

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННЫЙ МОДУЛЬ ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Программу составила:

Парфенова Г.Л., доцент, канд. псих. наук, доцент.

Программа подготовлена на основании учебного плана в составе ОПОП

44.03.02 Психолого-педагогическое образование: Психология образования,

утвержденного Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «27» мая 2019 г., протокол № 8.

Программа утверждена:

на заседании кафедры психологии

Протокол от «14» мая 2019 г. № 12

Зав. кафедрой: Обласова О.В., доцент, канд. псих. наук, доцент

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цель: развитие посредством психологического тренинга, представлений и компетенций бакалавров в сфере возможностей личностного и профессионального саморазвития.

Задачи:

- углубить представления бакалавров о саморазвитии личности, личностном и профессиональном росте и саморазвитии, о самоактуализации, жизненном сценарии, карьере, о профессиональной рефлексии, тренинге личностного роста и т.п.;
- дать представление об отдельных психологических теориях личности и направлениях психотерапии в сфере профессионально-личностного саморазвития;
- способствовать овладению бакалаврами отдельными методами самодиагностики психологических особенностей и ресурсов саморазвития личности;
- актуализировать потребность студентов в самопознании и самореализации, развивать рефлексия, эмпатию, навыки активного слушания, коммуникативные и творческие способности, способность к саморазвитию и моделированию профессиональной карьеры.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь предварительную подготовку по дисциплинам бакалавриата: общая психология, основы общей педагогики, анатомия и возрастная физиология и др.

2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

- Психология общения
- Социальная психология
- Психология труда
- Ведение в психолого-педагогическую деятельность
- Психолого-педагогическая диагностика
- Тренинг развития профессиональной идентичности

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

УК - 6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

ПК-6. Способен осуществлять психолого-педагогическое сопровождение лиц с ОВЗ.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ:

Индикаторы достижения компетенции	Результаты сформированности компетенции по дисциплине
-----------------------------------	---

- ИУК-6.1 - Определяет задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы.	Знает: задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы. Умеет: планировать задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы. Владеет: навыками саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы.
- ИУК - 6.2. - Осознает возможности непрерывного образования и реализует их с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда.	Знает: возможности непрерывного образования и реализует их с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда. Умеет: реализовать непрерывного образования с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда. Владеет: навыками реализации непрерывного образования с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда.
- ИУК - 6.3. - Реализует принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии.	Знает: принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии. Умеет: применять принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии. Владеет: навыками самоорганизации в личностном и профессиональном развитии.
ИПК-6.2 - Планирует и организует работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья	Знает: особенности психического и личностного развития лиц с ограниченными возможностями здоровья; специфику планирования и организации работы по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья. Умеет: планировать и организовать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья. Владеет: компетенциями в сфере планирования и организации работы по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья.
ИПК-6.3 - Проводит консультирование всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья	Знает: проблемы взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья; правила консультирования всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья. Умеет: проводить консультирование всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья. Владеет: навыками консультирования всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ:

Профиль (направленность)	Се- местр	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы				
			Лек.	Практ.	КСР	Сам. работа	Зачет
Психология образования	2	108	0	48	4	56	
Итого		108	0	48	4	56	

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов		
			Лекц.	Практ.	Сам. работа
Семестр 2					
Раздел 1. Теоретические основы тренинга личностного роста					
1.1.	Понятие личности, теории личности, подходы к развитию личности	Понятие личности; подходы к ее развитию. Стратегии развития личности. Личностный рост и условия личностного роста. Я-концепция личности. Осознаваемое и неосознаваемое в образе Я. Жизненные сценарии. Анализ жизненных сценариев. Психологические и социальные роли. Теории личности: А. Адлер, К. Юнг, Э. Берн. Анализ ролевого репертуара личности. Анализ интеракций с позиций различных эго-состояний. Уровень притязаний, локус контроля, СЖО личности.		6	10
1.2	Личностный рост и профессиональное развитие	Профессиональный выбор личности. Профессиональное обучение, в том числе лиц с ОВЗ. Роль СПТ для профессионального роста. Профессиональные ресурсы, способности, рост, карьера. Профессиональное сообщество. Развитие профессионального потенциала в ТЛР.		6	8
1.3	Средства и барьеры эффективного саморазвития личности	Межличностные отношения как сфера функционирования личности. Психологическая диагностика особенностей личности. Общение - как условие личностного роста. Средства эффективного общения. Барьеры общения. Конфликт и его виды. Тактики поведения в конфликте. Развитие навыков активного слушания. Механизмы противостояния		8	8

