

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева**

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ДВ Тренинг самопознания и рефлексии**

Направление подготовки:  
37.04.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы:  
Прикладная психология развития

Квалификация (степень) выпускника: магистр

Красноярск 2019

Рабочая программа дисциплины «Тренинг самопознания и рефлексии» составлена старшим преподавателем кафедры психологии Т.А. Биндаревой

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры психологии  
протокол № 5 от «03» мая 2017 г.

Заведующий кафедрой



Е.Ю. Дубовик

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) ИППО  
протокол № 4 от «17» мая 2017 г.

Председатель НМСС(Н)



О.В. Груздева

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры  
психологии  
протокол № 4 от «08» мая 2018 г.

Заведующий кафедрой



Е.Ю. Дубовик

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления  
подготовки) ИППО  
протокол № 5 от «11» июня 2018 г.

Председатель НМСС(Н)



М.А. Кухар

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры психологии  
протокол № 4 от «08» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой



Е.Ю. Дубовик

Одобрено научно-методическим советом ИППО по направлению 37.04.01  
Психология протокол № 5 от «15» мая 2019 г.

Председатель НМСС(Н) ИППО



Т.Г. Авдеева

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа дисциплины «Тренинг самопознания и рефлексии» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 23 сентября 2015 г. № 1043. Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; профессиональным стандартом «Психолог в социальной сфере, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 682н; нормативно-правовыми документами, регламентирующими образовательный процесс в КГПУ им. В.П. Астафьева по направленности (профилю) образовательной программы Прикладная психология развития, заочной формы обучения в институте психолого-педагогического образования КГПУ им. В.П. Астафьева с присвоением квалификации (степени) магистр.

Дисциплина относится к вариативной части - к дисциплинам по выбору.

## 1.2. Общая трудоемкость дисциплины - в З.Е., часах и неделях

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. в том числе 16 часов - на аудиторную работу с преподавателем и 52 часа на самостоятельную работу. Дисциплина, согласно графику учебного процесса, реализуется на 3 курсе в 5 семестре. Форма контроля – зачет.

## 1.3. Цель и задачи дисциплины «Тренинг самопознания и рефлексии»

**Цель изучения дисциплины:** развитие процессов самопознания и саморазвития обучающихся, знакомство обучающихся с современными методическими принципами и технологиями организации, проведения психологических тренингов, развитие личностных и профессиональных качеств практического психолога, ведущего тренинги,

### **Задачи:**

- сформировать у обучающихся систему основных понятий и представлений о процессе организации и проведения психологического тренинга;
- сформировать у обучающихся навыки владения технологиями проведения тренинговой работы.

## 1.4. Основные разделы содержания

Тема 1. Психология самопознания личности.

Тема 2. Понятие о психологическом тренинге.

Тема 3. Процедурно-организационные аспекты группового тренинга.

Тема 4. Процесс группового тренинга.

Тема 5. Требования к личности тренера.

Тема 6. Основные методы тренинга.

Тема 7. Структура тренингового занятия.

Тема 8. Тренинг самопознания и рефлексии.

## 1.5. Планируемые результаты обучения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОПК-2: готовность руководить коллективом в сфере своей

профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

ПК-7: способность разрабатывать и использовать инновационные психологические технологии для решения новых задач в различных областях профессиональной практики

ПК-8: способность создавать диагностические методики для психологической экспертизы эффективности реализации инновационной деятельности в различных профессиональных сферах

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
- Сформировать у обучающихся целостное представление о самопознании и рефлексии	Знать: основные теоретические подходы к проблеме самопознания и саморазвития; психологические характеристики процесса самопознания, способы самопознания, методы его развития. Уметь: применять диагностические методики и техники для исследования самопознания и саморазвития; определять условия, необходимые для развития самопознания и самосовершенствования личности. Владеть: основными приемами рефлексии своих профессиональных действий как следствием и основанием развития самопознания	ОПК-2 ПК-7 ПК-8
- Сформировать у обучающихся систему основных понятий и представлений о процессе организации и проведения психологического тренинга.	Знать: общую характеристику и историю развития тренинга; основные методы тренинга; роль ведущего в тренинговой группе; основные стили руководства группой, групповые нормы и принципы работы в группе Уметь: определять условия проведения, способы и приемы психологического тренинга; использовать активные формы обучения Владеть: категориальным аппаратом дисциплины; основными тренинговыми методами (групповая дискуссия, игровые методы, психогимнастика и др.) традиционными схемами проведения тренинга.	ОПК-2 ПК-7 ПК-8

<p>- Сформировать у обучающихся навык владения технологиями проведения тренинговой работы</p>	<p>Знать: технологии тренинговой работы; виды, формы и методы - стратегии организации и проведения психологического тренинга; -этические нормы и правила во взаимоотношении психолога-тренера с группой. Уметь: грамотно подбирать и использовать в профессиональной практической деятельности методы тренинговой работы. Владеть: основными формами, методами и технологиями тренинговой работы</p>	<p>ОПК-2 ПК-7 ПК-8</p>
---	--	--------------------------------

### **1.6. Контроль результатов освоения дисциплины**

В ходе изучения дисциплины используются такие методы текущего контроля успеваемости как доклад, разработка и защита мультимедийных презентаций, составление глоссария по дисциплине, практическая работа (разработка программы тренинга), составление сравнительной таблицы. Форма контроля – зачет. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».

### **1.7. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины**

Современное традиционное обучение. В процессе освоения дисциплины используются разнообразные виды деятельности обучающихся, организационные формы и методы обучения: лекции и практические занятия, самостоятельная, индивидуальная и групповая формы организации учебной деятельности, интерактивные технологии (тренинговые технологии). Освоение дисциплины заканчивается зачетом.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

### 2.1. Технологическая карта обучения дисциплине «Тренинг самопознания и рефлексии»

для обучающихся основной профессиональной образовательной программы

**37.04.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы: Прикладная психология развития**  
по заочной форме обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа (по учебным занятиям), часы					Самостоятельная работа	Формы и методы контроля
		Всего	лекций	практические занятия	лабораторные занятия	контроль		
Тема 1. Психология самопознания личности	8	2		2			6	Составление глоссария по дисциплине, составление сравнительной таблицы
Тема 2. Понятие о психологическом тренинге	8	2		2			6	Доклад, разработка и защита мультимедийных презентаций

Тема 3. Процедурно-организационные аспекты группового тренинга.	8	2		2			6	Доклад, разработка и защита мультимедийных презентаций
Тема 4. Процесс группового тренинга.	8	2		2			6	Доклад, защита мультимедийных презентаций, составление глоссария по дисциплине
Тема 5. Требования к личности тренера.	8	2		2			6	Доклад, разработка и защита мультимедийных презентаций
Тема 6. Основные методы тренинга.	8	2		2			6	Составление глоссария по дисциплине
Тема 7. Структура тренингового занятия	8	2		2			6	Практическая работа (разработка программы тренинга)
Тема 8. Тренинг самопознания и рефлексии	12	2		2			10	Практическая работа, презентация программы тренинга
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>16</b>		<b>16</b>		<b>4</b>	<b>52</b>	Зачет

## **2.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины**

### **ТЕМА 1. Психология самопознания личности.**

Категория самопознания в философии и психологии. Психологический подход к проблеме самопознания. Проблема самопознания в современной зарубежной психологии. Место самопознания в структуре самосознания личности, уровни развития самопознания в концепциях Рубинштейна, В.В. Столина, И.И. Чесноковой, И.С. Кона. Самопознание как процесс и как продукт. Образы Я и их классификация. Самопознание и самоотношение. Влияние защитных механизмов личности на самопознание. Самопознание на разных уровнях развития самосознания. Рефлексия как высший уровень самопознания личности. Диагностика самопознания. Основные методы диагностического изучения самопознания. Тренинг как инструмент самопознания.

