 2) один из методов теоретического и практического повышения квалификации специалистов в форме их профессионального консультирования и анализа целесообразности и качества используемых практических подходов и методов;
  - 3) психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в ведении тематически направленного диалога между психологом и респондентом с целью получения сведений от последнего;
  - 4) метод качественно-количественного анализа содержания документов с целью выявления или измерения различных фактов и тенденций, отраженных в этих документах.
2. Выберите несколько правильных ответов.  
Задачи супервизии:
  - 1) профессиональное развитие консультанта;
  - 2) профилактика профессионального выгорания;
  - 3) развитие способности к координации деятельности по выявлению лиц, нуждающихся в социальной защите;

4) исследовать особенности культуры социальной жизни, благополучия, поведения в социальной сфере различных национально-этнических и половозрастных, а также социально-классовых групп.

5. Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст, выберите правильный ответ

**Текст задания:**

Какой вид группы тренинга нацелен на то, чтобы обучить участников справляться с теми или иными проблемами, выработать умение приспосабливаться к определенным жизненным обстоятельствам:

- 1) Т-группы;
- 2) Бихевиорально ориентированные группы (Б-группы);
- 3) Психодраматические группы (Пси-группы);
- 4) Трансактный анализ (ТА-группы).

6. Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст, выберите правильный ответ

**Текст задания:**

Каких людей мы обычно выбираем для подражания в ходе социализации, согласно социально-когнитивной теории социализации А. Бандуры:

- 1) своего пола и старшего возраста;
- 2) своего возраста и пола;
- 3) противоположного пола и старшего возраста;
- 4) младше по возрасту без каких-либо условий при выборе пола.

7. Задание открытого типа с развернутым ответом

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

**Текст задания:**

Помня о том, что темперамент имеет психофизиологическую основу, на основе представленного ниже описания, дайте оценку типа темперамента описанной личности: «Клиент Н. в процессе наблюдения и тестирования показал себя как человек с сильной, уравновешенной психикой, легко и быстро реагирующий на изменение ситуации, подвижный в физическом и психическом плане, нормально реагирует на неудачи и неприятности. Отличается любознательностью, открытостью, интересом к разнообразным событиям окружающего мира. Испытывает большое количество положительных эмоций»

8. Задание закрытого типа на установление соответствия

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст и установите соответствие

**Текст задания:**

Соотнесите функции самооценки с их описанием. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Функции		Описание	
А	Стимулирующая	1	Мотивирует человека на поступки, которые могут повысить самооценку.
Б	Пост прогнозная	2	Блокирует поступки, которые могут сказаться на самооценке
В	Регулирующая	3	Обеспечивает принятие личностью задач и выбора решений
Г	Эмоциональная	4	Позволяет человеку удовлетворять потребности и получать удовольствие от жизни.

9. Задание закрытого типа на установление соответствия

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст и установите соответствие

**Текст задания:**

Соотнесите функции самооценки с их описанием. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Функции		Описание	
А	Защитная	1	Формирует стабильность личности
Б	Контролирующая	2	Обеспечивает самоконтроль в ходе выполнения человеком задач, осуществления действий
В	Развивающая	3	Мотивирует к саморазвитию, совершенствованию

10. Задание закрытого типа на установление соответствия

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст и установите соответствие

**Текст задания:**

Соотнесите виды самооценки с их описанием. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Функции		Описание	
А	Адекватная самооценка	1	При данном виде восприятия себя оценка человека совпадает с реальной действительностью. Человек трезво осознает свои сильные и слабые стороны, знает возможности и потребности, определяет внутренний потенциал. Такая личность способна к самокритике и работе над ошибками. Недостатки устраняются, а сильные характеристики культивируются.
Б	Неадекватная самооценка	2	Данная самооценка предполагает, что мнение человека о себе далеко от объективного. Радикальное самовосприятие может быть завышенным или заниженным, когда человек либо не принимает себя совсем, либо полагает, что обладает теми качествами, которые ему на самом деле не присущи. Такая самооценка мешает коммуникациям и профессиональным достижениям.
В	Смешанная самооценка	3	В данном случае человек в разные периоды жизни относится к себе по-разному, то проявляет больше уверенности, то становится слабым и закомплексованным. Об этом виде также можно говорить, если мы реально смотрим на себя в части одних качеств, и неадекватно в отношении других характеристик. К примеру, мы уверенно реализуемся в профессии, а в личной жизни считаем себя недостойными подходящего партнера.

11 Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст, выберите правильный ответ

**Текст задания:**

Искаженное представление человека о собственных возможностях, переоценивание собственных сил и значимости:

- 1) заниженная самооценка;
- 2) завышенная самооценка;
- 3) адекватная самооценка.

12 Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст, выберите правильный ответ

**Текст задания:**

Что такое рефлексия?:

- 1) механизм интерпретации поступков и чувств другого человека;

- 2) механизм самопознания в процессе общения, в основе которого лежит способность человека представлять то, как он воспринимается партнером по общению;
- 3) стремление к выяснению причин поведения субъекта;
- 4) форма познания другого человека, основанная на формировании устойчивого позитивного чувства к нему

**13.** Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст, выберите правильный ответ

**Текст задания:**

Выявляя профпригодность работника и потенциал его профессионального развития, следует использовать:

- 1) профессиограмму и тестирование;
- 2) наблюдение;
- 3) контроль

**14.** Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст, выберите правильный ответ

**Текст задания:**

Планируя работу по профессиональному развитию молодых специалистов, следует отдать предпочтение:

- 1) семинарам;
- 2) групповым методам обучения;
- 3) наблюдению за успешными специалистами.

**15.** Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст, выберите правильный ответ

**Текст задания:**

Карьера — это:

- 1) индивидуально осознанная позиция и поведение, связанное с трудовым опытом и деятельностью на протяжении рабочей жизни человека;
- 2) повышение на более высокую ступень структуры организационной иерархии;
- 3) предлагаемая организацией последовательность различных ступеней в организационной иерархии, которые сотрудник потенциально может пройти;
- 4) осознанное регулярное перемещение работника с одной должности на другую;
- 5) потенциальная возможность занятия вакантной должности.

**16.** Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст, выберите правильный ответ

**Текст задания:**

Укажите содержание мотивационного кризиса профессионального развития:

- 1) Потеря интереса к учебе, работе, утрата перспектив профессионального роста, дезинтеграция профессиональных ориентации, установок, позиций;
- 2) Неудовлетворенность содержанием и способами осуществления учебно-профессиональной и профессиональной деятельности;
- 3) Противоречия в межличностных отношениях в первичном коллективе, неудовлетворенность своим социально-профессиональным статусом, положением в группе, уровнем зарплаты и т.д.

**17.** Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст, выберите правильный ответ

**Текст задания:**

Если специалист выглядит суровым, не выслушивает собеседника, его речь категоричная, то это указывает на отсутствие у него:

- 1) спонтанности;
- 2) привлекательности;
- 3) доброжелательности.

**18.** Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст, выберите правильный ответ

**Текст задания:**

Если у специалиста «осевшая» осанка и замедленная реакция, то это указывает на отсутствие у него:

- 1) спонтанности;

- 2) бодрости;
- 3) д инициативности;
- 4) интереса.

**19.** Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст, выберите правильный ответ

**Текст задания:**

Стресс - это:

- 1) давление;
- 2) напряжение;
- 3) негативное состояние;
- 4) повреждение.

**20.** Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст, выберите правильный ответ

**Текст задания:**

При утомлении наблюдается следующее изменение:

- 5) возрастает объем внимания;
- 6) улучшается память;
- 7) деструкция мотивационной сферы;
- 8) повышение мыслительной активности.

**21.** Задание открытого типа с развернутым ответом

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

**Текст задания:**

Супервизируемый, беседуя с новым супервизором, описал предшествующий опыт работы с супервизором. Он описал его как негативный опыт работы, пояснив, что супервизор оказался как склонный к соперничеству человек нарциссического склада. Это такой человек, который расценивает «незнание» или «неуверенность» супервизируемого как его «проигрыш в состязании» и препятствие его попыткам «обретения знаний». Как можно охарактеризовать опыт предшествующей супервизии и какова роль нового супервизора?

