

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева**

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Тренинг личностного роста**

Направление подготовки:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:

Практическая психология в образовании

Квалификация (степень) выпускника:

**БАКАЛАВР**

очная форма обучения

Красноярск 2020

Рабочая программа дисциплины Д/В «Тренинг личностного роста» 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 Д/В «Тренинг личностного роста» составлена старшим преподавателем кафедры психологии Т.А. Биндаревой

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 Д/В «Тренинг личностного роста» составлена старшим преподавателем кафедры психологии Т.А. Биндаревой

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 44.03.02 Психолого-педагогическое образование протокол № 5 от «15» мая 2019 г.

Председатель

НМСН(С)

ИППО



Т.Г. Авдеева

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры психологии протокол № 4 от «11» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой



Е.Ю. Дубовик

Одобрено научно-методическим советом ИППО по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование протокол № 5 от «20» мая 2020 г.

Председатель НМСН(С) ИППО



Т.А. Шкерина

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Рабочая программа дисциплины «Тренинг личностного роста» разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 1457 (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 20.04.2016 N 444); Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; профессиональным стандартом Педагог-психолог (психолог в сфере образования), утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 N 514н; нормативно-правовыми документами, регламентирующими образовательный процесс в КГПУ им. В.П. Астафьева по направленности (профилю) образовательной программы «Тренинг личностного роста» Психология семьи и семейное консультирование, заочной формы обучения в институте психолого-педагогического образования КГПУ им. В.П. Астафьева с присвоением квалификации бакалавр.

Дисциплина относится к базовому модулю, вариативной части, курсам по выбору (Б.1.В.ДВ.06.02).

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов, в том числе 36 часов - на аудиторную работу с преподавателем и 36 часов на самостоятельную работу. Дисциплина, согласно графику учебного процесса, реализуется на 1 курсе во 2 семестре. Форма контроля – экзамен.

## **1.3.Цель и задачи дисциплины «Тренинг личностного роста»**

Целью изучения дисциплины является развитие у обучающихся способности к саморазвитию и самопознанию, способности к рефлексии, формирование у обучающихся представлений об организации и проведении тренинга личностного роста.

## **Задачи:**

1. раскрыть роль самоорганизации и самообразования в процессе самопознания и саморазвитии личности;
2. дать обучающимся целостное представление о тренинге личностного роста; познакомить с базовыми психологическими технологиями работы, ориентированными на личностный рост.
3. сформировать у обучающихся способность к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий.

### **1.4. Основные разделы содержания.**

1. Сущность группового психологического тренинга .История развития групповых методов в практической психологии.
2. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии.
3. Понятие "личностный рост". Критерии личностного роста.
4. Специфические черты тренинга личностного роста.
5. Особенности деятельности ведущего тренинга личностного роста.
6. Методы тренинга личностного роста.

### **1.5. Планируемые результаты обучения**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7):
- способность к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий (ПК-25).

## Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
<p>1. Раскрыть роль самоорганизации и самообразования в процессе самопознания и саморазвития личности.</p> <p>2. Дать обучающимся целостное представление о тренинге личностного роста; познакомить с базовыми психологическими технологиями работы, ориентированными на личностный рост.</p>	<p><u>Знать</u>: основные теоретические подходы к проблеме самопознания и саморазвития, способы самоорганизации и самообразования.</p> <p><u>Уметь</u>: определять условия, необходимые для самопознания и самосовершенствования личности, способствующие самопознанию и саморазвитию</p> <p><u>Владеть</u>: методами и приемами самоорганизации и самообразования в целях самопознания и саморазвития личности.</p> <hr/> <p><u>Знать</u> : теоретические основы тренинга личностного роста; базовые психологические технологии работы, ориентированные на личностный рост.</p> <p><u>Уметь</u>: определять базовые психологические технологии работы, ориентированные на личностный рост.</p> <p><u>Владеть</u>: приемами и методами тренинга личностного роста; базовыми психологическими технологиями работы, ориентированными на личностный рост.</p>	<p>ОК-7 – способность к самоорганизации и самообразованию</p>



3. Сформировать у обучающихся способность к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий.	<u>Знать:</u> общие принципы рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий.	ПК-25 - способность к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий
	<u>Уметь:</u> применять базовые технологии осуществления рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий.	
	<u>Владеть:</u> технологиями рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий.	