### **ТЕМА 2. Понятие о психологическом тренинге.**

Сущность группового психологического тренинга. Определения группового психологического тренинга. Цели, предмет и задачи группового тренинга.

Сравнительная характеристика групповой терапии, коррекции, обучения и группового тренинга.

Многообразие видов группового тренинга. Тематические тренинги. Тренинги в работе с межличностными отношениями. Тренинг партнерского общения (Н.Ю.Хрящева, С.И.Макшанов, Е.В.Сидоренко). Тренинг разрешения конфликтов (В.А.Чикер). Тренинг ассертивности. Тренинг уверенности в себе. Тренинги личностного роста и саморазвития личности. Тренинг креативности (Н.Ю.Хрящева, С.И.Макшанов, Е.В.Сидоренко).

### **ТЕМА 3. Процедурно-организационные аспекты группового тренинга.**

Подготовка к тренингу. Формы пространственной организации тренинга. Организационные условия группового психологического тренинга. Материально-техническое оснащение. Основные требования к подбору и комплектованию тренинговой группы: структурированные и неструктурированные группы; гомогенность и гетерогенность группы; качественный и количественный состав тренинговых групп.

### **ТЕМА 4. Процесс группового тренинга.**

Основные методические принципы групповой работы (принцип активности, принцип исследовательской творческой позиции участников, принцип объективации поведения). Правила работы в группе (правила физической и психологической закрытости, искренности, безоценочности).

Этапы развития группы и групповая динамика. Структура тренинговой группы. Понятие и показатели групповой сплоченности. Фазы развития группы. Критерии оценки тренинга и его эффективности.

### **ТЕМА 5. Требования к личности тренера.**

Роль тренера во время тренинга. Навыки, необходимые для ведущего группы. Теоретическая и практическая грамотность ведущего тренинга. Умение принимать и давать обратную связь участникам тренинговой группы. Рефлексия процессов, происходящих в группе и собственного состояния. Сензитивность. Наблюдательность. Типичные ошибки ведущего. Этические проблемы в контексте

группового тренинга. Роли ведущего группой ( активный руководитель, аналитик, комментатор, посредник, член группы технический эксперт, инициатор, дидактик, опекун, товарищ, поверенный). Стили руководства группой (авторитарный, демократический, попустительский).

#### **ТЕМА 6. Основные методы тренинга.**

Базовые тренинговые методы (групповая дискуссия, игровые методы, психогимнастика и др.). Групповая дискуссия (структурированная и неструктурированная; тематическая, биографическая и интеракционная). Игровые методы (ситуационно-ролевые, дидактические, творческие, организационно-деятельностные, имитационные, деловые игры и др.).

Роль и место психогимнастики в групповом психологическом тренинге. Требования к отбору и проведению психогимнастических упражнений. Упражнения по содержанию тренинга, упражнения на поддержание работоспособности, сплочение, создание благоприятного микроклимата группы. Регуляция коммуникативной активности. Разогревающие игры и техники в тренинге. Метафоры в тренинге. Упражнения на получения обратной связи.

#### **ТЕМА 7. Структура тренингового занятия.**

Этапы тренинга. Традиционные схемы занятий. Структура тренингового занятия: 1) организационный момент (ритуалы приветствия, разминочные упражнения), 2) основная часть 3) подведение итогов (резюмирование, рефлексия), 4) домашнее задание, 5) ритуал прощания.

Сценарии тренинговых занятий. Работа над программой (сценарием) тренинга. Оформление программы тренинга. Подготовка тематических блоков тренинга.

#### **ТЕМА 8. Тренинг самопознания и рефлексии.**

Взаимосвязь самопознания и саморазвития. Самопознание как начальное звено саморазвития. Характеристика и признаки саморазвития. Психологические механизмы, барьеры и этапы саморазвития. Особенности саморазвития психолога. Категория рефлексии. Тренинг самопознания и рефлексии - как инструмент личностного развития. Особенности организации и проведения тренинга самопознания и рефлексии.

**2.3. Методические рекомендации по освоению дисциплине**  
**«Тренинг самопознания и рефлексии»**  
для обучающихся основной профессиональной образовательной программы  
**37.04.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы**  
**Прикладная психология развития**

Изучение каждого раздела начинается с лекционного занятия, целью которого является общая ориентировка в осваиваемом содержании. Лекционное занятие способствует выстраиванию системного видения рассматриваемой проблемы, ориентации в существующих проблемах, авторских позициях и текстах для самостоятельной проработки. В современных условиях имеется достаточное количество источников информации, позволяющих обучающимся самостоятельно работать с изучаемым теоретическим содержанием.

После лекционного курса планируется проведение семинарских занятий по теме. Работа на каждом из них требует предварительной подготовки бакалавров в соответствии с предложенными заданиями для самостоятельной работы.

Самостоятельная работа является неотъемлемой и важнейшей частью работы бакалавров, которая основана на более подробной проработке и анализе материалов, основных вопросов дисциплины. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;

- углубления и расширения теоретических знаний;

- формирования умений использовать специальную литературу;

- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, ответственности и организованности;

- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

- развития исследовательских умений.

Самостоятельная работа обучающихся способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Этапы самостоятельной работы:

- осознание учебной задачи, которая решается с помощью данной самостоятельной работы;

- ознакомление с инструкцией о её выполнении;

- осуществление процесса выполнения работы;

- самоанализ, самоконтроль;

- проверка работ обучающихся, выделение и разбор типичных преимуществ и ошибок.

Самостоятельная работа тесно связана с контролем (контроль также рассматривается как завершающий этап выполнения самостоятельной работы), при выборе вида и формы самостоятельной работы следует учитывать форму контроля.

***Организация и руководство аудиторной самостоятельной работы***

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных

занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Основными видами аудиторной самостоятельной работы являются:

- выполнение практических работ по инструкциям; работа с литературой и другими источниками информации, в том числе электронными;
- само- и взаимопроверка выполненных заданий;

Выполнение практических работ осуществляется семинарских занятиях в соответствии с графиком учебного процесса. Для обеспечения самостоятельной работы преподавателями разрабатываются методические указания по выполнению практической работы.