**22.** Задание открытого типа с развернутым ответом

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

**Текст задания:**

При обсуждении одного из практических случаев супервизируемый (педагог-психолог) спросил супервизора о том, следовало ли ему применять проективные техники и могли бы они дать желаемый результат. Опишите дальнейшие действия супервизора.

**23.** Задание открытого типа с развернутым ответом

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

**Текст задания:**

Психологу предстоит длительная работа с группой девиантных подростков, имеющих химическую зависимость. Супервизор рекомендовал этому психологу обращать особое внимание на профилактический аспект работы с теми проявлениями, которые неблагоприятны с точки зрения социального прогноза. На какую профилактическую работу указал супервизор?

**24.** Задание открытого типа с развернутым ответом

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

**Текст задания:**

На супервизию вынесен случай работы психолога с детьми, которые находились в ситуации долговременной разлуки с матерью или иными лицами, занимающими ее место. На какие психологические особенности данных детей, значимые в коррекционном плане, порекомендует обратить внимание супервизор?

**25.** Задание открытого типа с развернутым ответом

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

**Текст задания:**

Супервизор представил психологу ряд рекомендаций для работы с различными возрастными группами. Супервизор обратил внимание супервизируемого на то, что возрастные особенности меняют тип реакции ЦНС на

внешние и внутренние раздражители, создают большую или меньшую восприимчивость к тем или другим патогенным факторам, что особенно отчетливо проявляется в переходные периоды. На какие переходные периоды указал супервизор?

**26. Задание открытого типа с развернутым ответом**

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

**Текст задания:**

К супервизору обратился начинающий психолог-консультант со следующей проблемой. К нему на прием пришел мужчина 25 лет. С его слов известно следующее. Примерно в юношеском возрасте без видимых внешних причин у него начали проявляться колебания настроения. Обследуемый описывает состояния, когда, «все очень хорошо получалось». В такие моменты, продолжавшиеся от нескольких дней до недели отмечалась повышенная активность — «успевал и в школе, читал много, спортом занимался и много чего еще делал и вообще по 2-3 дня мог не спать». Указанные состояния сменялись длительной (до месяца) «вялостью и ленью». Испытуемый переставал выходить из дома и «вообще ничего не хотелось делать», было ощущение, что «силы все ушли». Такие проявления стали регулярными и в основном отмечаются весной и осенью. К ним присоединились ощущения физического дискомфорта, нарушения перистальтики и ощущение «отупения — очень долго думаю даже по поводу элементарных вещей». В настоящее время обследуемый заявляет, что стало «совсем плохо», высказывает мысли о «бесполезности жизни». Психолог попросил у супервизора помощи в квалификации состояний клиента и составлении рекомендаций. Что посоветовал психологу супервизор?

**27. Задание открытого типа с развернутым ответом**

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

**Текст задания:**

Психолог жалуется супервизору на неуверенность при работе с клиентами, тщательно подбирает себе клиентов только с простыми запросами. Что должен сделать супервизор в данном случае?

**28. Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных**

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст, выберите правильный ответ

**Текст задания:**

Ответьте на вопрос: что НЕ является супервизией?

- 1) Личная терапия психолога, осуществляемая супервизором;
- 2) Педагогический/воспитательный или терапевтический/консультативный процесс влияния, при котором опытное и профессионально компетентное лицо предлагает профессионально неопытному лицу возможности обучения в форме консультации, инструкций или контроля, связанных со специфическими профессиональными задачами, с целью расширения или углубления личной, социальной или профессиональной компетенции;
- 3) Это обоюдно согласованные и ограниченные межличностные рабочие отношения между супервизором и психотерапевтом, дающие поддержку последнему с той целью, чтобы способствовать его компетентной и качественной работе в пользу клиента.

**29. Задание закрытого типа на установление соответствия**

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст и установите соответствие

**Текст задания:**

Соотнесите определение с понятием. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Функции		Описание	
А	Супервизия	1	это один из методов теоретического и практического повышения квалификации специалистов в области психотерапии, клинической психологии и др. в форме их профессионального консультирования и анализа целесообразности и качества используемых практических подходов и методов психотерапии..
Б	Супервизор	2	квалифицированный специалист-психотерапевт, проводящий супервизию путем профессионального консультирования психотерапевта, обратившегося за супервизией

В	Супервизируемый (объект супервизии)	3	это практикующий психотерапевт или специалист, проходящий стажировку по психотерапии и обратившийся за супервизией
Г	Супервизорский контракт	4	документ, составленный в форме единовременного или долгосрочного договора между супервизором и супервизируемым (в случае групповой супервизии – между супервизором и каждым участником групповой супервизии).
Д	Интервизия	5	«интерколлегияльный» или «межколлегияльный» метод работы в группе специалистов, занимающихся консультированием, терапией или лечением клиентов

**30. Задание закрытого типа на установление соответствия**

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст и установите соответствие

**Текст задания:**

Соотнесите фазы работы и характеристику. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Фазы работы:		Характеристика	
А	Фаза № 1	1	Доклад супервизируемого и формулирование им заказа; продолжительность – 30 мин. Затем групповое обсуждение при молчании докладчика (15 мин): участники группы проводят дискуссию, соглашаясь с методом и техникой вмешательства или отвергая их, но не касаясь личностных качеств докладчика. На этой фазе возможны вопросы к докладчику, направленные на прояснение информации о пациенте.
Б	Фаза № 2	2	Обмен чувствами: участники группы, по возможности спонтанно, делятся своими чувствами по поводу пациента. Эта фаза чрезвычайно важна для установления безопасной атмосферы в группе; кроме того, она способствует осознанию супервизируемым «слепых пятен» в своей работе. Продолжительность фазы – 15 мин.
В	Фаза № 3	3	Концептуализация. Супервизор опрашивает каждого участника группы о его собственной концепции психогенеза проблем пациента или его лечения. Ни одно из мнений не опровергается и не осуждается супервизором и другими членами группы, дискуссии на этой фазе нецелесообразны. Продолжительность фазы – 45 мин.
Г	Фаза № 4	4	Обобщение супервизора. Супервизор анализирует и в краткой форме обобщает качество работы супервизируемого, предлагая собственную концепцию психо-социогенеза и тактики работы с данным пациентом в качестве одного из возможных вариантов. Продолжительность фазы – 15 мин.

**31. Задание закрытого типа на установление соответствия**

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст и установите соответствие

**Текст задания:**

Соотнесите супервизорские роли (учитель, фасилитатор, консультант) с их характеристиками. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Супервизорские роли:		Характеристика	
А	Супервизор в роли учителя:	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• исследует чувства терапевта во время терапевтической сессии;</li> <li>• исследует чувства терапевта во время супервизорской сессии;</li> <li>• исследует чувства терапевта по поводу определенных техник и интервенций;</li> <li>• побуждает исследование супервизируемым самого себя по поводу его чувства доверия к супервизору или беспокойства по поводу проведенной сессии;</li> <li>• исследует защиты или аффекты супервизируемого терапевта в супервизорской сессии;</li> <li>• оказывает адекватную эмоциональную поддержку.</li> </ul>
Б	Супервизор в роли терапевта (фасилитатора):	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оценивает взаимодействия, происходящие во время терапевтической сессии;</li> <li>• обсуждает гипотезы, связанные с клиентом;</li> <li>• определяет подходящие интервенции;</li> <li>• моделирует, демонстрирует и обучает техникам проведения интервенций, способствует отработке навыков;</li> <li>• поощряет супервизируемого терапевта в поиске разумных объяснений для специфических стратегий и интервенций;</li> <li>• интерпретирует существенные события, происходящие во время сессии;</li> <li>• ставит задачи для последующих сессий;</li> <li>• поощряет супервизируемого к чтению специальной литературы.</li> </ul>
В	Супервизор в роли консультанта:	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролирует достижение целей, сформулированных в супервизорском контракте;</li> <li>- отслеживает прогресс клиента;</li> <li>- оценивает прогресс терапевта;</li> <li>- помогает супервизируемому отследить свои сильные и слабые стороны;</li> <li>- контролирует соблюдение этических стандартов;</li> <li>- даёт терапевту обратную связь по поводу знания теории, следования ей и его личностных качеств</li> </ul>
Г	Супервизор в роли эксперта.	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• фокусируется на системе «терапевт—клиент»;</li> <li>• предлагает супервизируемым альтернативные интервенции и терапевтические гипотезы;</li> <li>• поощряет размышления супервизируемого терапевта о терапевтических стратегиях и интервенциях;</li> <li>• поощряет дискуссии с супервизируемым о проблемах мотивации клиента;</li> <li>• заботится о супервизируемом во время супервизорской сессии;</li> <li>• разрешает супервизируемому структурировать супервизорскую сессию.</li> </ul>

**32.** Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст, выберите правильный ответ

**Текст задания:**

Совокупность методов организации внутригруппового взаимодействия в целях развития коммуникативной компетенции личности и совершенствования групповых отношений, - это:

- 1) Тренинг личностного роста;
- 2) Тренинг продаж;
- 3) Социально-психологический тренинг общения;
- 4) Велком-тренинг.