### 1.5. Контроль результатов освоения дисциплины

В ходе изучения дисциплины используются такие методы текущего контроля успеваемости как : написание конспекта, доклад, разработка и защита мультимедийных презентаций, составление глоссария по дисциплине, составление программы тренингов, тестирование. Форма контроля – экзамен.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».

### 1.6. 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), активные и интерактивные технологии (тренинговые технологии).

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

### 2.1. Технологическая карта обучения дисциплине Д/В «Тренинг личностного роста» для обучающихся основной профессиональной образовательной программы

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
направленность (профиль) образовательной программы: «Практическая психология в образовании»

по очной форме обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактные часы работы с преподавателем					Самостоятельная работа	Формы и методы контроля
		Всего	лекций	Практические занятия	Лабораторные занятия	контроль		
Тема 1. Сущность группового психологического тренинга. История развития групповых методов в практической психологии	12	6	4	2			6	Доклад составление глоссария по дисциплине Написание конспекта
Тема 2. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии.	12	6	4	2			6	Доклад Защита мультимедийных презентаций Написание конспекта

Тема 3. Понятие "личностный рост". Критерии личностного роста.	12	6	4	2			6	Доклад Защита мультимедийных презентаций
Тема 4. Специфические черты тренинга личностного роста	12	6	2	4			6	Доклад Защита мультимедийных презентаций
Тема 5. Особенности деятельности ведущего тренинга личностного роста.	12	6	2	4			6	составление глоссария по дисциплине
Тема 6. Методы тренинга личностного роста	12	6	2	4			6	составление программы тренингов Тестирование
Форма контроля	36							экзамен
<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>			<b>36</b>	<b>36</b>

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

### **ТЕМА 1. Сущность группового психологического тренинга. История развития групповых методов в практической психологии.**

Сущность группового психологического тренинга. Цели и задачи группового тренинга. Донаучный период развития групповых методов. Теория «животного магнетизма» Ф.А.Месмера. Гипнотизм Дж.Брейда (1843). Теория И.Бернгейма о гипнотическом состоянии. Исследование групповых методов в социологии (Э.Дюркгейм, Г.Зиммель).

Групповые методы в психологии и психотерапии. Психоанализ (З.Фрейд). Детские психотерапевтические группы А.Адлера. Гуманистическая психология. Трансактный анализ (Э.Берн). Гештальтпсихология (Ф.Перлз). Бихевиоризм. Парадигма дрессуры.

Психодрама (Дж.Морено). Социально-психологический тренинг (М.Фольберг, Т.Альберг, 1984).

Развитие групповых методов в России. Групповая работа с беспризорниками А.С.Макаренко («коммунарская методика»). Групповая психотерапия (И.В.Вяземский, 1905). Патогенетическая психотерапия (Д.Б.Карвасарский, Э.Г.Эйдемиллер, В.В.Юстицкис и др.). Социально-психологический тренинг (Л.А.Петровский, 1982; Ю.Н.Емельянов, В.П.Захаров, Г.А.Ковалев, Х.Миккин, Л.А.Петровская, Т.С.Яценко и др.).

### **ТЕМА 2. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии.**

В психологической науке выделяется несколько основных подходов к изучению личности. Классической психоаналитической традицией (З. Фрейд). Психодинамический взгляд на личность – Э.Фромм, К.Хорни, Г.Салливан. Современные теории, развивающиеся в направлении психодинамического подхода (М.Балинт, Дж.Боулби, Д.Винникотт). Гуманистического подхода (А.Маслоу, К.Роджерс). Когнитивная модель (Д.Баннистер, Дж.Келли). Поведенческая модель (А.Бандура, Д.Зиглер, Дж.Роттер, Б.Скиннер,

Дж. Уотсон). Диспозиционный подход (В.С. Мерлин, В.Д. Небылицин, Г. Олпорт, В.М. Русалов). Конституциональная теория поведения личности (Е. Кречмер, В. Шелдон). Концепция Л.С. Выготского. В рамках деятельностного подхода (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.). Исследования личности как субъекта предметной деятельности (Б.Ф. Ломов, В.Д. Шадриков) и как субъекта общения (Г.М. Андреева, А.А. Бодалев)

### **ТЕМА 3. Понятие "личностный рост". Критерии личностного роста.**

Определение понятия "личностный рост" в рамках личностно-центрированного подхода К. Роджерса. Критерии личностного роста.

Интраперсональные критерии: Принятие себя. Открытость внутреннему опыту переживаний. Понимание себя. Ответственная свобода. Целостность. Динамичность.