Работа с литературой, другими источниками информации, в т.ч. электронными может реализовываться на практических занятиях. Данные источники информации могут быть представлены на бумажном и/или электронном носителях, в том числе, в сети Internet. Преподаватель формулирует цель работы с данным источником информации, определяет время на проработку документа и форму отчетности.

Само- и взаимопроверка выполненных заданий чаще используется на практическом занятии и имеет своей целью приобретение таких навыков как наблюдение, анализ ответов других обучающихся, сверка собственных результатов с эталонами.

#### ***Организация и руководство внеаудиторной самостоятельной работы***

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу рекомендуется использовать дифференцированный подход к уровню подготовленности обучающегося. Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультацию с определением цели задания, его содержания, сроков выполнения, ориентировочного объема работы, основных требований к результатам работы, критериев оценки, форм контроля и перечня литературы. В процессе консультации преподаватель предупреждает о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня подготовленности обучающихся.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернет- ресурсов и др.;
- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц, ребусов, кроссвордов, глоссария для

систематизации учебного материала; изучение словарей, справочников; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка докладов; составление библиографии, заданий в тестовой форме и др.;

- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; составление схем; решение ситуационных (профессиональных) задач; подготовка к ролевым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности и др.

Для обеспечения внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине преподавателем разрабатывается перечень заданий для самостоятельной работы, который необходим для эффективного управления данным видом учебной деятельности обучающихся.

Преподаватель осуществляет управление самостоятельной работой, регулирует ее объем на одно учебное занятие и осуществляет контроль выполнения всеми обучающимися группы. Для удобства преподаватель может вести ведомость учета выполнения самостоятельной работы, что позволяет отслеживать выполнение минимума заданий, необходимых для допуска к итоговой аттестации по дисциплине.

В процессе самостоятельной работы обучающийся приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Обучающийся самостоятельно определяет режим своей внеаудиторной работы и меру труда, затрачиваемого на овладение знаниями и умениями по каждой дисциплине, выполняет внеаудиторную работу по индивидуальному плану, в зависимости от собственной подготовки, бюджета времени и других условий.

Ежедневно обучающийся должен уделять выполнению внеаудиторной самостоятельной работы в среднем не менее 2 часов.

При выполнении внеаудиторной самостоятельной работы обучающийся имеет право обращаться к преподавателю за консультацией с целью уточнения задания, формы контроля выполненного задания.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся может проводиться в письменной, устной или смешанной форме с представлением продукта деятельности обучающегося.

### ***Методические рекомендации по подготовке к выступлениям (докладам)***

Одним из условий, обеспечивающих успех семинарских занятий, является совокупность определенных конкретных требований к выступлениям, докладам, рефератам обучающихся. Эти требования должны быть достаточно четкими и в тоже время не настолько регламентированными, чтобы сковывать творческую мысль, насаждать схематизм.

Перечень требований к любому выступлению обучающихся примерно такова:

- связь выступления с предшествующей темой или вопросом;
- раскрытие сущности проблемы;

- методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

Важнейшие требования к выступлениям обучающихся – самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них.

Приводимые участником семинара примеры и факты должны быть существенными, по возможности перекликаться с направленностью (профилем) обучения. Примеры из области наук, близких к будущей специальности, из сферы познания. Выступление должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

Вопросы к докладчику задают, прежде всего, обучающиеся, а не преподаватель, в чем их следует поощрять. Необходимо требовать, чтобы задаваемые вопросы, были существенны, связаны с темой, точно сформулированы. Вопросам преподавателя обычно присущи следующие требования:

- ясность и четкость формулировок, определенность границ, весомость смысловой нагрузки;

- уместность постановки вопроса в данный момент, острота его звучания в сложившейся ситуации, пробуждающая живой интерес студенческой аудитории;

- вопросы должны быть посильными для обучающихся.

Вопрос может быть поставлен в чисто теоретическом плане, но могут быть упомянуты и конкретные случаи, события, по возможности близкие или хорошо известные участникам семинара, и предоставлена возможность самим комментировать их в плане теоретической проблемы, обсуждаемой на семинаре.

### ***Методические рекомендации по созданию презентаций***

Создание материалов-презентаций – это вид самостоятельной работы обучающихся по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы Power Point.

Этот вид работы требует координации навыков обучающихся по сбору, систематизации, переработке информации, оформления ее в виде подборки материалов, кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде. То есть создание материалов-презентаций расширяет методы и средства обработки и представления учебной информации, формирует навыки работы на компьютере.

Презентации готовятся в виде слайдов с использованием программы Microsoft Power Point.

*Роль обучающегося:*

изучить материалы темы, выделяя главное и второстепенное;

установить логическую связь между элементами темы;

представить характеристику элементов в краткой форме;

выбрать опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразить в структуре работы;  
оформить работу и предоставить к установленному сроку.

*Критерии оценки:*

соответствие содержания теме;  
правильная структурированность информации;  
наличие логической связи изложенной информации;  
эстетичность оформления, соответствие требованиям.

*Нерекомендуется:*

перегружать слайд текстовой информацией;  
использовать блоки сплошного текста;  
в нумерованных и маркированных списках использовать уровень вложения глубже двух; использовать переносы слов;  
использовать наклонное и вертикальное расположение подписей и текстовых блоков;

текст слайда не должен повторять текст, который выступающий произносит вслух (зрители прочитают его быстрее, чем расскажет выступающий, и потеряют интерес к его словам).

*Примерные требования к оформлению презентации*

*Оформление слайдов*

Стиль	- Соблюдайте единый стиль оформления. - Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации. - Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текст, рисунки).
Фон	- Для фона выбирайте более холодные тона (синий или зеленый).
Использование цвета	На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовков, один для текста. - Для фона и текста используйте контрастные цвета. - Обратите особое внимание на цвет гиперссылок (до и после использования).
Анимационные эффекты	Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. - Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

*Рекомендуется:*

- сжатость и краткость изложения, максимальная информативность текста: короткие тезисы, даты, имена, термины – главные моменты опорного конспекта;  
- использование коротких слов и предложений, минимум предлогов, наречий,

прилагательных;

- использование нумерованных и маркированных списков вместо сплошного текста;

- использование табличного (матричного) формата предъявления материала, который позволяет представить материал в компактной форме и наглядно показать связи между различными понятиями;

- выполнение общих правил оформления текста;

- тщательное выравнивание текста, буквиц, маркеров списков;

- горизонтальное расположение текстовой информации, в т.ч. и в таблицах;

- каждому положению, идее должен быть отведен отдельный абзац текста;

- основную идею абзаца располагать в самом начале – в первой строке абзаца (это связано с тем, что лучше всего запоминаются первая и последняя мысли абзаца);

- идеально, если на слайде только заголовок, изображение (фотография, рисунок, диаграмма, схема, таблица и т.п.) и подпись к ней.