**33.** Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст, выберите правильный ответ

**Текст задания:**

Какая необходима форма обучения, если число участников мало, нужны идеи извне, важна атмосфера непринужденности для отработки новых умений и навыков:

- 1) Внутреннее обучение;
- 2) Внешнее обучение;
- 3) Развивающее обучение;
- 4) «Полевое» обучение.

**34.** Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст, выберите правильный ответ

**Текст задания:**

«Линия времени», «шкалирование», техника «колесо жизненного баланса», создание видения будущего и др. относится к:

- 1) требованиям ФГОС;
- 2) коучинговым технологиям;
- 3) новым формам наставничества;
- 4) формам обучения.

**35.** Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст, выберите правильный ответ

**Текст задания:**

«Учебная дискуссия; метод проектов; мозговой штурм; метод критического мышления; учебная дискуссия – это относится к методам и технологиям обучения:

- 1) наставника;
- 2) тьютора;
- 3) коуча;
- 4) руководителя.

**36.** Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа из предложенных

**Инструкция по выполнению задания:** Прочитайте текст, выберите правильный ответ

**Текст задания:**

Какая из предложенных моделей наставничества предполагает взаимодействие исключительно со взрослыми людьми:

- 1) Фасилитатор;
- 2) Коуч;
- 3) Андрагог;
- 4) Тьютор.

### Критерии и шкала оценки

Количество правильных ответов:

Менее 52% - «неудовлетворительно»

53-70% – «удовлетворительно»

71-85% – «хорошо»

86-100% – «отлично»

### Перечень типовых упражнений социально-психологического тренинга

Упражнения «Тренинга личностного роста»

## **1. Блок направлен на формирование умения ориентироваться в области психологических технологий профессионального развития**

### **1. Упражнение с техникой интерпретация**

Цель: отработка умения формулировать свои предположения о причинах или целях высказывания партнера.

Дополнительная цель тренера: развитие взаимопонимания в группе и более глубокая диагностика личностных свойств и мотивов участников.

Необходимое время: 15-20 минут.

Процедура проведения. Предлагаю потренироваться в умении формулировать пробные гипотезы. Карл Роджерс говорил о вреде ложных интерпретаций и бесполезности истинных. Мы будем работать в режиме пробных вопросов. Один из нас расскажет о каком-либо своем поступке, возможно, о таком, который он сам не до конца понимает.

Потом каждый из нас сможет задать ему пробный вопрос, который будет начинаться со слов: «А может быть так, что ты...»

Когда участник почувствует, что его правильно поняли, сессия интерпретаций закончится. Возможно, в результате этого упражнения участник сам начнет лучше понимать причины и цели своего поступка...

При подведении итогов упражнения тренер может спросить: «Какие вопросы были наиболее удачными для прояснения причин или целей высказывания другого человека?» или «Что помогает лучше понять причины и цели, выраженные в высказывании другого человека?»

«Сухой остаток» упражнения. Интерпретация чужих слов должна содержать элемент сомнения. Человеку легче обсуждать причины и цели своих поступков в предположительных терминах.

### **2. Упражнение «Эмоциональное состояние»**

Цель: совершенствование умений выражения и понимания эмоциональных состояний. Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Участники в группе делятся на две подгруппы. Каждой подгруппе дается пять минут на подготовку, за которые надо будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и продумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены подгруппы. В то время как первая подгруппа показывает то, что она подготовила, вторая подгруппа отгадывает, какое чувство или эмоция изображены. Затем подгруппы меняются местами

### **3. Упражнение "Старый заброшенный магазин" (гешталь-терапия)**

Цель: участники могут прикоснуться к тем аспектам своей личности, которые ранее не осознавались.

Необходимое время: 15 минут

Процедура проведения. "Представьте себе, что вы идете вниз по городской улице поздней ночью. Что вы видите, слышите, чувствуете? Вы замечаете маленькую боковую улочку, на которой находится старый заброшенный магазин. Окна его грязные, запylенные. Но если заглянуть в эти окна, вы можете заметить какой-то предмет. Тщательно его рассмотрите. Отойдите от заброшенного магазина, идите, пока не вернетесь в город". В паре или в малой группе опишите этот предмет, обнаруженный вами за окнами заброшенного магазина. Затем поговорите от имени этого предмета, от первого лица.

Как Вы чувствуете себя?

Почему Вы оставлены в магазине?

Кто Вас оставил?

На что похоже ваше существование в качестве этого предмета?

Через несколько минут "станьте собой" и вернитесь мысленно в тот же город. Подойдите к магазину, и еще раз рассмотрите предмет в окне.

Видите ли вы в нем что-нибудь новое?

Хотите ли что-нибудь сказать ему? (По Джону Стивенсу).

Вариант 1. "Представьте себе, что Вы прогуливаетесь по большому старому городу. Может быть, это знакомый Вам город, или воображаемый. На улице Вы можете найти предмет, унесите его с собой".

Вариант 2. Вы турист, на экскурсии Вы находите "Волшебный магазин сувениров". Заходите в помещение, оглядываетесь. Первая помещение – старинная мебель, картины, лампы, люстры, зеркала. В другой комнате Вы видите старинную посуду, ковры, утварь. В отдельной витрине – куклы, экзотические раковины, сувениры из экзотических стран. А в глубине небольшая комната, где сокровища букиниста. Какой-то интересный предмет привлечет Ваше внимание. Вы понимаете, что это сувенир, этот предмет – для Вас" (предложено Ф.Перлзом).

### **4. Упражнение Ролевая игра «Претендент»**

Цель: отработка техники формулирования открытых вопросов.

Необходимое время: 15 минут.

Процедура проведения. Представим себе, что каждый из нас является менеджером по персоналу (или директором по персоналу, в зависимости от реального статуса участников). Пусть наша фирма будет заниматься продажей строительных материалов (или, в зависимости от состава участников, продажей автомашин,

информационных услуг, тренинговых программ и т. п.). Нам требуется специалист в определенный отдел, скажем, в отдел... (маркетинговых исследований, продаж, управления персоналом, основного производства и т. п. — можно предоставить группе самой решить это). К нам явился некий претендент, пусть на этот раз это будет претендентка. Нужно задать ей такие открытые вопросы, чтобы мы смогли установить, каковы ее мотивы поступления на работу в нашу организацию.

Предположительный «сухой остаток» игры. Наиболее информативны открытые и нейтральные (безопасные, безмятежные) вопросы о будущем. Это могут быть вопросы о практических аспектах ближайшего будущего и о будущих возможностях какой-то категории людей вообще.

#### 5. Упражнение «Открытые вопросы»

Цель: развитие рефлексии, умения активного слушания, умения задавать вопросы, спонтанности.

Необходимое время: 10 минут.

Процедура проведения. Участники разбиваются на пары. Один из них должен задавать только открытые вопросы, исходя из высказываний собеседника. Его цель - выяснить что-то по заданной ведущим теме (путешествия, отношение к чему-то). Второй должен давать как можно более подробные ответы, отвечая на вопрос, но стараясь уйти от заданной темы. Затем участники меняются местами.

Обсуждается способность спрашивающего достичь цели, используя только открытые вопросы. Что показалось сложным в упражнении?

### 2. Блок «Психотехнологии блока личностного познания» направлен на формирование умения оценивать свои ресурсы и их пределы

#### 6. Упражнение «Кто Я?»

Цель: повышение самопонимания на основе осознания своих положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей.

Необходимое время: 15—20 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, ручки и карандаши.