Интерперсональные критерии: Принятие других. Понимание других. Социализированность. Творческая адаптивность.

### **ТЕМА 4. Специфические черты тренинга личностного роста.**

Специфические черты тренинга личностного роста (нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии; атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности и пр.) 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).

### **ТЕМА 5. Особенности деятельности ведущего тренинга личностного роста.**

Тренер является реальной моделью желательного поведения для остальных участников тренинга. Нежелательные качества претендентов на роль тренера (по Х. Миккину). Личностные и профессиональные качества тренера,

необходимые для ведущего групп личностного роста: теоретическая грамотность; практическая грамотность; постоянное личностное совершенствование ( по А.А. Горбатовой) Ответственность тренера ( ответственность за свой профессионализм; ответственность за процесс тренинга). Типичные ошибки ведущего тренингов. Этические проблемы в контексте группового тренинга.

## **ТЕМА 6. Методы тренинга личностного роста.**

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.). Механизм обратной связи в обучающем взаимодействии. Правила взаимодействия в процессе тренинга личностного роста.

## **2.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины**

### **«Тренинг личностного роста»**

#### **для обучающихся основной профессиональной образовательной программы**

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
направленность (профиль) образовательной программы: «Практическая психология в образовании»  
**по очной форме обучения**

#### **Работа с теоретическим материалом**

Важное место в освоении материала по курсу отводится самостоятельной работе обучающихся во внеаудиторное время с материалом, изложенным в рекомендуемой литературе и интернет-источниках, т.к. без знания теоретического материала невозможно выполнение практических заданий связанных с составлением тренинговых программ. Посещение практических занятий является обязательным для полноценного овладения дисциплины.

#### **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;
- решение проблемных и ситуационных задач.

Выполнение практических работ осуществляется на 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 семинарских и 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 семинарском, практическом занятии и имеет своей целью приобретение таких навыков как наблюдение, анализ ответов сокурсников, сверка собственных результатов с эталонами.

Решение проблемных и ситуационных задач используется на лекционном, семинарском, практическом и других видах занятий. Проблемная/ситуационная задача должна иметь четкую формулировку, к ней должны быть поставлены вопросы, ответы на которые необходимо найти и обосновать. Критерии оценки правильности решения проблемной/ситуационной задачи должны быть известны всем обучающимся и обсуждаются перед началом ее проведения.

### ***Методические рекомендации по составлению конспекта***

Конспект – это систематическая, логически связанная запись, объединяющая план, выписки, тезисы или, по крайней мере, два из этих типов записи.

В конспект включаются не только основные положения, но и доводы, их обосновывающие, конкретные факты и примеры, но без их подробного описания.

Конспектирование может осуществляться тремя способами:

- цитирование (полное или частичное) основных положений текста;
- передача основных мыслей текста «своими словами»;
- смешанный вариант.

Все варианты предполагают использование сокращений.

При написании конспекта рекомендуется следующая последовательность:

- проанализировать содержание каждого фрагмента текста, выделяя относительно самостоятельные по смыслу;
- выделить из каждой части основную информацию, убрав избыточную;



- записать всю важную для последующего восстановления информацию своими словами или цитируя, используя сокращения.

Разделяют четыре вида конспектов:

**Текстуальный** (самый простой) состоит из отдельных авторских цитат. Необходимо только умение выделять фразы, несущие основную смысловую нагрузку.

Это прекрасный источник дословных высказываний автора и приводимых им фактов. Текстуальный конспект используется длительное время. *Недостаток*: не активизирует резко внимание и память.

**Плановый** – это конспект отдельных фрагментов материала, соответствующих названиям пунктов предварительно разработанного плана. Он учит последовательно и четко излагать свои мысли, работать над книгой, обобщая содержание ее в формулировках плана. Такой конспект краток, прост и ясен по своей форме. Это делает его незаменимым пособием при быстрой подготовке доклада, выступления.

**Свободный** конспект – индивидуальное изложение текста, т.е. отражает авторские мысли через ваше собственное видение. Требуется детальная проработка текста.

Свободный конспект представляет собой сочетание выписок, цитат, иногда тезисов, часть его текста может быть снабжена планом. Это наиболее полноценный вид конспекта.

**Тематический конспект** – изложение информации по одной теме из нескольких источников.

Составление тематического конспекта учит работать над темой, всесторонне обдумывая ее, анализируя различные точки зрения на один и тот же вопрос. Таким образом, этот конспект облегчает работу над темой при условии использования нескольких источников.