#### *Представление информации*

Содержание информации	<ul style="list-style-type: none"><li>- Используйте короткие слова и предложения.</li><li>- Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных.</li><li>- Заголовки должны привлекать внимание аудитории.</li></ul>
Расположение информации на странице	<ul style="list-style-type: none"><li>- Предпочтительно горизонтальное расположение информации.</li><li>- Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.</li><li>- Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.</li></ul>
Шрифты	<ul style="list-style-type: none"><li>- Для заголовков - не менее 24.</li><li>- Для информации - не менее 18.</li><li>- Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния.</li><li>- Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.</li><li>- Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание.</li><li>- Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных букв).</li></ul>
Способы выделения информации	<p>Следует использовать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- рамки, границы, заливку;</li><li>- разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки;</li><li>- рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов</li></ul>

Объем информации	- Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений. - Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом; с таблицами; с диаграммами.

### ***Методические рекомендации по составлению глоссария***

Глоссарий – это результат самостоятельной работы с современными документами в сфере образования и научной / научной – методической литературой. Глоссарий составляется на основании документов, справочников, книг, статей, журнальных публикаций, диссертаций и других источников информации.

Требование к содержанию – соответствие дисциплине, современность, научность определений, способность обосновать основание включения термина в глоссарий, умение использовать термины в речи.

Оформление глоссария

Объем обзора – не менее 25 терминов и их определений

Оформляется в редакторе Word. Шрифт: Times New Roman.

Вверху слева указывается фамилия, имя, отчество автора глоссария. Термин выделять жирным шрифтом. Термины выстраиваются в алфавитном порядке и нумеруются

Обязательно указывать источник! Если источник один - можно указать его единожды в начале глоссария.

Пример оформления глоссария

1. Гуманизация образования – система мер, направленных на приоритетное развитие общекультурных компонентов в содержании образования и технологии обучения, ориентированных на совершенствование личности, занимающей центральное место в структуре общественных отношений. Источник: Евладова Е.Б., Логинова Л.Г. Михайлова Н.Н. Дополнительное образование детей. - М., 2002. С. 93.

### ***Методические указания к выполнению практической работы (разработка программы тренинга)***

Письменная практическая работа (далее - работа) является одной из составляющих учебной деятельности обучающихся. К ее выполнению необходимо приступить только после изучения тем разделов дисциплины .

Целью работы является определения качества усвоения материала дисциплины.

Задачи, стоящие перед обучающимся при подготовке и написании работы:

1. закрепление полученных ранее теоретических знаний;
2. выработка навыков самостоятельной работы;

3. выяснение подготовленности обучающегося к будущей практической работе.

Преподаватель готовит задания либо по вариантам, либо индивидуально для каждого обучающегося. Выполнению практической работы предшествует инструктаж преподавателя.

Ключевым требованием при подготовке работы выступает творческий подход, умение обрабатывать и анализировать информацию, делать самостоятельные выводы, обосновывать целесообразность и эффективность предлагаемых рекомендаций и решений проблем, чётко и логично излагать свои мысли. Подготовку работы следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций.

***В рамках дисциплины необходимо разработать программу  
«Тренинг самопознания и рефлексии»***

Требования к составлению программы тренинга самопознания и рефлексии:

1. Определение целей тренинга.
2. Определение задач тренинга, которые конкретизируют цели тренинга.
3. Определение этапов тренинга. (Основной принцип тренинга – принцип поэтапности развития группы и постепенности понимания участниками самих себя, своих проблем, взаимоотношений, стереотипов, установок. Принцип поэтапности включает то, что каждая встреча логически вытекает из предыдущей и является в содержательном плане основой для следующей).

4. Определение количества встреч и целей каждой встречи.

5. Наполнение каждой встречи конкретным содержанием.

В каждой процедуре обозначается:

1. цель или назначение;
2. информационная вставка, проводимая от лица ведущего;
3. содержание процедуры;
4. примечания для ведущего;
5. обсуждение в группе (рефлексия).

В конце каждой встречи можно провести социометрию, дать домашнее задание, предложить вести дневник. Новая встреча начинается с рефлексии предыдущей, обсуждения домашнего задания.

В программе должно быть указано следующее:

- оснащенность помещения,
- требования к помещению,
- порядок проведения организационного этапа.
- продолжительность тренинга в часах;
- количество встреч и продолжительность каждой встречи;
- периодичность встреч;
- количество участников.

***Методические рекомендации по составлению сравнительной таблицы***

Составление сравнительной таблицы — это вид самостоятельной работы обучающегося по систематизации объемной информации, которая сводится (обобщается) в рамки таблицы. Формирование таблицы развивает умения по

структурированию информации. Краткость изложения информации развивает способность к ее свертыванию.

Требования к составлению сравнительной таблицы.

Составьте сравнительную таблицу подходов к определению сущности группового психологического тренинга ( не менее трех).

Для этого необходимо :

- проанализировать различные литературные источники, отражающие проблематику подходов к определению сущности группового психологического тренинга;
- выписать из них основные определения, отражающие сущность каждого подхода;
- выделить и описать те отличия, которые отражают своеобразие каждого подхода.

Название подхода(автор)	Определение сущности тренинга	Основные отличия от других	Библиографический источник
1.			
2.			
3.			

***Методические рекомендации по подготовке к зачету***

Форма зачета: тестирование.

***Методические рекомендации по подготовке к тестированию***

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант;

д) если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце;

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

### 3. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### 3.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины

##### «Тренинг самопознания и рефлексии»

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования, Название/направленности (профиля) образовательной программы	Количество зачетных единиц
<b>Тренинг самопознания и рефлексии</b>	Направление подготовки 37.04.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы: Прикладная психология развития	<b>2</b>
<b>Смежные дисциплины по учебному плану</b>		
Предшествующие: Психология личности, технологии психологического сопровождения личности и группы, профессиональная акмеология		
Последующие: индивидуализация и дифференциация развития, тренинг личностного роста		

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ			
	Форма работы	Количество баллов 75 %	
		min	max
Текущая работа	Доклад	3	10
	Разработка и защита мультимедийных презентаций	7	15
	Составление глоссария по дисциплине	10	15
	Практическая работа (разработка программы тренинга)	15	20
	Составление сравнительной таблицы	10	15
<b>Итого</b>		<b>45</b>	<b>75</b>
ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Промежуточный рейтинг-контроль	Зачет в формате тестирования	Количество баллов 25 %	
		min	max
		15	25
<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>25</b>
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
<b>Итого</b>			
<b>Общее количество баллов по дисциплине</b>		min	max
		<b>60</b>	<b>100</b>

#### Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
0–59	Не зачтено
60–100	Зачтено

В ходе изучения дисциплины результатом текущего контроля является рейтинговая оценка обучающегося, если сумма рейтинговой оценки соответствует желаемому результату обучающегося, то зачет может быть выставлен в зачетную книжку автоматически.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. Астафьева  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра-разработчик психологии

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры психологии  
протокол № 4 от «08» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой Е.Ю. Дубовик



ОДОБРЕНО

на заседании учебно-методического совета  
ИППО протокол № 5 от «15» мая 2019 г.