Процедура проведения. Упражнение выполняется в круге, в центре которого надпись: «Кто Я?». Участникам предлагается нарисовать лучики и написать то, что придет в голову. Например, «Я — студент». И вновь задать тот же вопрос и опять ответить на него. И так до тех пор, пока не будет ответа. После того, как все написали, по очереди начинают называть и показывать один ответ. Если у кого-то закончились ответы, то он просто пропускает ход.

Вопросы для обсуждения: Кому сколько ответов удалось написать? Какие ответы назывались чаще других, а какие показались необычными? Какие ответы часто проявляются в вашем поведении, а какие редко?

#### 7. Упражнение «Ассоциация»

Цель: найти свое ресурсное состояние через образ животного и растения

Необходимое время: 20 мин.

Инструкция: найдите себе образ (одно растение и одно животное), в который вы хотели бы превратиться, если бы была такая возможность. В этих образах вы чувствуете себя комфортно и хорошо. Назовите эти образы и расскажите про них.

#### 8. Упражнение «Личностные качества в изменчивом мире»

Цель: осознание своего опыта жизни в изменчивом мире

Необходимое время: 10 мин.

Инструкция: Сосредоточьтесь на идее изменчивости мира, в котом мы живем.

Как вы чувствуете себя в этом изменчивом, сложном мире, Какие мысли у вас возникают (повторить 2-3 раза).

Подумайте о том, какие качества помогают вам жить в этом мире, а какие мешают.(3 мин.)

Объединитесь в группы по 5 человек. И поделитесь своими размышлениями.

Напишите перечень качеств. Не стремитесь к обобщениям. Будьте готовы в конце работы поделитесь тем, что у вас получилось (названные качества записываются на доске).

#### 9. Упражнение «Принятие себя»

Цель: повышение самопонимания на основе осознания своих положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей.

Необходимое время: 25 минут.

Вспомогательные материалы: бланки для записи своих достоинств и недостатков, листы бумаги и карандаши.

Процедура проведения. Участникам предлагается поработать с некоторыми недостатками и достоинствами. Для этого необходимо разделить лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на этом занятии (пять качеств). На эту работу всем отводится пять минут. Не жалейте себя, заполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех, и в этом нет ничего страшного.

После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который внесли в список, напишите одно из своих достоинств, т. е. то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства». На второй этап работы вам также отводится пять минут.

Следующий этап — объединение в группы по три-четыре человека и обсуждение записей. Будет лучше, если вы сядете в группу с теми людьми, которых вы меньше всего знаете, с которыми еще не общались на данном занятии. Во время обсуждения будьте предельно откровенны в своих высказываниях и внимательны к тому, что вам говорит ваш партнер. Помните, пожалуйста, о наших правилах. Вы можете задавать друг другу вопросы, но ни в коем случае не «критиковать» выступившего перед вами. Просто поблагодарите его за искренность и доверие к вам.

На обсуждение внутри группы вам дается 10 минут.

Вопросы для обсуждения:

Какие качества было легче написать?

Какие вопросы чаще звучали при обсуждении написанных качеств в группах?

Изменилось ли после обсуждения твое отношение к какому-либо качеству?

### **3. Блок «Психотехнологии блока социально-активного поведения» направлен на формирование умения определять приоритеты профессионального роста и способы совершенствования деятельности на основе самооценки**

#### **10. Упражнение «Определение достижения Вашей цели»**

Цель: осознание возможности достижения целей, оптимального количества действий и необходимых средств».

Необходимое время: 15 минут.

Вспомогательные материалы: листы бумаги, карандаш.

Процедура проведения.

Ведущий дает участникам инструкцию:

1. Вначале возьмите лист бумаги и карандаш и вверху запишите цель, которую вы хотите достичь. Затем разбейте лист на 4 колонки: «Что мне нужно сделать», «Необходимые мне средства», «Порядок выполнения» и «Важность действия».

2. Положив перед собой этот лист бумаги, некоторое время расслабляйтесь и концентрируйтесь. Когда Вы почувствуете абсолютное спокойствие и медитативное состояние ума, начинайте.

3. Начинайте с обдумывания всех шагов, которые Вам необходимо предпринять для достижения целей. Начните с обдумывания всех шагов, которые Вам необходимо предпринять для достижения целей. Не пытайтесь оценивать, насколько важны эти действия. Просто запишите все, что Вам приходит на ум, в первую колонку «Что мне нужно сделать». Продолжайте «мозговой штурм» и выдвижение идей, пока Вы не почувствуете, что исчерпали все варианты.

4. Теперь посмотрите на каждое действие, которое Вам необходимо выполнить и напротив него перечислите все необходимые средства, занеся их во вторую колонку «Необходимые мне средства». И также не пытайтесь обсуждать или оценивать ваши мысли.

5. Перейдите к третьей колонке «Порядок выполнения», в которой вы последовательно пронумеруете действия, перечисленные в первой колонке. Начинайте с того действия, которое вы намерены выполнить первым, затем присвойте номер второму действию, третьему и т. д. Если Вы не уверены в их последовательности или думаете, что будете выполнять некоторые действия в одно и то же время, присвойте им одинаковые номера.

6. Вновь посмотрите на действия в первой колонке, и как можно быстрее оцените их по степени важности, поставив в четвертой колонке «Важность действия» соответствующий знак: А - очень важно; В - важно; С- выполнить, если будет возможность

#### **11. Упражнение «Идеальная модель» (П. Ферручи)**

Цель: Формирование уверенности в достижимости поставленной цели.

Необходимое время: 20 минут

Технология выполнения:

1. Представьте себе жизненную цель, которую Вы стремитесь достигнуть.

2. Выберите качество, которое, как Вам кажется, поможет на данный момент реализовать выбранную цель в жизни.

3. Теперь представьте, что вы обладаете этим качеством и в высочайшей степени его чистоты и интенсивности. Дайте образу оформиться во всех деталях. Смотрите взглядом, который проникнут этим качеством, она в вашей позе и в выражении лица (образ может быть вначале нестабильным, мерцать и исчезать). Удерживайте этот образ некоторое время, поощряя возрастающее выражение выбранного Вами качества.

4. Представьте проникновение в это качество, Ваше слияние с ним, подобно тому, как переодевание в новую одежду.

Проникнувшись образом, почувствуйте, что это качество становится частью Вас.

Представьте, каким ощущением сопровождается обладание этим качеством. Почувствуйте, что оно просочилось через Ваше тело, через каждую Вашу клетку, течет в каждой вене, наполняя Вас. Представьте, что это качество пропитывает и Ваши чувства, образ мышления и мотивы.

5. Наконец, представьте себя в одной или нескольких ситуациях повседневной жизни, проявляя это качество в большей степени, чем имели до этого. Представляйте эти ситуации в динамике, со всеми деталями.

После этого упражнения отрабатывается упражнение «Идеальная модель», данное в соответствующей теме учебных материалов к занятиям для участников тренинга. Строится модель деятельности практического психолога «глазами группы».

12. Упражнения и мини-дискуссия по подгруппам «Что мешает вам получать удовлетворение от профессиональной деятельности?».

Разделиться на подгруппы по 3-5 человек. Составить перечень барьеров, препятствующих получению удовлетворения от профессиональной деятельности

Представить их для записи на доске, разделяя на организационные и индивидуальные.

Упражнение. Для того, чтобы получить материал для анализа собственных источников негативных переживаний на работе (посмотреть на них «со стороны»), а также для последующего выявления ресурсов проф. деятельности, предлагается выбрать один из записанных на доске «барьеров» (наиболее актуальный, либо другой, если его нет в общем списке) и изобразить в виде рисунка, схемы, символа. Желаящие могут поделиться впечатлениями, но основной анализ изображений состоится после следующего упражнения.

Упражнение: «16 ассоциаций». Горизонтальный лист формата А4 делится на 5 равных вертикальных колонок. В первой колонке записывается 16 ассоциаций на слова «моя работа». Во второй колонке пишутся ассоциации на слова из первой колонки, объединяя их попарно: ассоциация на первое и второе слова, ассоциация на третье и четвертое слова, затем на пятое и шестое и т.д.

Таким образом, во второй колонке получается уже восемь ассоциаций. В третьей колонке процедура повторяется, с тем лишь различием, что ассоциации находятся на пары из второй колонки, – в третьей колонке получаем 4 слова. Продолжаем до тех пор, пока в последней, пятой, колонке не останется только одна ассоциация. Ее также необходимо изобразить в виде схематического рисунка.