**Как составлять конспект:**

1. Определите цель составления конспекта.

2. Записать название конспектируемого произведения (или его части) и его выходные данные, т.е. сделать библиографическое описание документа.
3. Осмыслить основное содержание текста, дважды прочитав его.
4. Читая изучаемый материал в первый раз, подразделяйте его на основные смысловые части, выделяйте главные мысли, выводы.
5. Для составления конспекта составьте план текста – основу конспекта, сформулируйте его пункты и определите, что именно следует включить в конспект для раскрытия каждого из них.
6. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко изложите своими словами или приводите в виде цитат, включая конкретные факты и примеры.
7. Составляя конспект, можно отдельные слова и целые предложения писать сокращенно, выписывать только ключевые слова, применять условные обозначения.
8. Чтобы форма конспекта как можно более наглядно отражала его содержание, располагайте абзацы "ступеньками" подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
9. Используйте реферативный способ изложения (например: "Автор считает...", "раскрывает...").
10. Собственные комментарии, вопросы, раздумья располагайте на полях.

### **Оформление конспекта:**

1. Конспектируя, оставьте место (широкие поля) для дополнений, заметок, записи незнакомых терминов и имен, требующих разъяснений.
2. Применять определенную систему подчеркивания, сокращений, условных обозначений.
3. Соблюдать правила цитирования - цитату заключать в кавычки, давать ссылку на источник с указанием страницы.

Научитесь пользоваться цветом для выделения тех или иных информативных узлов в тексте. У каждого цвета должно быть строго однозначное, заранее

предусмотренное назначение. Например, если вы пользуетесь синими чернилами для записи конспекта, то: красным цветом - подчеркивайте названия тем, пишите наиболее важные формулы; черным - подчеркивайте заголовки подтем, параграфов, и т.д.; зеленым - делайте выписки цитат, нумеруйте формулы и т.д. Для выделения большей части текста используется отчеркивание.

### ***Методические рекомендации 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 таков:

- 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.

*Не рекомендуется:*

- 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	- Используйте короткие слова и предложения. - Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. - Заголовки должны привлекать внимание аудитории.
Расположение информации на странице	- Предпочтительно горизонтальное расположение информации. - Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. - Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений.</li> <li>- Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.</li> </ul>
Виды слайдов	<p>Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>с текстом;</li> <li>с таблицами;</li> <li>с диаграммами.</li> </ul>

### ***Методические указания к выполнению письменной практической работы (составление 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 «Тренинг личностного роста».

Целью работы является определения качества усвоения лекционного материала и части дисциплины, предназначенной для самостоятельного изучения.

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. По содержанию работа может включать теоретический материал, задачи, тесты, и т.п. Выполнению контрольной 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 «**Тренинг личностного роста**» необходимо составить программу тренинга.

Требования к составлению программы тренинга:

1. Определение названия тренинга.
2. Определение целей тренинга.
3. Определение задач тренинга, которые конкретизируют цели тренинга.
4. Определение этапов тренинга. Основным принципом 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.
5. Определение количества встреч и целей каждой встречи.
6. 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 может быть указана:

- 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 глоссария (словаря терминов)*

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, использование современных источников.

### *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.**

**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 рекомендации по подготовке к тестированию***

При самостоятельной подготовке к тестированию обучающемуся необходимо:

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.

### **Методические рекомендации по подготовке к экзамену**

Форма экзамена: ответ на вопросы по билетам. Непосредственная подготовка к экзамену осуществляется по вопросам, представленным в данной рабочей

программе дисциплины. Необходимо тщательно изучить формулировку каждого вопроса, вникнуть в его суть, составить план ответа. Обычно план включает в себя:

- показ теоретической и практической значимости рассматриваемого вопроса;
- обзор освещения вопроса в его историческом развитии;
- определение сущности рассматриваемого предмета;
- основные элементы содержания и структуры предмета рассмотрения;
- факторы, логика и перспективы эволюции предмета;
- показ роли и значения рассматриваемого материала для практической деятельности психолога.

План ответа желательно развернуть, приложив к нему ссылки на первоисточники с характерными цитатами. Необходимо отметить для себя пробелы в знаниях, которые следует ликвидировать в ходе подготовки, для чего следует обратиться за консультацией к преподавателю.