		человека неблагоприятным воздействиям внешней среды. Психологические защиты. Исследование способности противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды с помощью проективных методик.			
Раздел 2. Особенности организации тренинга личностного роста					
2.1	Психологический тренинг как метод практической психологии	Психологический тренинг как метод практической психологии; история развития тренинга. Специфические черты и основные парадигмы тренинга. Понятие и виды тренингов. Основные процедуры и правила тренинговой работы. Требования к организации тренинговой работы. Психологические особенности тренинговой группы, групповая сплоченность; групповая динамика.		6	8
2.2	Тренинг личностного роста, его цель, принципы, структура	Тренинг личностного роста как форма специального общения, в том числе лиц с ОВЗ. Отличия ТЛР от других видов тренинга и форм психологического воздействия. Определение целей, задач и форм групповой и индивидуальной работы в ТЛР. Формирование и изменение образа «Я» в ТЛР. Принципы ТЛР. Структура ТЛР и функции этапов ТЛР. Стадии ТЛР, их значение и особенности организации.		6	8
2.3	Развитие ресурсов личности в тренинге личностного роста	Ресурсы социальной адаптации, социализации, социальной самореализации личности. Стрессоустойчивость и механизмы эмоционально-волевой саморегуляции. Средства саморазвития интеллектуальной сферы личности. Основные подходы к исследованию способностей (Б.М.Теплов, С.Л. Рубинштейн, В.А. Крутецкий). Специальные способности психолога и педагога. Стратегии совладания, их характеристика. Методы групповой саморегуляции.		8	8
2.4	Изменение личности в системе межличностных отношений: психологически игры и упражнения - ресурсы эффектив-	Сценарии и философия занятий ТЛР. Игровой элемент в ТЛР: атрибуты и назначение. Ритуалы и медиатехники в ТЛР. Психотехники, разогревающие игры в ТЛР. Игры, ориентированные на получение обратной связи. Игры		8	10

	ности тренинга личностного роста	социально-перцептивной направленности. Коммуникативные игры. Психотехники, направленные на помощь в решении проблем.			
	Зачет				
			0	48	60
	Итого		108 часов		

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ:

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

9.1. Рекомендуемая литература: Приложение 2.

9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Онлайн журнал «Психология» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychologies.ru/>
- Научно-популярный психологический портал «Psychojournal» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychojournal.ru/>
- Psy-practice — <https://psy-practice.com/>

9.3. Перечень программного обеспечения:

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет LibreOffice.
3. Пакет OpenOffice.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Операционная система Linux.
6. Интернет браузер.
7. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
8. Медиа проигрыватель.

9.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

Программа дисциплины «Тренинг личностного роста» составлена в соответствии с требованиями ФГОС 3++.

Учебный курс нацелен на решение задач, связанных с развитием гуманитарного мышления, формированием психолого-педагогических знаний и умений, необходимых как для профессиональной психолого-педагогической деятельности, так и для повышения общей компетентности в деятельности и межличностных отношениях.

Курс «Тренинг личностного роста» составляет важное звено в системе подготовки специалистов социального и психолого-педагогического направлений деятельности, так как студент должен обладать компетенциями по организации и осуществлению собственного личностного и профессионального роста и осуществлению деятельности по развитию личности разных категорий детей.

Структура курса включает практический блок: семинары, тренинги.

Бакалавры могут получать рейтинговые баллы (в процессе занятий) и по результатам самостоятельной учебной деятельности.

Формой отчетности по курсу является зачет.

Знакомство с содержанием знания и практическими умениями по курсу «Тренинг личностного роста» происходит в процессе тренингов и семинаров. Студентам важно внимательно слушать, записывать, задавать уточняющие или проблемные вопросы, чтобы глубоко разобраться с дисциплиной. Чтобы овладеть понятиями, студенту необходимо вести словарь, отражающий главные научно-практические термины и категории курса.

Семинарские занятия. Здесь студенты могут получать рейтинговые баллы за устные ответы. При подготовке к семинару нужно законспектировать ответы на вопросы, предлагаемые для обсуждения; выписать в свой словарь все изучаемые термины с указанием автора того или иного представления, подхода, определения. Авторство в словаре обязательно! Подготовиться к тестированию, так как в начале семинара знания всех студентов могут подлежать проверке с помощью тестов. Затем на семинаре вопросы обсуждаются.