Теперь у каждого есть два изображения – рисунок помехи к удовлетворению от работы и образное ассоциативное представление о самой работе. Их необходимо сравнить, выделить общие и различные элементы, проанализировать с точки зрения наличия сильных и слабых черт, возможных направлений роста.

#### 4. Блок «Психотехнологии блока профилактики» направлен на формирование навыка профилактики профессионального выгорания

##### 13. Упражнение «Я рисую радость»

Цель – профилактика эмоционального выгорания педагогов.

Арт-терапевтическая техника «Картина радости»

«Я хочу вам предложить технику арт-терапии «Картина радости». Когда ее можно применять? Если вам грустно, скучно, нет цели в жизни или вы пребываете в «подвешенном» состоянии. А может быть, просто накопилась моральная и физическая усталость? Тогда нужно взять краски или цветные карандаши (маркеры тоже сгодятся) и... нарисовать свою радость.

Когда будете водить кисточкой или карандашом по бумаге, обязательно прислушайтесь к своим ощущениям и внутреннему голосу. Погрузитесь в рисование, как будто вы знаменитый художник - Тициан или Ван Гог. Но все время помните, что вы рисуете свою РАДОСТЬ. Это может быть что-то конкретное или просто абстрактная «мазня», круги и всякие завихрения. Не ограничивайте свою фантазию!

Закончив, отложите работу на 10-15 минут. Если потом при взгляде на нее вы будете чувствовать тепло, значит, вы отделились своей картине полностью. И она на долгие годы станет вашим талисманом в рамке».

Рефлексия, получение обратной связи.

#### Критерии и шкала оценки участия в тренинге

Критерий	шкала
Принимает активное участие в работе группы, предлагает собственные варианты решения проблемы, выступает от имени группы с рекомендациями по рассматриваемой проблеме либо дополняет ответчика; демонстрирует отличную информационную готовность в игре/упражнении/задании; характерна высокая степень вовлеченности в тренинговые упражнения; активно участвует в обратной связи, высказывая личную точку зрения касаясь упражнения и личной эмоциональной реакции на него.	отлично
Принимает активное участие в работе группы, участвует в обсуждениях, высказывает типовые рекомендации по рассматриваемой проблеме, готовит возражения оппонентам, однако сам не выступает и не дополняет ответчика; демонстрирует хорошую информационную готовность в игре/упражнении/задании; характерна достаточная степень вовлеченности в тренинговые упражнения; участвует в обратной связи, высказывая личную точку зрения касаясь упражнения и личной эмоциональной реакции на него.	хорошо
Принимает участие в обсуждении, однако собственной точки зрения не высказывает, не может сформулировать ответов на возражения оппонентов, не выступает от имени рабочей группы и не дополняет ответчика; демонстрирует слабую информационную подготовленность в игре/упражнении/задании; характерна недостаточно высокая степень вовлеченности в	удовлетворительно

тренинговые упражнения; не всегда участвует в обратной связи, высказывая личную точку зрения касаясь упражнения и личной эмоциональной реакции на него.	
Принимает участие в работе группы, однако предлагает не аргументированные, не подкрепленные фактическими данными решения; демонстрирует низкую информационную готовность; характерна низкая степень вовлеченности в тренинговые упражнения; участвует в обратной связи лишь по требованию преподавателя	неудовлетворительно

*За участие в каждой теме тренинга студенту выставляется оценка в соответствии с указанными критериями и шкалами. По итогу выводится средняя арифметическая оценка.*

### Перечень типовых ситуационных задач (кейсов)

#### Ситуация-задача 1.

Вы наблюдаете очную работу психолога (терапевта) как супервизор.

Опишите фокусы внимания супервизора при наблюдении очной работы.

Какие этапы очной супервизии вы осуществите, работая с терапевтом сразу после завершения его сессии?

Какие методы супервизии для контроля и совершенствования профессиональной деятельности психолога Вы можете предложить?

#### Ситуация-упражнение 2.

Доброволец на основе согласия работы под супервизией садится на горячий стул и рассказывает о себе все, что захочет.

Остальные члены группы активно слушают и задают вопросы, направленные на сбор анамнеза. В конце упражнения проводится обсуждение: удалось ли собрать полный анамнез, с какими трудностями столкнулись при формулировке вопросов, как себя чувствовал «клиент», был ли налажен консультативный контакт, и как это сказалось на результатах работы.

Групповое обсуждение – рефлексия.

#### Ситуация -упражнение 3.

Цель: отработка умения осуществлять профессиональную деятельность на основе работы под супервизией

Работа в тройках: «клиент», «психолог», «супервизор». Отработка третьего этапа консультирования (желаемый результат).

Задача психолога прояснить, каким клиент видит желаемый результат, чего он хочет достигнуть, добиться в случае идеального решения проблемы.

Супервизор отслеживает насколько целесообразным было использование техник выслушивания и воздействия, удалось ли психологу помочь клиенту в осознании цели, идеала клиента, не навязывал ли психолог клиенту своего видения проблемы и ее возможного решения.

Групповое обсуждение – рефлексия.

#### Ситуация -задача 4.

Супервизор становится свидетелем очной сессии, где клиентка сообщает о ситуации кризиса в ее браке, описывает постепенное охлаждение ее чувств и чувств партнера, растущее отчуждение и непонимание. Клиентка сообщает о том, что не может принять решение, продолжать ли отношения в будущем. Она сообщает о том, что не знает, как будут реагировать на ситуацию развода ребенок и другие члены семьи, вместе с тем сомневается, что отношения могут улучшиться. Психолог (осуществляя профессиональную деятельность на основе работы под супервизией), выслушав пациентку, сообщает ей что, по его мнению, ее отношения с партнером себя изжили и ей стоит развестись.

*Вопросы:*

- 1) С каким феноменом сталкивается супервизор?
- 2) Чем может быть вызвано такое поведение психолога?
- 3) Психолог спрашивает супервизора о том стоит ли его пациентке развестись. Может ли супервизор сказать свое мнение на этот счет?
- 4) Психолог спрашивает супервизора о том, как лучше стоило провести сессию? Может ли супервизор сказать свое мнение на этот счет? Что супервизор может рекомендовать психологу?

### Критерии и шкала оценки решения ситуационной задачи (кейса)

Оценка	Критерии оценки
отлично	Кейс решен правильно, дано развернутое пояснение и обоснование сделанного заключения. Обучающийся демонстрирует методологические и теоретические знания, свободно владеет научной терминологией. Демонстрирует хорошие аналитические способности

хорошо	Кейс решен правильно, дано пояснение и обоснование сделанного заключения. Обучающийся демонстрирует методологические и теоретические знания, однако допускает некоторые неточности при оперировании научной терминологией.
удовлетворительно	Кейс решен правильно, пояснение и обоснование сделанного заключения было дано при активной помощи преподавателя. Имеет ограниченные теоретические знания, допускает существенные ошибки при установлении логических взаимосвязей, допускает ошибки при использовании научной терминологии.
неудовлетворительно	Кейс решен неправильно, обсуждение и помощь преподавателя не привели к правильному заключению. Обнаруживает неспособность к построению самостоятельных заключений. Имеет слабые теоретические знания, не использует научную терминологию.

### Перечень типовых вопросов для устного опроса

1. История возникновения и развития супервизии в России и за рубежом.
2. Современное состояние и перспективы развития супервизии.
3. Этические и правовые вопросы деятельности супервизоров.
4. Типы супервизии.
5. Модели супервизии: эволюционные, модели специфичной ориентации, интегративные,
6. Модель развития, процессуальная модель.
7. Супервизорские отношения.
8. Организационные условия супервизии.
9. Уровни и формы супервизии.
10. Организация процесса супервизии.
11. Контракт.
12. Супервизорские роли: учитель, фасилитатор, консультант, эксперт.
13. Трудности осуществления супервизорского процесса.
14. Супервизия как метод профилактики профессионального выгорания.
15. Самооценка. Виды. Способы изменения.
16. Пути и средства профессионального роста психолога.
17. Профессиональная деформация. Причины и признаки.
18. Профилактика профессионального выгорания.
19. Наставничество
20. Технологии профессионального развития
21. Ресурсы личности и их пределы.