### 3. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### 3.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины «Тренинг личностного роста»

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования . Название/направленности (профиля) образовательной программы	Количество зачетных единиц
Тренинг личностного роста	Направление подготовки: <u>44.03.02 Психолого-педагогическое образование</u> направленность (профиль) образовательной программы: «Практическая психология в образовании». очная форма обучения	3
<b>Смежные дисциплины по учебному плану</b>		
Предшествующие: Общая психология, возрастная психология, основы эффективной коммуникации		
Последующие: саморазвитие и самопознание, основы тренинговой работы		

<b>БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ</b>			
	Форма работы	Количество баллов 75 %	
		min	max
Текущая работа	Написание конспекта	0	5
	Доклад	5	10
	Разработка и защита мультимедийных презентаций	10	15
	Письменная практическая работа (составление программы тренинга)	10	15
	Составление глоссария	10	15
	Тестирование	10	15
<b>Итого</b>		<b>45</b>	<b>75</b>
<b>ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ</b>			
	Форма работы	Количество баллов 25 %	
		min	max
Промежуточный контроль	экзамен	15	25
<b>Итого</b>		<b>15</b>	<b>25</b>
<b>Общее количество баллов по дисциплине</b>		<b>min</b>	<b>max</b>
		<b>60</b>	<b>100</b>

#### **Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:**

<i>Общее количество набранных баллов</i>	<i>Академическая оценка</i>
<b>60–72</b>	<b>3 (удовлетворительно)</b>
<b>73–86</b>	<b>4 (хорошо)</b>
<b>87–100</b>	<b>5 (отлично)</b>

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 ПРОСВЕЩЕНИЯ 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 «11» мая 2020 г.  
Заведующий кафедрой Е.Ю. Дубовик



ОДОБРЕНО

на заседании учебно-методического совета ИППО  
протокол № 5 от «20» мая 2020 г.  
председатель НМСС(Н) ИППО  
Т.А. Шкерина



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

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
направленность (профиль) образовательной программы: «Практическая психология в образовании»

Квалификация (степень) выпускника: БАКАЛАВР

Составитель: Т.А.Биндарева

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представленный фонд оценочных средств для государственной итоговой аттестации обучающихся соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и профессиональному стандарту Педагог-психолог (психолог в сфере образования).

Предлагаемые формы и средства аттестации адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы Практическая психология в образовании.

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 государственной итоговой аттестации рекомендуется к использованию в процессе подготовки по указанной направленности (профиля) образовательной программы.

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



Л.В. Юрков

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

**1.1.** Целью создания ФОС дисциплины Д/В «Тренинг личностного роста» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

**1.2.** ФОС дисциплины Д/В «Тренинг личностного роста» 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 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 1457 (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 20.04.2016 N 444);

- профессионального стандарта Педагог-психолог (психолог в сфере образования), утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 N 514н;

- нормативно-правовыми документами, регламентирующими образовательный процесс в КГПУ им. В.П. Астафьева по направленности

(профилю) образовательной программы Психология семьи и семейное консультирование, очной формы обучения в институте психолого-педагогического образования КГПУ им. В.П. Астафьева с присвоением квалификации бакалавр;

- 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» утвержденного 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:**

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7):
- способность к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий (ПК-25).



## 2.2.Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании данной компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМ	
			Номер	Форма
(ОК-7)способность к самоорганизации и самообразованию	Общекультурные основы профессиональной деятельности Иностранный язык Русский язык и культура речи Информационная культура и технологии в образовании Социология Экономика образования Физическая культура и спорт Основы учебной деятельности студента Психология личности и индивидуальности Социальная психология Организация научного исследования Саморазвитие и самопознание Тренинг личностного роста Элективная дисциплина по общей физической подготовке	Текущий контроль успеваемости	1	Конспект
			2	Доклад
			3	Презентация
			4	Составление глоссария по дисциплине
			5	Письменная практическая работа
			6	Тестирование
			7	Экзамен
		Промежуточная аттестация	1	конспект
			2	Доклад
			3	Презентация
		Текущий контроль успеваемости	4	Составление глоссария по дисциплине
			5	письменная практическая работа
			6	Тестирование
			7	экзамен
(ПК-25). способность к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий	Возрастная психология Психолого-педагогическая диагностика Конфликтология в образовании Саморазвитие и самопознание Тренинг личностного роста Учебная практика Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков	Промежуточная аттестация	1	конспект
			2	Доклад
			3	Презентация
		Текущий контроль успеваемости	4	Составление глоссария по дисциплине
			5	письменная практическая работа
			6	Тестирование
			7	экзамен