Практические (тренинговые) занятия. На них идет отработка практических умений, навыков, компетенций студентов по ведению тренинга, по повышению компетенций для организации собственного личностного и профессионального саморазвития.

Студентам выставляются рейтинговые баллы по технологической карте по следующим трем контрольным точкам:

- Проведение упражнения с группой по теме тренинга (индивидуально).
- Разработка и защита одного занятия для тренинга личностного роста студентов (индивидуально).
- Написание психологического автопортрета личности.

Зачет в форме защиты всех контрольных точек, не выполненных ранее или выполненных на низком уровне или в форме защиты одной из программ тренинга профессионального саморазвития определенного автора.

Обучающиеся с ОВЗ, как и остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. Срок получения высшего образования при обучении по индивидуальному учебному плану для лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть при необходимости увеличен, но не более чем на год.

При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий:

- проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения;
- выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки;

- применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем;

- дистанционную форму индивидуальных консультаций, выполнения заданий на базе платформы «Moodle». Основным достоинством дистанционного обучения для лиц с ОВЗ является то, что оно позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы, формы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; вносить вовремя необходимые коррективы как в деятельность студента с ОВЗ, так и в деятельность преподавателя. Дистанционное обучение также позволяет обеспечивать возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности (форум, вебинар, skype-консультирование). Эффективной формой проведения онлайн-занятий являются вебинары, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью сетевого взаимодействия всех участников дистанционного обучения.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывают фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на зачете или экзамене, выполнения задания по самостоятельной работе.

Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:

- выполнять требования образовательных программ, предъявляемые к степени овладения соответствующими знаниями;

- самостоятельно сообщить в соответствующее подразделение по работе со студентами с ОВЗ о наличии у него подтвержденной в установленном порядке ограниченных возможностей здоровья, жизнедеятельности и трудоспособности (инвалидности) необходимости создания для него специальных условий.

Список литературы

Код: 44.03.02

Направление: Психолого-педагогическое образование: Психология образования

Программа: ПО44.03.02-2019.plx

Дисциплина: Тренинг личностного роста

Кафедра: Психологии.

Тип	Книга	Количество
Основная	Рамендик Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик. - Москва: Юрайт, 2018. - 179 с.: ил.	25
Дополнительная	Горбушина О. П. Психологический тренинг. [Секреты проведения] / О. П. Горбушина. - Санкт-Петербург: Питер, 2008. - 175 с.: ил.	11
Дополнительная	Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс] / Г. И. Марасанов. - Москва: Когито-Центр, 2001. - 251 с.	9999
Дополнительная	Матяш Н. В. Методы активного социально-психологического обучения: учебное пособие для студентов вузов / Н. В. Матяш, Т. А. Павлова. - Москва: Академия, 2007. - 90 с.: ил.	26
Дополнительная	Сидоренко Е. В. Технологии создания тренинга: от замысла к результату / Е. В. Сидоренко. - Санкт-Петербург: Речь: Сидоренко и Ко, 2007. - 328 с.: ил.	15
Дополнительная	Тренинг в подготовке будущих учителей: учебно-методические пособие для студентов, преподавателей психолого-педагогических дисциплин и практических психологов / Барнаульский государственный педагогический университет ; [сост. А. А. Черникова]. - Барнаул: БГПУ, 2007. - 77 с.	93

Преподаватель

Заведующий кафедрой

Отдел книгообеспеченности НПБ АлтГПУ

Согласовано:

(подпись, И.О. Фамилия)

(подпись, И.О. Фамилия)

(подпись, И.О. Фамилия)

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

**ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Код, направление подготовки:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль:

Психология образования

Форма контроля в семестре

зачет 2 семестр

Квалификация:

бакалавр

Форма обучения:

очная

Разработчик: Парфенова Г.Л., доцент, канд. психол. наук, доцент

Утвержден на заседании кафедры психологии

Протокол заседания от «14» мая 2019 г. № 12

Заведующий кафедрой: Обласова О.В., доцент, канд. псих. наук, доцент

1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИКАТОРОВ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ КОНТРОЛЯ И СРЕДСТВ ОЦЕНИВАНИЯ