председатель НМСС(Н) ИППОТ.Г. Авдеева



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ** для проведения  
текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине «Тренинг самопознания и рефлексии»

Направление подготовки:  
37.04.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы:  
Прикладная психология развития

Квалификация (степень) выпускника: магистр

Составитель: Т.А. Биндарева

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представленный фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и профессиональному стандарту Психолог в социальной сфере.

Предлагаемые формы и средства аттестации адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.04.01 Психология, направленность (профиль) образовательной программы Прикладная психология развития.

Оценочные средства и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленных в Положении о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки по указанной направленности (профиля) образовательной программы.

Директор  
МАУ «Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи «Эго»



Д.В. Юрков

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

**1.1.** Целью создания ФОС дисциплины «Тренинг самопознания и рефлексии» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

**1.2.** ФОС дисциплины «Тренинг самопознания и рефлексии» решает задачи:

– контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

– контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;

– обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных методов обучения в образовательный процесс Университета.

**1.3.** ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации;

- профессионального стандарта Психолог в социальной сфере, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации;

- нормативно-правовыми документами, регламентирующими образовательный процесс в КГПУ им. В.П. Астафьева по направленности (профилю) образовательной программы Прикладная психология развития, заочной формы обучения в институте психолого-педагогического образования КГПУ им. В.П. Астафьева с присвоением квалификации магистр;

- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденным приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

## **2. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины**

### **2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:**

ОПК-2: готовность руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;

ПК-7: способность разрабатывать и использовать инновационные психологические технологии для решения новых задач в различных областях профессиональной практики;

ПК-8: способность создавать диагностические методики для психологической экспертизы эффективности реализации инновационной деятельности в различных профессиональных сферах.

## 2.2.Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании данной компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМ	
			Номер	Форма
ОПК-2: готовность руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Математические методы психологии Отклоняющееся развитие и поведение Профилактика нарушений поведения возрастного развития Профессиональная акмеология Технологии сопровождения личностного и профессионального развития Индивидуализация и дифференциация развития Онтопсихология развития Тренинг саморазвития и личностного роста	Текущий контроль успеваемости	1	Доклад
			3	Составление глоссария по дисциплине
			4	Письменная практическая работа
		Промежуточная аттестация	2	Разработка и защита презентации
			5	Составление сравнительной таблицы
			6	Зачет
ПК-7: способность разрабатывать и использовать инновационные психологические технологии для решения новых задач в различных областях профессиональной практики;	Коррекция и консультирование в психологической практике Техники коррекции и консультирования возрастного развития Профессиональная акмеология Технологии сопровождения личностного и профессионального развития Семейное консультирование Арттерапия в психокоррекции и психоконсультировании Тренинг саморазвития и личностного роста Проектно-инновационная практика Преддипломная практика	Текущий контроль успеваемости	1	Доклад
			3	Составление глоссария по дисциплине
			4	Письменная практическая работа
		Промежуточная аттестация	2	Разработка и защита презентации
			5	Составление сравнительной таблицы
			6	Зачет
ПК-8: способность создавать диагностические	Теория и методология психологической диагностики Диагностика возрастного развития Профессиональная акмеология	Текущий контроль успеваемости	1	Доклад
			3	Составление

методики для психологической экспертизы эффективности реализации инновационной деятельности в различных профессиональных сферах.	Технологии сопровождения личностного и профессионального развития	Промежуточная аттестация	4	гlossария по дисциплине Письменная практическая работа Разработка и защита презентации Составление сравнительной таблицы Зачет
	Психодиагностика эмоциональных состояний		2	
	Психодиагностика индивидуально-психологических особенностей		5	
	Тренинг саморазвития и личностного роста Проектно-инновационная практика Преддипломная практика		6	

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: **вопросы к зачету**

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочное средство зачет, экзамен

Критерии оценивания по оценочному средству 6 - **зачет**

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенции	Базовый уровень сформированности компетенции	Пороговый уровень сформированности компетенции
	(87-100 баллов) зачтено-отлично	(73-86 баллов) зачтено-хорошо	(60-72 балла)* зачтено-удовлетворительно
ОПК-2	На продвинутом уровне готов руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	На базовом уровне готов руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	На пороговом уровне способен руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
ПК-7	На продвинутом уровне готов разрабатывать и использовать инновационные психологические технологии для решения новых задач в различных областях профессиональной практики	На базовом уровне готов разрабатывать и использовать инновационные психологические технологии для решения новых задач в различных областях профессиональной практики	На пороговом уровне способен разрабатывать и использовать инновационные психологические технологии для решения новых задач в различных областях

			профессиональной практики
ПК-8	На продвинутом уровне готов создавать диагностические методики для психологической экспертизы эффективности реализации инновационной деятельности в различных профессиональных сферах	На базовом уровне готов создавать диагностические методики для психологической экспертизы эффективности реализации инновационной деятельности в различных профессиональных сферах	На пороговом уровне способен создавать диагностические методики для психологической экспертизы эффективности реализации инновационной деятельности в различных профессиональных сферах

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

#### **4. Фонд оценочных средств для текущего контроля**

**4.1. Фонды оценочных средств включают:** доклад, разработка и защита мультимедийных презентаций, составление глоссария по дисциплине, письменная практическая работа (разработка программы тренинга), составление сравнительной таблицы.

**4.2. Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга рабочей программы дисциплины**

##### **4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 - доклад**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильность представленного предметного содержания	5
Развитие метапредметных и личностных образовательных результатов	5
Максимальный балл	10

##### **4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – разработка и защита мультимедийных презентаций**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильная структурированность информации	3
Наличие логической связи изложенной информации	4
Эстетичность оформления, его соответствие требованиям	4
Оригинальность	4
Максимальный балл	15

##### **4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – составление глоссария по дисциплине**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество выделенных понятий	2
Адекватность и полнота определений	4
Степень и уровень знания специальной литературы по проблеме	4
Глубина анализа источников	5
Максимальный балл	15

##### **4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству – 4 практическая работа (разработка программы тренинга)**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соблюдены требования к оформлению тренинговых программ	5
Обоснованность выбора методов для тренинговой программы	5
Соответствие подобранных упражнений целям тренинга	5
Соответствие оформления требованиям	5
Максимальный балл	20

#### **4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству 5– составление сравнительной таблицы**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильность представленного предметного содержания по основным параметрам (правильный отбор информации)	5
Полнота раскрытия понятия	5
Наличие обобщающего (систематизирующего, структурирующего, сравнительного) характера изложения информации	5
Максимальный балл	15

### **5.1. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы) для обучающихся основной профессиональной образовательной программы**

#### **37.04.01 Психология**

#### **Направленность (профиль) Прикладная психология развития**

##### **5.1.1. Примерные темы докладов:**

1. Группа как предмет и объект психологической теории и практики.
2. Сущность группового психологического тренинга.
3. Понятие групповой динамики.
4. Структура тренинговой группы.
5. Понятие и показатели групповой сплоченности.
6. Фазы развития группы.
7. Ситуативная диагностика: понятие, цели, методы.
8. Роли ведущего тренинговой группы.
9. Навыки, необходимые для ведущего группы.
10. Типичные ошибки ведущего психологического тренинга.