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к экзамену

3.2. Оценочные средства

3.3. Оценочное средство экзамен

#### Критерии оценивания по оценочному средству 7 - экзамен

Формируемые Компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
		(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено
(ОК-7) способность к самоорганизации и самообразованию	Самостоятельно способен организовывать свою деятельность и самообразование	Под руководством наставника способен организовывать свою деятельность и самообразование	Имеет представление об основных теоретических подходах к вопросу самопознания и самообразования
(ПК-25). способность к рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий	Самостоятельно проводит рефлексивный анализ результатов своих профессиональных действий	Под руководством наставника проводит рефлексивный анализ результатов своих профессиональных действий	Имеет представление об основных приемах рефлексии своих профессиональных действий

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирован

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

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

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

##### **4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – конспект**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие теме задания	1
Обоснованность цели и задач конспекта	2
Правильность представленного предметного содержания	2
Максимальный балл	5

##### **4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 - доклад**

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

##### **4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – разработка и защита мультимедийных презентаций**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильная структурированность информации	5
Наличие логической связи изложенной информации	5
Эстетичность оформления, его соответствие требованиям	3
Оригинальность	2
Максимальный балл	15

**4.2.4.Критерии оценивания по оценочному средству 4 - составление глоссария по дисциплине**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество выделенных понятий	3
Адекватность и полнота определений	3
Степень и уровень знания специальной литературы по проблеме	3
Глубина анализа источников	3
Соответствие терминов дисциплине	3
Максимальный балл	15

**4.2.5.Критерии оценивания по оценочному средству 5 – письменная практическая работа (составление 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
Максимальный балл	15

**4.2.6.Критерии оценивания по оценочному средству 6- тестирование**

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильность выполненных заданий 75-100%	10
Правильность выполненных заданий 75-50%	3
Правильность выполненных заданий менее 50%	2
Максимальный балл	15

## **5.1.Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)**

**для обучающихся основной профессиональной образовательной программы**

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
направленность (профиль) образовательной программы: «Практическая психология в образовании»  
**по очной форме обучения**

### **5.1.1. Примерные темы для конспектов.**

1. Диагностика отношений к тренингу и тренеру.
2. Критерии оценки работы тренера.
3. Навыки, необходимые для ведущего группы.
4. Личностные качества ведущего групп личностного роста.

### **5.1.2. Примерные темы докладов**

1. Этические проблемы в контексте группового тренинга.
2. Требования к личности тренера.
3. Типичные ошибки ведущего психологического тренинга.
4. Роли ведущего тренинговой группы.

### **5.1.3. Примерные темы для мультимедийных презентаций**

1. Сущность группового психологического тренинга.
2. Виды психологических тренингов.
3. История группового психологического тренинга.
4. Организационные условия проведения тренинга.

### **5.1.4.Состаление глоссария по предмету (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.

**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*. Основоположником 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.

### **5.1.5 Письменная /практическая работа составление программы тренинга)**

#### ***Ориентировочные темы для составления программы тренинга***

1. Тренинг уверенности в себе
2. Тренинг развития креативности.
3. Тренинг самопознания.
4. Тренинг личностного роста.

Составьте план тренинга по выбранной теме. Подберите и распределите упражнения, в соответствии с целями и этапами тренинга и каждого тренингового дня.

Требования к составлению программы тренинга:

1. Определение названия тренинга.
2. Определение целей тренинга.
3. Определение задач тренинга, которые конкретизируют цели тренинга.
4. 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.
5. Определение количества встреч и целей каждой встречи.
6. Наполнение каждой встречи конкретным содержанием.

В каждую встречу включаются определенные процедуры-упражнения:

- психогимнастические;
- игровые;
- дискуссионные.

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).

### **5.1.6. Примерные тестовые задания**

#### **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. 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

#### **3. 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.

#### **4. Автор-основатель клиент-центрированной экспрессивной психотерапии:**

- А)  
А.Фрейд;
- В) К.Роджерс;

С)Н.Родже  
рс.

**5. Рекомендуемое количество участников тренинга:**

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

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

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

**7. Методы, использующиеся в тренинге бихевиористами:**

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

**8. Метод психодрамы был разработан:**

- А) Дж.Морено;
- В)В.Сати
- р;
- С)Ф.Перлз.

**9. 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.

## **10. Группа**

**гетерогенная :**

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

## **11. 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.

## **12. 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.

## **13. Игровая терапия:**

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

## **14. 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

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

А) направление групповой психотерапии, использующее в качестве основных техники терапии творчеством;

В) направление групповой психотерапии, использующее в качестве основной техники сценическую форму действия. Основателем психодрамы был Я. Морено ;

С) все ответы верны.