Индикаторы сформированности компетенций	Результаты обучения	Формы контроля и оценочные средства
ИУК-6.1 - Определяет задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы	Знает: задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы.	Вопросы для устного опроса Вопросы для зачета Вопросы для самоконтроля
	Умеет: планировать задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы.	Вопросы для зачета Вопросы для самоконтроля Доклады и сообщения Контрольная работа Тестирование
	Владеет: навыками саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы.	Вопросы для устного опроса Вопросы для зачета Доклады и сообщения Контрольная работа Тестирование
ИУК-6.2. - Осознает возможности непрерывного образования и реализует их с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда	Знает: возможности непрерывного образования и реализует их с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда.	Вопросы для устного опроса Вопросы для зачета Вопросы для самоконтроля
	Умеет: реализовать непрерывного образования с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда.	Вопросы для зачета Вопросы для самоконтроля Доклады и сообщения Контрольная работа Тестирование
	Владеет: навыками реализации непрерывного образования с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда.	Вопросы для устного опроса Вопросы для зачета Доклады и сообщения Контрольная работа Тестирование
ИУК-6.3. - Реализует принципы самоорганизации в личностном и профессиональном	Знает: принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии. .	Вопросы для устного опроса Вопросы для зачета Вопросы для самоконтроля

развитии	Умеет: применять принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии.	Вопросы для зачета Вопросы для самоконтроля Доклады и сообщения Контрольная работа Тестирование
	Владеет: навыками самоорганизации в личностном и профессиональном развитии.	Вопросы для зачета Вопросы для самоконтроля Доклады и сообщения Контрольная работа Тестирование
ИПК-6.2 - Планирует и организует работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья	Знает: особенности психического и личностного развития лиц с ограниченными возможностями здоровья; специфику планирования и организации работы по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Вопросы для устного опроса Вопросы для зачета Вопросы для самоконтроля
	Умеет: планировать и организовать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Вопросы для зачета Вопросы для самоконтроля Доклады и сообщения Контрольная работа Тестирование
	Владеет: компетенциями в сфере планирования и организации работы по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Вопросы для устного опроса Вопросы для зачета Доклады и сообщения Контрольная работа Тестирование
ИПК-6.3 - Проводит консультирование всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными	Знает: проблемы взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья; правила консультирования всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.	Вопросы для устного опроса Вопросы для зачета Вопросы для самоконтроля

возможностями здоровья	Умеет: проводить консультирование всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.	Вопросы для зачета Вопросы для самоконтроля Доклады и сообщения Контрольная работа Тестирование
	Владеет: навыками консультирования всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.	Вопросы для устного опроса Вопросы для зачета Доклады и сообщения Контрольная работа Тестирование

2. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДОСТИЖЕНИЯ ИНДИКАТОРОВ КОМПЕТЕНЦИЙ И ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Перечень индикаторов компетенций	Виды учебной работы	Формы контроля и оценочные средства	Баллы
Семестр 2			
ИУК-6.1. ИУК-6.2. ИУК-6.3. ИПК-6.2. ИПК-6.3.	Лекционные занятия	Вопросы для самоконтроля	10
ИУК-6.1. ИУК-6.2. ИУК-6.3. ИПК-6.2. ИПК-6.3.	Семинарские занятия	Вопросы для устного опроса Тестовые задания Доклады и сообщения	15 15 15
ИУК-6.1. ИУК-6.2. ИУК-6.3. ИПК-6.2. ИПК-6.3.	Контрольная работа	Контрольные работы	35
ИУК-6.1. ИУК-6.2. ИУК-6.3. ИПК-6.2. ИПК-6.3.	Зачет	Вопросы к зачету	10
Всего			100

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

3.1. Вопросы для устного опроса (в рамках семинарского занятия):

Тема 1: Понятие личности, теории личности, подходы к ее развитию

1. Понятие личности; подходы к ее развитию.
2. Стратегии развития личности.

3. Личностный рост и условия личностного роста. Я-концепция личности. Осознаваемое и неосознаваемое в образе Я.
4. Жизненные сценарии. Анализ жизненных сценариев. Психологические и социальные роли.
5. Теории личности: А. Адлер, К. Юнг, Э. Берн. Анализ ролевого репертуара личности. Анализ интеракций с позиций различных эго-состояний.
6. Уровень притязаний, локус контроля, СЖО личности.

Тема 2: Личностный рост и профессиональное развитие

1. Профессиональный выбор личности.
2. Профессиональное обучение.
3. Роль СПТ для профессионального роста.
4. Профессиональные ресурсы, способности, рост, карьера.
5. Профессиональное сообщество.
6. Развитие профессионального потенциала в ТЛР.