##### **5.1.2 Примерные темы для мультимедийных презентаций:**

1. Этические проблемы в контексте группового тренинга.
2. Основные требования к подбору и комплектованию тренинговой группы.
3. Требования к подбору места и времени для проведения тренинга.

4. Организационные условия проведения тренинга.
5. Основные компоненты программы тренинга.
6. Виды упражнений, используемых в психологическом тренинге на разных этапах.
7. Основные методические принципы групповой работы (принцип активности, принцип исследовательской творческой позиции участников, принцип объективации поведения).
8. Правила работы тренинговой группы (правила физической и психологической закрытости, искренности, безоценочности).
9. Виды психологических тренингов.
10. История группового психологического тренинга.

### 5.1.3. Составление глоссария по дисциплине (примерный перечень понятий):

**Ассертивность** (англ. *assertiveness*) — способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Ассертивным называется прямое, открытое поведение, не имеющее целью причинить вред др. людям. Разработаны разнообразные специальные программы социально-психологического тренинга, нацеленные на развитие и упрочение ассертивности. Некоторые из них в большей степени следуют бихевиоральной ориентации, др. — в большей степени ориентированы на традиции *гуманистической психологии*, однако все они в той или иной степени руководствуются принципом развития способности человека быть твердым, честным и дружелюбным.

**Астенические эмоции** (англ. *asthenic emotions*; от греч. *a* — отриц. частица + *sthenos* — сила) — окрашенные отрицательным эмоциональным тоном чувства подавленности, уныния, печали, пассивного страха и т. п.

**Аффилиация** (от англ. *affiliation* — соединение, связь) — потребность (мотивация) в *общении*, в эмоциональных контактах, *дружбе*, любви. А. проявляется в стремлении иметь друзей, взаимодействовать с окружающими, оказывать к.-л. помощь, поддержку и принимать их от него. А. формируется в отношениях с родителями и сверстниками и зависит от стиля воспитания. Она усиливается в ситуациях, порождающих *стресс*, *тревогу* и неуверенность в себе. Общение с др. людьми помогает в таких ситуациях смягчить негативные эмоциональные переживания. Блокирование А. порождает чувство одиночества, бессилия и вызывает состояние *фрустрации*. (Д. А. Леонтьев.)

**Видеотренинг** – использование видеоматериалов, отражающих поведение врача/ тренера в психотерапевтических или в тренинговых группах.

**Внушение** (англ. *suggestion*) — вид целенаправленного коммуникативного влияния на *поведение* и *сознание* человека (или *группы* людей), в результате которого человек (группа людей) вопреки имеющейся фактической информации (воспринимаемой, извлекаемой из памяти) признает существование того, что в действительности не существует, либо что-то делает вопреки своим *намерениям* или *привычкам*.

**Группа встреч** – терапевтическая психокоррекционная группа, представляющая собой ответвление Т-групп.

**Группа гетерогенная** - группа, решающая разнообразные задачи.

**Группа закрытого типа** – группа с постоянным составом участников.

**Группа интегрирующая** – группа, для участников которой характерно принятие на себя ответственности за решение своих проблем с помощью признания тех действий, которые ими ранее тщательно скрывались.

**Группа открытого типа** – группа, имеющая переменный состав участников.

**Группа психокоррекционная** – искусственно созданная небольшая группа, временно объединенная целями межличностного исследования, личностного научения, развития и самораскрытия.

**Групповая динамика** – комплекс социально-психологического взаимодействия между участниками группы; развитие или движение группы во времени.

**Защита психологическая** (англ. *defense mechanism*) — система регуляторных механизмов в психике, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих *личность* переживаний, сопряженных с внутренними или внешними *конфликтами*, состояниями *тревоги* и дискомфорта. Начало исследованиям механизмов З. п. было положено З. Фрейдом, рассматривавшим их как формы разрешения конфликта между бессознательными *влечениями* и интернализированными социальными требованиями и запретами, и А. Фрейд, видевшей в них также механизм разрешения (снятия) внешних конфликтов, адаптации к социальному окружению. Согласно А. Фрейд, данные механизмы являются продуктом индивидуального опыта и научения.

**Игровая терапия** (англ. *play therapy*) — метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием *игры*. В основе различных методик, описываемых этим понятием, лежит признание того, что игра

оказывает сильное влияние на развитие личности. В качестве психотерапевтического средства игра стала использоваться в начале 1920-х гг. в форме игровых инсценировок-драматизаций (т. н. *психодрама*, предложенная Я. Морено) для перестройки отношений и системы переживаний больного человека. В современной *психотерапии* взрослых игра используется в групповой психотерапии и социально-психологическом тренинге в виде специальных упражнений, заданий на невербальные коммуникации, разыгрывания различных ситуаций и др. Игра способствует созданию близких отношений между участниками *группы*, снимает напряженность, *тревогу*, страх перед окружающими, повышает *самооценку*, позволяет проверить себя в различных ситуациях *общения*, снимая опасность социально значимых последствий.

**Игровая терапия недирективная** – терапия с помощью игры, построенная на принципах клиент-центрированного подхода. Отмечается направленность на развитие процессов самопознания и самоуправления ребенка, а роль психотерапевта сводится к полному раскрытию пациента в процессе лечения.

**Креативность** – способность человека продуцировать уникальные идеи, результаты, способы решения проблем.

**Психодрама** (англ. *psychodrama*) — направление групповой *психотерапии*, использующее в качестве основной техники сценическую форму *действия*. Основоположителем психодрамы был Я. Морено (Moreno).

**Техника инсценировки сказок** - техника психодрамы, в которой неполная структура сказки вынуждает протагониста ее дополнить и завершить.

**Тренинг креативности** – тренинг, развивающий способности пациента к поиску необычных решений и эффективных способов поведения в привычных и нестандартных ситуациях.

**Тренинговый метод** - способ организации активности участников в пространстве и времени тренинга с целью достижения изменений в их жизни и в них самих.

#### **5.1.4. Практическая работа (разработка программы тренинга) «Тренинг самопознания и рефлексии»**

Требования к составлению программы тренинга:

1. Определение целей тренинга.
2. Определение задач тренинга, которые конкретизируют цели тренинга.