**16. 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.

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

А) М.Форверг

В) К.Левин

С) К.Роджерс

рс

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

А) активности, творческой позиции, объективации поведения

В) активности, творческой позиции, пассивности

С) активности, контроля, объективации поведения.

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

А) содержанием тренинга, особенностями группы;

В) особенностями ситуации, возможностями тренера;

С) все ответы верны

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

А) Бетель

(США) В)

Париж

С) Москва

## **5.2. Примерные вопросы к экзамену по дисциплине «Тренинг личностного роста»**

1. Сущность группового психологического тренинга.
2. История группового психологического тренинга за рубежом.
3. История группового психологического тренинга в России.
4. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии.
5. Понятие "личностный рост". Критерии личностного роста.
6. Специфические черты тренинга личностного роста.
7. Особенности деятельности ведущего тренинга личностного роста.
8. Типичные ошибки ведущего психологического тренинга.
9. Этические проблемы в контексте группового тренинга.
10. Основные компоненты программы тренинга.
11. Методы тренинга личностного роста.
12. Основные методические принципы групповой работы (принцип активности, принцип исследовательской творческой позиции участников, принцип объективации поведения).
13. Правила работы тренинговой группы (правила физической и психологической закрытости, искренности, безоценочности).

### 3.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

#### 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 научно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами.
2. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
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 (государственной итоговой) аттестации» от 28.04.2018 № 297 (п).
4. Обновлена карта материально-технической базы дисциплины.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии протокол № 4 от «08» мая 2018 г.

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой



Е.Ю. Дубовик

Одобрено научно-методическим советом ИППО по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование «11» июня 2018 г. Протокол № 5

Председатель НМСН(С) ИППО



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 научно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами.
2. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
3. Обновлена карта материально-технической базы дисциплины.

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

Внесенные изменения утверждаю:  
Заведующий кафедрой



Е.Ю. Дубовик

Одобрено научно-методическим советом ИППО по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование протокол № 5 от «15» мая 2019 г.

Председатель НМСН(С) ИППО



Т.Г. Авдеева



## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины на 2020/2021 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Обновлено титульные листы рабочей программы, фонда оценочных средств в связи с изменением ведомственной принадлежности – Министерству просвещения Российской Федерации.

2. Обновлено и согласовано с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу литературы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

3. Обновлено «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры-разработчика: психологии

«11» мая 2020 г., протокол № 4

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой

Е.Ю. Дубовик



Одобрено НМСС(Н) ИППО

№ 5 от «20» мая 2020 г.

Председатель



Т.А. Шкерина

#### 4. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

##### 4.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

###### «Тренинг личностного роста»

для обучающихся основной профессиональной образовательной программы

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы: «Практическая психология в образовании»

по очной форме обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
--------------	-----------------------------------	----------------------------------

##### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

<b>Деркунская, Вера Александровна.</b> <b>Личностно-профессиональное самопознание студента педагогического вуза</b> [Текст] : психолого-педагогический практикум / В. А. Деркунская. - М. : Центр педагогического образования, 2007. - 128 с. - Библиогр.: с. 113. - ISBN 978-5-91382-015-0	Научная библиотека	70
<b>Оганесян, Наталья Томовна.</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
<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

##### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

<b>Котова, Елена Владиславовна.</b> <b>Основы тренинговой работы</b> [Текст] : учебное пособие / Е. В. Котова. - Красноярск : КГПУ им. В. П. Астафьева, 2009. - 204 с. - ISBN 978-5-85981-307-0	Научная библиотека	91
--	--------------------	----

<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>Маралов, Владимир Георгиевич. Основы самопознания и саморазвития</b> [Текст] : учебное пособие для обучающихся средних педагогических учебных заведений / В. Г. Маралов. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2004. - 256 с. - ISBN 5-7695-0877-9</p>	<p>Научная библиотека</p>	<p>10</p>
<p><b>Шепелева, Людмила Николаевна. Программы социально-психологических тренингов</b> [Текст] : методическое пособие / Л. Н. Шепелева. - СПб. : Питер, 2008. - 160 с. - ISBN 978-5-469-01341-9</p>	<p>Научная библиотека</p>	<p>15</p>
<p><b>Вачков, Игорь Викторович. Основы технологии группового тренинга. Психотехники</b> [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>

<b>РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ</b>		
Российское образование [Электронный ресурс] : Федеральный портал.	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>	свободный
Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]	<a href="https://минобрнауки.рф">https://минобрнауки.рф</a>	свободный
Учительская газета [Электронный ресурс]	<a href="http://www.ug.ru/">http://www.ug.ru/</a>	свободный
Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования Информ. портал.	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	свободный
<b>ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ</b>		
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.	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	свободный
East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.	Научная библиотека (1-02)	Локальная сеть вуза

Согласовано:

Зам. директора Библиотеки  
(должность структурного подразделения)

МФ  
(подпись)

Муромская С.В.  
(Фамилия И.О.)