Тема 3: Средства и барьеры саморазвития личности

1. Межличностные отношения как сфера функционирования личности. Психологическая диагностика особенностей личности.
2. Общение - как условие личностного роста. Средства эффективного общения.
3. Барьеры общения. Конфликт и его виды. Тактики поведения в конфликте.
4. Развитие навыков активного слушания.
5. Механизмы противостояния человека неблагоприятным воздействиям внешней среды. Психологические защиты.
6. Исследование способности противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды с помощью проективных методик.
7. Психологические и социальные роли. Теории личности: А. Адлер, К. Юнг, Э. Берн.
8. Анализ ролевого репертуара личности.
9. Анализ интеракций с позиций различных эго-состояний.

Тема 4: Психологический тренинг как метод практической психологии

1. Психологический тренинг как метод практической психологии; история развития тренинга. История развития тренинга.
2. Специфические черты и основные парадигмы тренинга.
3. Понятие и виды тренингов.
4. Основные процедуры и правила тренинговой работы.
5. Требования к организации тренинговой работы.
6. Психологические особенности тренинговой группы, групповая сплоченность.

Тема 5: Понятие о ТЛР, его цель, принципы, структура

1. Тренинг личностного роста как форма специального общения.
2. Тренинг личностного роста (ТЛР), его принципы.
3. Отличия ТЛР от других видов тренинга и форм психологического воздействия.
4. Определение целей, задач и форм групповой и индивидуальной работы в ТЛР.
5. Структура ТЛР и функции этапов ТЛР.
6. Стадии ТЛР, их значение и особенности организации.

Тема 6: Развитие ресурсов личности в ТЛР

1. Ресурсы социальной адаптации, социализации, социальной самореализации личности.
2. Стрессоустойчивость и механизмы эмоционально-волевой саморегуляции.
3. Средства саморазвития интеллектуальной сферы личности.

4. Основные подходы к исследованию способностей (Б.М.Теплов, С.Л. Рубинштейн, В.А. Крутецкий).
5. Специальные способности психолога и педагога.
6. Стратегии совладания, их характеристика.
7. Методы групповой саморегуляции. Стрессоустойчивость и механизмы эмоционально-волевой саморегуляции.

**Тема 7. Изменение личности в системе межличностных отношений:
психологически игры и упражнения - ресурсы эффективности тренинга
личностного роста**

1. Сценарии и философия занятий ТЛР.
2. Игровой элемент в ТЛР: атрибуты и назначение.
3. Ритуалы и медиатехники в ТЛР.
4. Разогревающие игры и психотехники в ТЛР.
5. Игры, ориентированные на получение обратной связи.
6. Игры социально-перцептивной направленности.
7. Коммуникативные игры.
8. Психотехники, направленные на помощь в решении проблем

3.2. Примеры тестовых заданий:

1. Выбрать наиболее точное определение образа «Я»:
 - а) представление о самом себе;
 - б) совокупность представлений человека о себе, своих физических и психических качествах, своей личности;
 - в) внутренний мир человека;
 - г) самооценка человека;
 - д) совокупность представлений человека о самом себе, своих психических качествах, своей личности.
2. В древности самонаблюдение как метод самопознания, назывался:
 - а) интровертность;
 - б) интуиция;
 - в) интроспекция;
 - г) эксравертность.
3. Выбрать два наиболее полных и точных определения самоактуализации личности.
Самоактуализация – это:
 - а) стремление к самоосуществлению; тенденция вызвать, осуществлять то, что есть в человеке в качестве потенций;
 - б) исполнения человеком своих способностей, возможностей, достижение личностных смыслов, своего предназначения в жизни;
 - в) развитие познавательных процессов;
 - г) понимание своих способностей.
4. В каком возрасте по новому проявляются высшие потребности человека – в самоосуществлении, состояться как личность на своем жизненном пути:
 - а) в юношеском возрасте;
 - б) дошкольном;
 - в) подростковом;
 - г) зрелом.
5. Выбрать 3 ответа: понятие самоактуализации включает:
 - а) адекватное восприятие мира и людей,
 - б) напористое отстаивание своих интересов и ценностей;

- с) высокий уровень психического здоровья и нравственности;
- д) максимальную реализацию всех возможностей человека;
- е) выделение себя из социума с целью индивидуализации.