3. Определение этапов тренинга.( Основной принцип тренинга – принцип поэтапности развития группы и постепенности понимания участниками самих себя, своих проблем, взаимоотношений, стереотипов, установок. Принцип поэтапности включает то, что каждая встреча логически вытекает из предыдущей и является в содержательном плане основой для следующей).

4. Определение количества встреч и целей каждой встречи.

5. Наполнение каждой встречи конкретным содержанием (процедурами ).

В каждой процедуре обозначается:

1. цель или назначение;
2. информационная вставка, проводимая от лица ведущего;
3. содержание процедуры;
4. примечания для ведущего;
5. обсуждение в группе (рефлексия).

В конце каждой встречи можно провести социометрию, дать домашнее задание, предложить вести дневник. Новая встреча начинается с рефлексии предыдущей, обсуждения домашнего задания. В программе необходимо указать:

1. оснащенность помещения,
2. требования к помещению,
3. порядок проведения организационного этапа,
4. продолжительность тренинга в часах,
5. количество встреч и продолжительность каждой встречи,
6. периодичность встреч,
7. количество участников.

### 5.1.5. Составление сравнительной таблицы.

Составьте сравнительную таблицу подходов к определению сущности группового психологического тренинга (не менее трех).

Для этого необходимо:

- проанализировать различные литературные источники, отражающие проблематику подходов к определению сущности группового психологического тренинга;

- выписать из них основные определения, отражающие сущность каждого подхода;

- выделить и описать те отличия, которые отражают своеобразие каждого подхода.

Название подхода(автор)	Определение сущности тренинга	Основные отличия от других	Библиографический источник
1.			

2.			
3.			

**5.2. Оценочные средства для промежуточного  
контроля  
(зачет в формате тестирования).  
Примерные вопросы**

**1. Ассертивность - это:**

- А) способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других;
- В) прямое, открытое поведение, не имеющее целью причинить вред другим людям;
- С) все ответы верны.

**2. Программы социально-психологического тренинга, нацеленные на развитие и упрочение ассертивности руководствуются принципом:**

- А) развития способности человека быть твердым, честным и дружелюбным;
- В) развития креативности личности;
- С) все ответы верны.

**3. Внушение - это:**

- А) вид целенаправленного коммуникативного влияния на поведение и сознание, в результате которого человек (группа людей) вопреки имеющейся фактической информации признает существование того, что в действительности не существует, либо что-то делает вопреки своим намерениям или привычкам;
- В) вид целенаправленного коммуникативного влияния на поведение и сознание, в результате которого человек (группа людей) благодаря имеющейся фактической информации не признает существование того, что в действительности существует;
- С) нет верных ответов

**4. Тренинговый метод – это:**

- А) способ достижения цели, осуществления познания, освоения и преобразования объектов действительности;
- В) способ организации активности участников в пространстве и времени тренинга с целью достижения изменений в их жизни и в них самих;
- С) способ познания действительности посредством участия в групповой работе.

**5. Автор-основатель клиент -центрированной экспрессивной психотерапии:**

- А) А.Фрейд;                      В) К.Роджерс;                      С) Н.Роджерс.

**6. Метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры :**

- А) игровая терапия;      В) арттерапия;      С) психодрама.

**7. Рекомендуемое количество участников тренинга:**

- А) 30-35 человек;      В) 8-15 человек;      С) 25-30 человек.

**8. По какой причине происходит ограничение количества участников тренинговой группы?**

- А) в больших группах происходит спонтанное разделение всех участников на подгруппы, что снижает эффективность тренинговой работы;
- В) в больших группах отмечается чрезмерно высокая активность при межличностном взаимодействии участников тренинга;
- С) нет верных ответов.

**9. Типы психотерапевтического воздействия в группе:**

- А) опрос, спецификация, конфронтация, объяснение;
- В) иллюстрация, подтверждение, интерпретация, кристаллизация;
- С) наблюдение, эксперимент, беседа, опрос.

**10. Гештальтпсихологию представляют:**

- А) Ф.Перлз, К.Левин;
- В) А.Адлер, А.Фрейд;
- С) К.Г.Юнг, Н. Роджерс.

**11. Методы, используемые в тренинге бихевиористами:**

- А) расщепления и структурирования;
- В) позитивного и отрицательного подкрепления;
- С) наказания, систематической десенсибилизации.

**12. Метод психодрамы разработал:**

- А) Дж.Морено; В) В.Сатир; С) Ф.Перлз

**13. Теорией и практикой социально-психологического тренинга в отечественной науке занимались:**

- А) Ю.Н.Емельянов, В.П.Захаров, Г.А.Ковалев;
- В) Х.Миккин, Т.С.Яценко, И.Вачков, А.Лидерс;
- С) нет верных ответов.

**14. Группа встреч :**

- А) терапевтическая, психокоррекционная группа, представляющая собой ответвление Т-групп;
- В) психокоррекционная группа;
- С) психотерапевтическая группа.

**15. Группа гетерогенная :**

- А) разновозрастная группа;
- В) группа, решающая разнообразные задачи;
- С) смешанная группа.

**16. Группа закрытого типа :**

- А) группа с постоянным составом участников;
- В) группа со сменными участниками;
- С) оба ответа верны.

**17. Группа интегрирующая :**

- А) группа, для участников которой характерно принятие на себя ответственности за решение своих проблем с помощью признания тех действий, которые ими ранее тщательно скрывались;
- В) группа, для участников которой характерно активное участие в социально-психологическом тренинге;
- С) группа, для участников которой характерно принятие на себя ответственности за решение своих проблем с помощью признания тех действий, которые ими ранее тщательно скрывались.

**18. Группа открытого типа :**

- А) группа, имеющая постоянный состав участников;
- В) группа, имеющая переменный состав участников;
- С) нет верных ответов.

**19. Группа психокоррекционная :**

- А) искусственно созданная небольшая группа, временно объединенная целями межличностного исследования, личностного научения, развития и самораскрытия;
- В) искусственно созданная большая группа, временно объединенная целями межличностного исследования, личностного научения, развития и самораскрытия;
- С) искусственно созданная психотерапевтическая группа, временно объединенная целями межличностного исследования, личностного научения, развития и самораскрытия.

**20. Групповая динамика :**

- А) комплекс, направленный на развитие личности;
- В) комплекс, направленный на развитие группы;
- С) комплекс социально-психологического взаимодействия между участниками группы; развитие или движение группы во времени.

**21. Игровая терапия:**

- А) метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры;
- В) метод, использующийся в современной психотерапии взрослых;
- С) все ответы верны.

**22. Тренинг креативности :**

- А) тренинг, развивающий способности пациента к поиску необычных решений и эффективных способов поведения в привычных и нестандартных ситуациях;
- В) способ организации активности участников в пространстве и времени тренинга с целью достижения изменений в их жизни и в них самих;
- С) все ответы верны

**23. Психодрама (англ. psychodrama) :**

- А) направление групповой психотерапии, использующее в качестве основной техники терапии творчеством;
- В) направление групповой психотерапии, использующее в качестве основной техники сценическую форму действия. Основателем психодрамы был Я. Морено ;
- С) все ответы верны.