### Критерии и шкала оценки ответа при устном опросе

Оценка	Критерии
<b>Отлично</b>	<i>Отлично</i> ставится, если обучающийся демонстрирует глубокое, полное раскрытие вопросов. Выдвигаемые им положения аргументированы и иллюстрированы примерами. В освещении содержания вопроса используется аналитический подход, обосновывается своя точка зрения; делаются содержательные выводы. Материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком, с использованием современных научных терминов; ответ самостоятельный.
<b>Хорошо</b>	<i>Хорошо</i> ставится, если обучающийся демонстрирует достаточно полный и правильный ответ; выдвигаемые теоретические положения подтверждены примерами; в ответе представлены различные подходы к рассматриваемой проблеме, но их обоснование не аргументировано, отсутствует собственная точка зрения; сделаны краткие выводы; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки (или оговорки), исправленные по требованию преподавателя.
<b>Удовлетворительно</b>	При <i>удовлетворительном</i> ответе обучающийся допускает одну существенную ошибку; ответ недостаточно логически выстроен; базовые понятия употреблены правильно, но обнаруживается недостаток раскрытия теории; выдвигаемые положения недостаточно аргументированы и не подтверждены примерами; ответ носит преимущественно описательный, а не концептуальный характер; научная терминология используется недостаточно.
<b>Неудовлетворительно</b>	При <i>неудовлетворительном</i> ответе обучающийся допускает ряд существенных ошибок, которые он не может исправить при наводящих вопросах преподавателя; не может дать научное обоснование проблемы; выводы отсутствуют или носят поверхностный характер; преобладает

бытовая лексика; наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии.
--

### **Типовые задания для промежуточной аттестации**

#### **Типовые контрольные вопросы для устного опроса**

1. Этические и правовые вопросы деятельности супервизоров.
2. Типы супервизии.
3. Модели супервизии: эволюционные, модели специфичной ориентации, интегративные, модель развития, процессуальная модель.
4. Супервизорские стили. Их характеристика
5. Особенности супервизорских отношений.
6. Организационные условия супервизии.
7. Уровни и формы супервизии.
8. Особенности организации процесса супервизии.
9. Процесс супервизии.
10. Супервизорские роли: учитель, фасилитатор, консультант, эксперт.
11. Форматы супервизии: очная, заочная, очно-заочная.
12. Супервизия как метод профилактики профессионального выгорания.
13. Балинтовские группы, дебрифинг
14. Групповая супервизия: преимущества и недостатки.
15. Модели супервизии. Их характеристики
16. Характеристика методических приемов супервизии: наблюдение, анализ, обсуждение, обратная связь, рекомендации.
17. Самооценка. Виды. Способы изменения.
18. Типология рефлексии и возможности ее использования на практике.
19. Пути и средства профессионального роста психолога.
20. Психологические технологии профессионального развития в сфере образования
21. Особенности тренинга личностного роста
22. Особенности корпоративного тренинга
23. Профессиональная деформация. Причины и признаки.
24. Профилактика профессионального выгорания.
25. Ресурсы личности и их пределы
26. Психология профессионального развития.

#### **Типовые контрольные ситуационные задачи**

##### **Ситуация-задача 1.**

С учетом данных заключений психологических диагностик (общее количество 404 заключения) и результатов консультативной работы с категорией дезадаптированных личностей был сделан запрос на разработку программы тренинга личностного роста, направленного на формирование навыков произвольной саморегуляции, так как способность личности к устойчивому функционированию в изменяющихся условиях жизнедеятельности во многом зависит от ее способности к саморегуляции.

Вам необходимо подобрать упражнения для тренинга личностного роста по данной проблематике.

##### **Ситуация-задача 2.**

Анастасия, 33 года, обратилась с жалобой на раздражительность, нарушение сна, «тяжелые» подъемы по утрам. Последние несколько месяцев ее преследует чувство усталости в течение всего дня, постоянные мысли об отдыхе. «Я с нетерпением жду окончания рабочего дня, чтобы поскорее прийти домой и завалиться в кровать», - говорит девушка. Последней каплей, ставшей причиной обращения девушки к психологу, послужили начавшиеся ссоры с близкими, вспышки гнева «по пустякам».

Девушка работает продавцом-консультантом в отделе косметики. Рабочая смена длится с 9.00 и до 20:00 часов, график «2 через 2». Часто работает без выходных, так как ее некому заменить. Отдел косметики находится в оживленном торговом центре. «На прежнем месте работы все было по-другому, – жалуется Анастасия, – не больше 10-ти покупателей за день, я даже могла спокойно отлучаться с рабочего места, не опасаясь, что кого-то не обслужу, а здесь – только каждые полчаса по 10-15 человек. И каждому клиенту нужно улыбаться и говорить приветственные слова, ни в коем случае не оставлять его наедине, пока он принимает решение о покупке. Задача продавца – предложить, как можно большее число вариантов, наилучшим образом удовлетворяющих его запросу.

Самое неприятное – несмотря на то, что я старалась выглядеть компетентной, далеко не каждый приобретал товар». Впоследствии, резюмируя свое состояние, Анастасия призналась, что работа с людьми с какого-то момента перестала ей нравиться, доставлять былое удовольствие, что, в свою очередь, отразилось на качестве ее выполнения.

Выполните следующие задания:

1. Опишите проблему, с которой столкнулся клиент;
2. Укажите возможные причины возникновения проблемы;
3. Укажите симптомы, отражающие особенности проявления данной проблемы:
  - физические проявления;
  - социально-поведенческие признаки;
  - психоэмоциональные признаки.
4. Предположите возможные варианты решения проблемы (психологическое сопровождение).
5. Укажите возможные направления профилактики в области профессионального выгорания.

Кейс: как зажечь эмоционально выгоревших сотрудников

Ситуация-задача 3 «Как зажечь эмоционально выгоревших сотрудников»

Один психологический центр столкнулся с проблемой эмоционального выгорания сотрудников отдела «Телефон доверия»: "Регулярно проводим анонимные опросы об удовлетворенности условиями труда. Жалобы отсутствуют, но при этом руководитель отмечает потерю сотрудниками драйва и интереса к работе." Специфическая область деятельности специалистов не позволяет существенно изменить функционал.

В чем проявляется эмоциональное выгорание в рамках трудового процесса, и как на него может повлиять руководитель? И может ли вообще?

Предложите средства профилактики профессионального выгорания на трех ступенях – начальная стадия, реальная проблема и внутренний анализ.

### **Критерии и шкала оценки промежуточной аттестации - зачета**

Оценка «зачтено» ставится, если студент получил оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и/или «зачтено» за 80% и более семинаров и практических работ.

Оценка «не зачтено» ставится, если студент получил оценки «неудовлетворительно» и/или «зачтено» за менее чем 80% семинаров и практических работ.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Основная литература**

1. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы : учебник для вузов / под редакцией М. В. Воронцовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13557-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588201>
2. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития : учебник для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14387-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586843>

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537435>
2. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности : учебное пособие для вузов / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 186 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08760-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539039>



### **8.3. Программное обеспечение**

Microsoft Windows  
Microsoft Office Professional Plus 2019  
Microsoft Office 2007 Standard  
Антивирус

Google Chrome  
7-ZIP  
Яндекс.Браузер  
PDF24 Creator

#### 8.4. Профессиональные базы данных

База данных психологических методик - [https://hr-portal.ru/psy\\_tools?ysclid=l6yr3dpf27651016965](https://hr-portal.ru/psy_tools?ysclid=l6yr3dpf27651016965)

#### 8.5. Информационные справочные системы

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>

*Поисковые системы*

Поисковая система Google - <https://www.google.ru>

Поисковая система Yandex - <https://www.yandex.ru>

Поисковая система Rambler - <http://www.rambler.ru>

#### 8.6. Интернет-ресурсы

Официальный сайт Федерации Психологов Образования России - <https://rospsy.ru/>

Портал «Психологический навигатор» - <https://psynavigator.ru/>

Портал психологических знаний - <http://psyjournals.ru>

Психологический проект «Психея» - <http://www.psycheya.ru/>

Научная электронная библиотека - <https://rusneb.ru>

Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <http://cyberleninka.ru/>

Образовательная платформа ЮРАЙТ - <https://urait.ru/>

Цифровой образовательный ресурс IPRsmart - <https://www.iprbookshop.ru>

Электронная библиотечная система «СКСИ» - <https://www.sksi.ru/Environment/EbsSksi>

#### 8.7. Методические указания по освоению дисциплины

##### *Методические указания по ведению конспектов лекций*

Конспектирование лекции – важный шаг в запоминании материала, поэтому конспект лекций необходимо иметь каждому студенту. Задача студента на лекции – одновременно слушать преподавателя, анализировать и конспектировать информацию. При этом как свидетельствует практика, не нужно стремиться вести дословную запись. Таким образом, лекцию преподавателя можно конспектировать, при этом важно не только внимательно слушать лектора, но и выделять наиболее важную информацию и сокращенно записывать ее. При этом одно и то же содержание фиксируется в сознании четыре раза: во-первых, при самом слушании; во-вторых, когда выделяется главная мысль; в-третьих, когда подыскивается обобщающая фраза, и, наконец, при записи. Материал запоминается более полно, точно и прочно.