6. Соотнесите жизненные позиции с поведенческими проявлениями:

- а) Идеализация действительности.
- б) Крушение надежд.
- с) Позиция неповиновения.
- д) Уход от дел.
 - 1) активный бунт
 - 2) проявляются черты: стремление к уединению, брюзжание, мстительность, раздражительность;
 - 3) энтузиазм, позиция новичка;
 - 4) осуществление реальных действий в выбранном направлении;
 - 5) раздражение гнев, протест, мысли, что дальше дела пойдут еще хуже.

Ответы: а) ____; б) ____; с) ____ д) ____.

7. Развитие личности рассматривается с точки зрения развития мотивов и потребностей, полоролевого поведения *в теории*:

- а) психоанализ
- б) психосоциальная теория Э. Эриксона
- с) теория мышечного панциря

8. Кто является автором теории, согласно которой развитие личности – это преодоление ею комплекса неполноценности:

- а) З. Фрейд;
- б) В. Франкл;
- в) А. Адлер;
- г) В. Райх;
- д) Э. Берн.

3.3. Примерные вопросы для самоконтроля:

1. Какую роль сыграла теория "животного магнетизма" Ф. А. Месмера в развитии психотехнологий?
2. Для каких целей используют гипноз в групповой психотерапии?
3. Каковы социально-психологические аспекты групповых методов?
4. Используются ли групповые методы в психоанализе и других психологических школах Запада?
5. Какие групповые методы работы психологов и психотерапевтов в России?
6. Как соотносятся понятия "групповая психотерапия", "групповая психокоррекция" и "групповой тренинг"?
7. Докажите, что психологический тренинг - метод практической психологии.
8. В чем специфические черты и основные парадигмы тренинга личностного роста?
9. Чем отличаются цели возможных тренинговых групп?
10. В чем недостатки и преимущества групповой формы психологической работы?
11. Чем отличаются групповые нормы и ролевые позиции в группе?
12. Какие причины ведут к снижению групповой сплоченности?
13. Могут ли не присутствовать в тренинге такие стадии развития группы, как: подготовка; кризис в развитии тренинговой группы; осознание; переоценка?
14. В чем сущность спонтанности и управляемости развития тренинговых групп?
15. Каковы критерии классификации тренинговых групп по К. Рудестаму, Ж. Годфруа и др.?

16. Охарактеризовать тренинговые методы в группах при гештальт-подходе.
17. Охарактеризовать тренинговые методы в группах при аналитическом подходе.
18. Охарактеризовать тренинговые методы в группах при транзакционном анализе.
19. Охарактеризовать тренинговые методы в группах при психодраматическом подходе.
20. Охарактеризовать тренинговые методы в группах при телесно-ориентированном подходе

3.4. Примерные задания контрольных работ:

Бакалаврам выставаются рейтинговые баллы за выполнение контрольных работ:

- Анализ теоретических источников по проблеме саморазвития личности.
- Психодиагностическая лаборатория.
- Проектное задание.
- Проведение тренингового упражнения с группой (индивидуально).
- Разработка и защита одного занятия для тренинга личностного роста студентов (индивидуально)
- Групповая работа по составлению одного тренингового занятия по заданной теме (развитие одного из аспектов личностного роста) для участников определенного возраста.

Критерии оценки: 1) соответствие предлагаемых упражнений заявленной направленности, этапам/структуре проведения тренинговых форм организации занятий; 2) разнообразие методов активного обучения; 3) наличие обратной связи; 4) состояние участников тренинга (активное, интерес, внимание, эмоциональный отклик и пр.).

Примеры заданий контрольных работ

Контрольная работа: Анализ теоретических источников по проблеме саморазвития личности

Инструкция: подготовить отзыв на одну из знаменитых психологических работ по проблеме саморазвития личности. Отзыв озвучивается устно на занятии (в течение 5-7 минут). Форма отзыва предлагается.