**24. Социально-психологические тренинги может проводить:**

- А) любой желающий человек;
- В) только специалист с медицинским образованием;
- С) только специалист, прошедший подготовку по направлению социально- психологических тренингов.

**25. Группы сенситивности возникли :**

- А) 1954г.
- В) 2000 г.
- С) 1978 г.

**26. Первые тренинговые занятия, направленные на повышения компетентности в общении, были проведены в:**

- А) Бетель (США)
- В) Париж
- С) Москва

**27. Метод социально-психологического тренинга был разработан в :**

- А) 60-е гг. XXв.
- В) 70-е гг. XXв.
- С) 80-е гг. XXв.

**28. Метод социально-психологического тренинга разработал:**

- А) М.Форверг
- В) К.Левин
- С) К.Роджс

**29. Принципы социально-психологического тренинга :**

- А) активности, творческой позиции, объективации поведения
- В) активности, творческой позиции, пассивности
- С) активности, контроля, объективации поведения.

**30. Выбор того или иного методического приема в тренинге определяется факторами:**

- А) содержанием тренинга, особенностями группы;
- В) особенностями ситуации, возможностями тренера;
- С) все ответы верны.

### 3.3. Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2018/2019 учебный год:

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.

2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

3. В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии с приказом «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации» от 28.04.2018 № 297 (п)

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой



Е.Ю. Дубовик

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) ИППО

**протокол № 5 от «11» июня 2018 г.**

Председатель НМСС (Н)



М.А. Кухар

## **Лист внесения изменений**

Дополнения и изменения рабочей программы на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования» на основании приказа «о внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 15.07.2018 № 457 (п).

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2019/2020 учебный год:

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.

2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии «08» мая 2019 г., протокол № 4

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой



Е.Ю. Дубовик

Одобрено учебно-методическим советом ИППО  
протокол № 5 от «15» мая 2019 г.

Председатель НМСС(Н) ИППО



Т.Г. Авдеева

## 4. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

### 4.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

«Тренинг самопознания и рефлексии»

для обучающихся основной профессиональной образовательной программы

37.04.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы: Прикладная психология развития

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
<b>ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>		
<b>Барканова О.В. Активное социально-психологическое обучение.</b> Часть III: Психологические тренинги: учебное пособие [Электронный ресурс]. Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2015. 240 с. <a href="http://elib.kspu.ru/document/15957">http://elib.kspu.ru/document/15957</a>	ЭБС	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Деркунская, Вера Александровна.</b> Личностно-профессиональное самопознание студента педагогического вуза [Текст] : психолого-педагогический практикум / В. А. Деркунская. - М. : Центр педагогического образования, 2007. - 128 с. - Библиогр.: с. 113.	Научная библиотека	70
<b>Основы социально-психологического тренинга / авт.-сост. М.А. Василенко.</b> - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 128 с. - (Психологический практикум). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-22832-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256452">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256452</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>		
<b>Оганесян Н. Т.</b> <b>Методы активного социально-психологического обучения</b> [Текст] : тренинги, дискуссии, игры / Н. Т. Оганесян. - М. : Ось-89, 2002. - 176 с. - (Психология развития). - ISBN 5-86894-560-3	Научная библиотека	61

<p><b>Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга : учебное пособие</b> / Н.Б. Григорьев. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-012-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=277328">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=277328</a></p>	<p>ЭБС «Университетская библиотека онлайн»</p>	<p>Индивидуальный неограниченный доступ</p>
<p><b>Левкин В.Е. Социально-психологический тренинг для психолога : учебное пособие</b> / В.Е. Левкин. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 209 с. - Библиогр.: с. 195-203. - ISBN 978-5-4475-8755-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=450202">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=450202</a> (20.12.2018).</p>	<p>ЭБС «Университетская библиотека онлайн»</p>	<p>Индивидуальный неограниченный доступ</p>
<p><b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b></p>		
<p><b>Тренинг: развитие самосознания</b> практического психолога [Текст] : методические рекомендации / сост. С. В. Янова. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2009. - 60 с.</p>	<p>Научная библиотека</p>	<p>12</p>
<p><b>Маралов, Владимир Георгиевич.</b> Основы самопознания и саморазвития [Текст] : учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / В. Г. Маралов. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2004. - 256 с.</p>	<p>Научная библиотека</p>	<p>10</p>
<p><b>Вачков И. В.</b> Основы технологии группового тренинга. Психотехники [Текст] : учебное пособие / И. В. Вачков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Ось-89, 2007. - 256 с. - (Практическая психология). - Библиогр.: с. 246 - 250. - ISBN 5-98534-597-1</p>	<p>Научная библиотека</p>	<p>29</p>

**Ресурсы сети интернет**

Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]	<a href="https://минобрнауки.рф">https://минобрнауки.рф</a>	свободный
Российское образование [Электронный ресурс]: Федеральный портал	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>	свободный
Библиотека психологической литературы	<a href="http://bookap.info/r/sociopsy">http://bookap.info/r/sociopsy</a>	свободный
Единое окно доступа к информационным ресурсам / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». – Электрон.дан. - © 2005-2016. – Режим доступа: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	свободный
<b>Информационные справочные системы</b>		
Электронный каталог КГПУ им. В.П. Астафьева [Электронный ресурс]: система автоматизации библиотек «ИРБИС 64»: база данных содержит сведения о книгах, брошюрах, диссертациях, компакт-дисках, статьях из научных и журналов. – Электрон. дан. – Красноярск, 1992 – . – Режим доступа: <a href="http://library.kspu.ru">http://library.kspu.ru</a> .	<a href="http://library.kspu.ru">http://library.kspu.ru</a> .	свободный
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.	Научная библиотека (1-02)	локальная сеть вуза
Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000 . Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	свободный
East View: универсальные базы данных [Электронный ресурс]: периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 .	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

заместитель директора библиотеки  
(должность структурного подразделения)

  
(подпись)

/ Шулипина С.В. /  
(Фамилия И.О.)

**4.2.Карта материально-технической базы дисциплины  
«Тренинг самопознания и рефлексии»  
для обучающихся основной профессиональной образовательной программы  
37.04.01 Психология  
Направленность (профиль) образовательной программы: Прикладная психология  
развития**

Аудитория	Оборудование
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100, (Корпус № 3), ауд. № 2-07 (аудитория для тренингов)	МФУ-1шт., магнитофон -1шт. Программное обеспечение: нет
г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100, (Корпус № 3), ауд. 3-06	Интерактивная доска с проектором -1шт., маркерная доска -1шт., системный блок -1шт. Программное обеспечение: Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
Помещения для самостоятельной работы	
г. Красноярск, ул. Карла Маркса, зд. 100, (Корпус № 3), ауд. № 4-01 Информационно-методический ресурсный центр	Компьютер - 4шт. Программное обеспечение: Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017)