Хороший конспект – залог четких ответов на занятиях, хорошего выполнения устных опросов, самостоятельных и контрольных работ. Значимость конспектирования на лекционных занятиях несомненна. Проверено, что составление эффективного конспекта лекций может сократить в четыре раза время, необходимое для полного восстановления нужной информации. Для экономии времени, перед каждой лекцией необходимо внимательно прочитать материал предыдущей лекции, внести исправления, выделить важные аспекты изучаемого материала

Конспект помогает не только лучше усваивать материал на лекции, он оказывается незаменим при подготовке экзамену. Следовательно, студенту в дальнейшем важно уметь оформить конспект так, чтобы важные моменты культурологической идеи были выделены графически, а главную информацию следует выделять в самостоятельные абзацы, фиксируя ее более крупными буквами или цветными маркерами. Конспект должен иметь поля для заметок. Это могут быть библиографические ссылки и, наконец, собственные комментарии.

Различаются четыре типа конспектов:

*План-конспект* – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

*Текстуальный конспект* – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

*Свободный конспект* – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

*Тематический конспект* – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используются при подготовке к и практическим занятиям. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу с карандашом в руках всех

утверждений, к решению примеров, задач, к ответам на вопросы. Примеры, задачи, вопросы по теме являются средством самоконтроля.

#### *Методические указания по организации самостоятельной работы*

Для индивидуализации образовательного процесса самостоятельную работу (СР) можно разделить на базовую и дополнительную.

Базовая СР обеспечивает подготовку магистранта к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям для всех дисциплин учебного плана. Результаты этой подготовки проявляются в активности магистранта на занятиях и в качестве выполненных контрольных работ, тестовых заданий, сделанных докладов и других форм текущего контроля. Базовая СР может включать следующие формы работ: изучение лекционного материала, предусматривающие проработку конспекта лекций и учебной литературы; поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса; выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, выдаваемых на практических занятиях; изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение; подготовка к практическим занятиям; подготовка к контрольной работе или коллоквиуму; подготовка к зачету, аттестациям; написание реферата (эссе) по заданной проблеме.

Дополнительная СР направлена на углубление и закрепление знаний обучающегося, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины. К ней относятся: подготовка к экзамену; выполнение курсовой работы или проекта; исследовательская работа и участие в научных конференциях, семинарах и олимпиадах; анализ научной публикации по заранее определенной преподавателем теме; анализ статистических и фактических материалов по заданной теме, проведение расчетов, составление схем и моделей на основе статистических материалов и др.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная. Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям. Основными формами самостоятельной работы магистранта с участием преподавателей являются: текущие консультации; коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплины; прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий); выполнение курсовых работ (проектов) в рамках дисциплин (руководство, консультирование и защита курсовых работ (в часы, предусмотренные учебным планом); прохождение и оформление результатов практик (руководство и оценка уровня сформированности профессиональных умений и навыков); выполнение выпускной квалификационной работы (руководство, консультирование и защита выпускных квалификационных работ) и др.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется магистрантом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Основными формами самостоятельной работы магистрантов без участия преподавателей являются: формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.); написание рефератов, эссе; подготовка к практическим занятиям (подготовка сообщений, докладов, заданий); составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.); углубленный анализ научно-методической литературы (подготовка рецензий, аннотаций на статью, пособие и др.); выполнение заданий по сбору материала во время практики; овладение обучающимися конкретными учебными модулями, вынесенных на самостоятельное изучение; подбор материала, который может быть использован для написания рефератов, курсовых и квалификационных работ; подготовка презентаций; составление глоссария, кроссворда по конкретной теме; подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, диспуты, деловые игры); анализ деловых ситуаций (мини-кейсов). Границы между этими видами работ относительно, а сами виды самостоятельной работы пересекаются.

#### *Методические указания по подготовке к устному опросу*

Самостоятельная работа магистрантов включает подготовку к устному опросу на практических занятиях. Для этого обучающийся изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к практическим занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей учебной программе и доводятся до магистрантов заранее. Эффективность подготовки магистрантов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному опросу, блиц-опросу обучающемуся необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме семинара, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. В среднем, подготовка к устному опросу по одному семинарскому занятию занимает от 2 до 4 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации магистранта своей самостоятельной работы.

#### *Методические указания по изучению специальной методической литературы и анализа научных источников*

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации.

Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм: медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного; выделить ключевые слова в тексте; постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

#### *Методические указания по проведению упражнений тренинга*

Тренинг (от английского training – тренироваться) – в самом общем значении рассматривается как способ, точнее, совокупность различных приемов и способов, направленных на развитие у человека тех или иных навыков, умений, личностных качеств.

Тренинг является многофункциональным методом для психологических изменений отдельной личности или группы с целью ее развития и гармонизации. Тренинг представляет собой совокупность отобранных и систематизированных методов воздействия, которые используются для коррекции поведения, развития личности, формирования навыков самопознания, самосовершенствования.

Специфическими чертами тренинга являются:

- наличие постоянной группы и ее пространственная организация;
- обязательное соблюдение ряда принципов и правил групповой работы;
- ориентация на психологическую поддержку участников;
- атмосфера доброжелательности, свободы общения.

Цели тренинга конкретизируются в частных задачах:

- создание благоприятных условий для развития личности (физического, социального, духовно-нравственного, интеллектуального), формирования учебной мотивации;
- развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей;
- диагностика и коррекция личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям;
- изучение индивидуальных приемов межличностного взаимодействия для повышения его эффективности;
- приобретение коммуникативных умений и навыков;
- овладение тактиками и стратегиями конструктивного поведения в конфликтах;

- коррекция поведения, формирование и развитие социальных установок, необходимых для успешного взаимодействия с людьми в разных сферах жизнедеятельности;
- формирование профессионально значимых качеств и умений;
- развитие эмпатии, рефлексии, толерантности и пр.

Стоит отметить, что тренинг предполагает не только активную интеллектуальную деятельность его участников, но также работу с эмоциями и чувствами. Они позволяют очень быстро (за считанные дни) сплотить коллектив.

Достоинством тренинга, как формы проведения практических занятий, является высокая эффективность использования времени для самораскрытия, самоанализа и саморазвития личности, а разнообразные методические приемы тренинга (ролевые игры, дискуссии, упражнения, анализ конкретных ситуаций и др.), игровые технологии (игры-знакомства, разминки, кооперативные игры и др.) выступают как современные составляющие учебного процесса.

Несмотря на разнообразие конкретных упражнений, приемов и техник, используемых в тренинговой работе, принято выделять несколько базовых методов тренинга. К таким базовым методам традиционно относят групповую дискуссию, игровые методы (ролевую и деловую игру) и психогимнастику.

Групповая дискуссия в тренинге - это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса.

Игра эффективна в создании условий для самораскрытия, обнаружения творческих потенциалов человека, для проявления искренности и открытости, поскольку образует психологическую связь человека с его детством.

Приемы психогимнастики служат вспомогательным средством стимулирования активности и снятия усталости участников.

#### *Правила и принципы проведения тренинга*

Обучение с помощью тренингов существенно отличается от традиционных методов обучения (уроков, лекций, семинаров) не только по форме проведения, но и по основным принципам.

##### 1. Принцип и правило максимальной активности.

В процессе тренинга участники должны вовлекаться в специально организованные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других, обсуждение своих и чужих действий. Принцип активности, в частности, опирается на известную из области экспериментальной психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, семьдесят процентов того, что проговаривает, и девяносто процентов того, что делает сам.