1. Адлер А. Индивидуальная психология как путь к познанию и самопознанию человека / [электронный ресурс] – искать в Интернете, <https://avidreaders.ru/book/individualnaya-psihologiya-kak-put-k-poznaniyu.html>
2. Альбуханова-Славская К.А. Проблема индивидуальности в психологии // коллективная монография / Москва: МПСИ, 2009.
3. Ананьев Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. Москва, 2008.
4. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб. : Питер, 2008.
5. Роджерс К. взгляд на психотерапию, становление человека. Москва, Прогресс, 1994.
6. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. // Проблемы общей психологии. – М. : Педагогика, 1973.
7. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе. Москва. – ПСТГУ, 2013.
8. Франкл В. Скажи жизни «Да!»: психолог в концлагере. Москва, 2009.
9. Фромм Э. Бегство от свободы Москва, АСТ, 2011.
10. Берн Э., Люди, которые играют в игры
11. Берн Э., Игры, в которые играют люди
12. Гиппенрейтер Ю.Б., Общаться с ребенком. Как?
13. Шостром Э. Человек-манипулятор: внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. / перевод В.Данченко // Shostrom E.L. Man, the manipulator: The inner journey from manipulation to actualization. Nashville, TN: Abingdon, 1967. К.: PSYLIB, 2003.
14. Шостром Э. Анти - Карнеги. Прихоти удачи (сборник) Минск, `ТПЦ `ПОЛИФАКТ``, 1992г. 128 с.
15. Эллис А. Ландж А. Не давите мне на психику! – СПб. : Питер Пресс, 1997. – 224 с.

Контрольная работа: психодиагностическая лаборатория.

Инструкция к работе: дан перечень научно-обоснованных методик:

1. Способность к саморазвитию (И.В. Зверевой)
2. Способность к саморазвитию (В. Андреева)
3. Тест «Готовность к самопознанию и саморазвитию» (Т.М. Шамовой)
4. Тест «Оценка самоконтроля» (М. Снайдера)
5. Опросник «Стиль саморегуляции поведения студентов» (В.И. Моросанова)
6. Тест-опросник самоотношения (В.В. Столина, С.Р. Пантелеева)
7. Тест коммуникативных умений (Л. Михельсона)
8. Шкала самооффективности личности (Маддукса и Шеера)
9. Методика изучения общей самооффективности личности (Р. Шварцер, М. Ерусалем в адаптации В. Ромека)
10. Шкала социальной тревожности личности (Либовиц)

Задание:

- 1) методики найти самостоятельно в указанной психодиагностической литературе,
- 2) методики изучить,
- 3) с целью самопознания, провести на себе все указанные методики,
- 4) овладеть на высоком уровне методикой, чтобы уметь на зачете ответить на любые вопросы по ее содержанию, организации проведения и интерпретации.

Контрольная работа: проектировочное задание (пример): Разработка плана обсуждения на семинаре (в форме круглого стола) одной из психологических теорий личности: «Как использовать знание теории для практической помощи и сопровождения участников тренинга?». Объем работы – 2 страницы.

План предварительной работы студента на этапе подготовки к семинару:

Что отразить в тексте	Объем	Оформление
1) Название и автор (авторы) теории	1 абзац	Шрифт Таймс Нью Румен, 14, интервал = 1,0 В печатном виде. Прислать до
2) Время создания, страна.	1 абзац	
3) К какому психологическому направлению или отрасли психологии относится ? (гуманистическая психология, бихевиоризм, когнитивная психология, гештальт- психология, глубинная психология, генетическая психология, социальная психология, т.д.)	1 абзац	
4) В чем суть теории	1,5 страница	
5) Как это знание предлагаете лично ВЫ использовать в тренинге? Для каких участников?	Не более 0,5 страницы	
6) Источник (литература)	1-2 источника	Указать ссылки

Выполнение перечисленных контрольных работ по данной дисциплине вариативно, является формой контроля и направлено на **формирование**:

- способности к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий;
- способности к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;
- представлений о возможностях личностного и профессионального роста посредством психологического тренинга;
- мотивации саморазвития личности, личностного роста, профессионального роста, самоактуализации;
- прочных научных знаний о психологических теориях личности и отдельных направлений психотерапии, базирующихся на этих теориях;

- умения использовать и интерпретировать методы психодиагностики различных сфер личности в процессе тренинга личностного роста;
- потребность в самопознании и самореализации способностей.

Выбор темы контрольной работы определен требованиями технологической карты по курсу, в рамках тематики, представленной в перечне вопросов к зачету.

В рамках тематики выполненной работы назначается собеседование или консультация с преподавателем. Все виды работ представляются в виде выступлений на практическом занятии.