31.05.2018.  
(дата)

#### 4.2.Карта материально-технической базы дисциплины

##### Д/В «Тренинг личностного роста»

для обучающихся основной профессиональной образовательной программы

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
направленность (профиль) образовательной программы: «Практическая психология в образовании»  
по очной форме обучения

<b>Номер аудитории/помещения</b> 660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. К. Маркса, зд. 100, (Корпус № 3)	<b>Оборудование (наглядные пособия, макеты, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)</b>
Аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
1-04	- Учебная доска -1 шт., стол для инвалида-колясочника -1 шт. - Программного обеспечения – нет
1-06	- Учебная доска-1шт., проектор-1шт., компьютер -1шт., экран-1шт. - Программное обеспечение: Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
2-01	- Учебная доска-1шт., проектор-1шт., экран-1шт., системный блок-1шт. - Программного обеспечения: Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
2-02	- Учебная доска-1шт., интерактивная доска-1шт., шкаф-1шт., проектор-1 шт. - Программного обеспечения – нет
2-03	- Учебная доска-1шт. - Программного обеспечения – нет
2-04	- Учебная доска-1шт. - Программного обеспечения – нет
2-05	- Компьютер-3шт., МФУ-2шт., принтер-1шт. - Программное обеспечение: Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
2-06 (Учебно-исследовательская лаборатория «Центр психологических и педагогических исследований»)	- Компьютер-10шт., интерактивная доска с встроенным проектором-1шт., телевизор-1шт., учебно-методическая литература - Программное обеспечение: Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия); Psychometric Expert-8

	(Контракт № 11/09С от24.09.2015)
2-07 (Аудитория для тренингов)	- МФУ-1шт., магнитофон-1шт. - Программного обеспечения – нет
2-09	- Флипчарт-1шт., маркерная доска-1шт., телевизор-1шт. - Программного обеспечения – нет
2-10	- Учебная доска -1шт., таблицы по детской психологии, проектор-1шт., экран-1шт., компьютер – 1шт., интерактивная доска-1шт., маркерная доска-1шт. - Программное обеспечение: Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
3-01	- Учебная доска-1шт., проектор-1шт., интерактивная доска-1шт., схемы и таблицы по менеджменту, компьютер- 1шт. - Программное обеспечение: Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
3-01a	- Компьютер-1шт., МФУ-1шт., принтер-1шт., сканер-1шт., проектор-1шт., ноутбук-1шт. - Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
3-03	- Проектор-1шт., учебная доска-1шт., экран-1шт., компьютер-1шт. - Программное обеспечение: Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
3-04	- Учебная доска-1шт. - Программного обеспечения – нет
3-05	- Учебная доска-1шт. - Программного обеспечения – нет
3-06	- Интерактивная доска с проектором-1шт., маркерная доска-1шт., системный блок-1шт. - Программное обеспечение: Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
3-07	- Оборудования – нет - Программного обеспечения – нет
3-08	- Учебная доска-1шт., экран-1шт., проектор-1шт. - Программного обеспечения – нет
3-10	- Учебная доска-1 шт., экран напольный-1шт. - Программного обеспечения – нет
4-03	- Маркерная доска-1шт., проектор- 1 шт., экран -1шт. - Программного обеспечения – нет
4-04	- Учебная доска-1шт. - Программного обеспечения – нет
4-05	- Учебная доска-1шт. - Программного обеспечения – нет
4-06	- Учебная доска-1шт. - Программного обеспечения – нет
4-08	- Учебная доска-1шт. - Программного обеспечения – нет
4-09	- Учебная доска-1шт. - Программного обеспечения – нет
Помещения для самостоятельной работы, индивидуальных консультаций	

2-11 (Методический кабинет)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Компьютер-14шт.</li> <li>- Программное обеспечение: Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017)</li> </ul>
4-01 (Информационно-методический ресурсный центр)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Компьютер- 4шт.</li> <li>- Программное обеспечение: Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017)</li> </ul>