##### 2. Общение по принципу «здесь и теперь».

На тренинге дети общаются «здесь и теперь», т. е. обсуждают только то, что делается и говорится во время занятий. Считается, что таким образом уменьшается влияние психологической защиты и поддерживается психологическая безопасность.

##### 3. Принцип и правило персонификации высказываний.

Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «я чувствую...», «мне кажется...», «я считаю...». Это важно, так как напрямую связано с одной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть.

##### 4. Принцип творческой позиции. Правило отсутствия критики и безоценочности высказываний.

В целях создания условий для творческой активности любая критика на тренинге должна быть сведена к минимуму и касаться только конкретного высказывания или поведения, а не личности.

5. Принцип партнерского общения. Правило доброжелательности. Партнерским общением является такое, при котором учитываются особенности каждого участника, его чувства, эмоции, переживания, создавая в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости.

##### 6. Принцип объективности. Правило обратной связи.

Важнейшие моменты тренинга – осознание детьми мотивов своего поведения, переход от импульсивных действий к сознательной саморегуляции. Именно это позволяет ребенку не только на тренинге, но и в дальнейшем управлять своим внешним поведением и собственным внутренним миром. Поэтому так важны обсуждения всего, что происходит в группе.

7. Необходимо отметить, что в тренинговых группах, которые добровольно посещают незнакомые между собой люди, существует обязательное правило строгой конфиденциальности и доверительности общения.

8. Искренность и открытость. Следует заметить, что на первых этапах работы группы введение указанной нормы во многом носит декларативный характер. В самом деле, с какой стати дети, пока еще практически незнакомые, станут настолько доверять друг другу и ведущему, чтобы рисковать быть искренними и открытыми? Однако уже через несколько часов занятий это правило, предложенное педагогом, начинает действовать, особенно если он сам выступает как образец эффективного участника группы.

9. Кроме того, всем участникам предлагается выбрать себе на время тренинговой работы "игровое имя" – то имя, по которому все остальные обязаны обращаться к нему.

Уже эти процедуры, создающие особые условия начавшегося взаимодействия, их игровой характер позволяют отчасти снять естественное напряжение и тревогу участников. Нормы тренинговой группы создают особый психологический климат. Участники, осознавая это, начинают сами следить за соблюдением групповых норм.

*Методические указания по подготовке к решению ситуационных задач (кейсов):*

Ситуационные задачи - это задачи, позволяющие осваивать интеллектуальные операции последовательно в процессе работы с информацией: ознакомление - понимание - применение - анализ - синтез - оценка.

Специфика ситуационной задачи в том, что она носит ярко выраженный практикоориентированный и интегративный характер, но для ее решения необходимо конкретное предметное знание.

1. Вначале внимательно прочитайте всю информацию, изложенную в задаче, чтобы составить целостное представление о ситуации.

2. Еще раз внимательно прочитайте информацию. Выделите те абзацы, которые кажутся вам наиболее важными.

3. Постарайтесь сначала в устной форме охарактеризовать ситуацию. Определите, в чем ее суть, что имеет первостепенное значение, а что - второстепенное. Потом письменно зафиксируйте выводы.

4. Зафиксируйте все факты, которые относятся к этой проблеме, (и те, которые изложены в ситуации, и те, которые вам известны из литературных источников и собственного опыта) в письменном виде. Так вы облегчите нахождение взаимосвязей между явлениями, которые описывает ситуация

5. Сформулируйте основные положения решения, которое, на ваш взгляд, необходимо принять относительно изложенной проблемы

6. Попытайтесь найти альтернативные варианты решения проблемы, если такие существуют

7. Разработайте перечень практических мероприятий по реализации вашего решения. Попробуйте определить достоверность достижения успеха в случае принятия предложенного вами решения

8. Изложите результаты решения задачи в письменной форме.

*Методические указания по подготовке к тестированию*

Как и любая другая форма подготовки к контролю знаний, тестирование имеет ряд особенностей, знание которых помогает успешно выполнить тест.

– Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

– Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

– Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

– Если вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

– Лучше думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему. Кроме того, выполнение этой рекомендации даст еще один психологический эффект – позволит забыть о неудаче в ответе на предыдущий вопрос, если таковая имела место.

– Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.

– Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность ошибок сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.

– Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что обучающийся забудет о главном: умении использовать имеющиеся накопленные в учебном процессе знания, и будет надеяться на удачу. Если уверенности в правильности ответа нет, но интуитивно появляется предпочтение, то психологи рекомендуют доверять интуиции, которая считается проявлением глубинных знаний и опыта, находящихся на уровне подсознания.

– При подготовке к тесту или даже экзамену не следует просто заучивать раздел учебника, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем, внимательное изучение исторических карт. Большую помощь оказывают разнообразные опубликованные сборники тестов, Интернет-тренажеры, позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля. Именно такие навыки не только повышают эффективность подготовки, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы.

### *Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации*

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета определяются на основании результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения.

На промежуточной аттестации определяется качество и объем усвоенных студентами знаний, способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановки цели и выбору путей ее достижения, а также умение работать с нормативными документами в рамках дисциплины. Она может проводиться в устной или письменной формах. Форму проведения определяет кафедра.

Подготовка к промежуточной аттестации – процесс индивидуальный. Тем не менее, существуют некоторые правила, знания которых могут быть полезны для всех. Залогом успешной сдачи промежуточной аттестации является систематическая работа над учебной дисциплиной в течение триместра. Подготовку желательно вести, исходя из требований программы учебной дисциплины.

Целесообразно пошаговое освоение материала, выполнение различных заданий по мере изучения соответствующих содержательных разделов дисциплины. Если, готовясь к промежуточной аттестации, вы испытываете затруднения, обращайтесь за советом к преподавателю, тем более что при систематической подготовке у вас есть такая возможность.

Готовясь к промежуточной аттестации, лучше всего сочетать повторение теоретических вопросов с выполнением практических заданий. Требования к знаниям студентов определены федеральным государственным образовательным стандартом и рабочей программой дисциплины.

Цель промежуточной аттестации — проверка и оценка уровня полученных студентом специальных познаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации, дефиниций и категорий права. Оценке подлежат правильность и грамотность речи студента, а также его достижения в течение триместра.

Дополнительной целью промежуточной аттестации является формирование у студентов таких качеств, как организованность, ответственность, трудолюбие, принципиальность, самостоятельность. Таким образом, проверяется сложившаяся у студента система знаний по дисциплине, что играет большую роль в подготовке будущего специалиста, способствует получению им фундаментальной и профессиональной подготовки.

При подготовке к промежуточной аттестации важно правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть на качественно высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам. Во время подготовки к студентам также систематизируют знания, которые они приобрели при изучении основных тем курса в течение триместра. Это позволяет им уяснить логическую структуру дисциплины, объединить отдельные темы в единую систему, увидеть перспективы ее развития.

Самостоятельная работа по подготовке к промежуточной аттестации во время сессии должна планироваться студентом, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачет, так, чтобы за предоставленный для подготовки срок он смог равномерно распределить приблизительно равное количество вопросов для ежедневного изучения (повторения). Важно, чтобы один последний день (либо часть его) был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет студенту самостоятельно перепроверить усвоение материала.

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### *Требования к материально-техническому обеспечению дисциплины*

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа используются аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения: экраном, проектором, ноутбуком (при отсутствии экрана, ноутбука и проектора – учебная доска).

Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине используются аудитория, оснащенная учебной мебелью, экраном, ноутбуком и проектор (при отсутствии экрана, ноутбука и проектора – учебная доска).

Для самостоятельной работы обучающихся используется аудитория, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Для практической подготовки обучающихся используются аудитория, оснащенная учебной мебелью, экраном, ноутбуком и проектор (при отсутствии экрана, ноутбука и проектора – учебная доска).

Использование интернет-ресурсов предполагает проведение занятий в компьютерных классах с выходом в Интернет. В компьютерных классах обучающиеся имеют доступ к информационным ресурсам, к базе данных библиотеки (электронно-библиотечная система– <http://www.iprbookshop.ru/> <https://urait.ru>).

## **10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального

пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

– специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

– индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

– при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;

– по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.