3.5. Вопросы к зачету:

1. Понятие личности; подходы к ее развитию. Стратегии развития личности.
2. Личностный рост и условия личностного роста. Общение как условие личностного роста. Тренинг личностного роста как форма специального общения.
3. Понятие о тренинге личностного роста. Условия, активизирующие саморазвитие личности в тренинговой группе. Формирование и изменение образа «Я» в ТЛР.
4. Я-концепция как внутренне экзистенциальное ядро личности. Осознаваемое и неосознаваемое в образе Я. Уровень притязаний личности.
5. Психологическая диагностика особенностей Я-концепции (с помощью арттерапевтических и других психотехник).
6. Межличностные отношения как сфера функционирования личности. Анализ межличностных взаимодействий и жизненных сценариев (теории Э. Берна).
7. Теории личности: А. Адлер, К. Юнг. Психологические и социальные роли. Анализ ролевого репертуара личности. Анализ интеракций с позиций различных эго-состояний.
8. Жизненный путь личности. Психологическое время личности. Многогранность образа себя в различных модальностях.
9. Барьеры общения. Средства эффективного общения.
10. Конфликт и его виды. Исследование тактик поведения в конфликте. Развитие навыков активного слушания.
11. Средства саморазвития интеллектуальной сферы личности.
12. Основные подходы к исследованию способностей (Б.М.Теплов, С.Л. Рубинштейн, В.А. Крутецкий). Специальные способности психолога и педагога.
13. Психологический тренинг как метод практической психологии; история развития тренинга. Специфические черты и основные парадигмы тренинга. Понятие и виды тренингов.
14. Основные процедуры и правила тренинговой работы. Требования к организации тренинговой работы. Психологические особенности тренинговой группы, групповая сплоченность.
15. Тренинг личностного роста (ТЛР), его принципы. Отличия ТЛР от других видов тренинга и форм психологического воздействия. Определение целей, задач и форм групповой и индивидуальной работы в ТЛР.
16. Структура ТЛР и функции этапов ТЛР. Стадии ТЛР, их значение и особенности организации. Сценарии и философия занятий ТЛР.
17. Игровой элемент в ТЛР: атрибуты и назначение. Ритуалы и медиатехники в ТЛР.
18. Разогревающие игры и психотехники в ТЛР.
19. Игры, ориентированные на получение обратной связи.
20. Игры социально-перцептивной направленности. Коммуникативные игры.
21. Психотехники, направленные на помощь в решении проблем.
22. Ресурсы социальной адаптации. Механизмы противостояния человека неблагоприятным воздействиям внешней среды.
23. Психологические защиты. Стратегии совладания, их характеристика.
24. Методы групповой саморегуляции. Ассертивный тренинг.

25. Стрессоустойчивость личности и механизмы эмоционально-волевой саморегуляции.

3.6. Тематика докладов, сообщений:

Тема	Запись студента ФИО, группа
Игровая терапия: искусство отношений	
Практика групповой работы с родителями	
Психогимнастика в тренинге	
Тренинг взаимодействия родителей с детьми	
Коррекция эмоциональных и коммуникативных нарушений у детей и подростков методом игротерапии	
Психотехнические упражнения и коррекционные программы	
Продуктивная метафора в тренинге	
технологии группового тренинга	
Психотерапевтические рецепты на каждый день	
Тренинг коммуникативных умений	
Тренинг самостоятельности у детей	
Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей	
Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост	
Общение как условие личностного роста	
Формирование и изменение образа «Я» в ТЛР	

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

ИУК-6.1 - Определяет задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы.

ИУК-6.2. - Осознает возможности непрерывного образования и реализует их с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда.

ИУК-6.3. - Реализует принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии.

ИПК-6.2. - Планирует и организует работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья.

ИПК-6.3. - Проводит консультирование всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.

Неудовл.: не достигнут *

Удовл. Пороговый уровень:

Фрагментарно знает задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы. Осознает ряд возможностей непрерывного образования рынка труда. Нечетко знает ряд принципов самоорганизации в личностном развитии. С трудом планирует и организует работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья. Знает этапы консультирования участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.

Хорошо. Базовый уровень:

Способен четко определять задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную перспективу. Осознает в достаточной мере возможности непрерывного образования и реализует их с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда. Периодически реализует принципы самоорганизации в личностном и профессиональном развитии. Планирует работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья. Умеет провести консультирование детей - участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.

Отлично. Высокий уровень:

В полной мере способен определять задачи и траекторию саморазвития в контексте профессиональной деятельности на краткосрочную и долгосрочную перспективы. Осознает возможности непрерывного образования и реализует их с учетом личных потребностей и требований профессионального рынка труда. Реализует и следует принципам самоорганизации в личностном и профессиональном развитии. Планирует и организует работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья. На хорошем уровне проводит консультирование всех участников образовательного процесса по проблемам взаимоотношений с обучающимися, воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья.