

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО "ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Р.ГАМЗАТОВА"**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

УТВЕРЖДАЮ
И.о. начальника УМУ
Гаджиев Р.Д.
_____ 2025 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.06. ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ВЫБОРУ 6 (ДВ.6)
Б1.В.ДВ.06.01. Тренинг личностного роста**

**Направление подготовки - 44.03.02 Педагогическое образование
Направленность (профиль) – «Психология образования»
Квалификация выпускника: Бакалавр
Форма обучения – очная, заочная
Год приема – 2025**

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	5	72	12	20			40	зачет	
заочная	5	72	4	16			52	зачет	

Махачкала, 2025

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Тренинг личностного роста» - углубить знания и умения будущих социальных работников в применении вариативных методов профессионального самосовершенствования в контексте формирования коммуникативных и организационных компетенций.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ПК-3	Готовностью осуществлять консультативную и просветительскую практику субъектов образовательного процесса.	Знает современные теории и методы консультирования Умеет использовать методы и технологии, позволяющие решать консультационные и развивающие задачи просветительской деятельности Владеет приемами консультативной практики всех субъектов образования.
ПК-4	Готовность реализовывать профилактику и коррекцию социальных девиаций	Знает современные технологии и программы психолого-педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды Умеет ориентироваться в современных технологиях и программах коррекционной работы с учетом потребностей образовательной среды. Владеет техниками социальнопедагогической поддержки обучающихся в процессе социализации.
ПК-7	Способность осуществлять деятельность по психопрофилактике (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях	Знает: современные технологии и программы психолого- педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды Умеет: ориентироваться в современных технологиях и программах с учетом потребностей образовательной среды Владеет: технологиями и программами психолого- педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.01. «Тренинг личностного роста» относится к вариативной части и Модулю Б1.В.ДВ.06. Дисциплины (модули) по выбору 6 (ДВ.6) учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.02 Педагогическое образование.

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.01. «Тренинг личностного роста» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин: «Социальная психология», «Саморазвитие личности педагог-психолога».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Тренинг педагогического общения», «Психосоматика», «Основы психологического тренинга», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: ПК-3, ПК-4, ПК-7.

В результате изучения модуля обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
ПК-3 Готовностью осуществ-	современные теории	использовать методы и	приемами консульта-

лять консультативную и просветительскую практику субъектов образовательного процесса.	и методы консультирования	технологии, позволяющие решать консультационные и развивающие задачи просветительской деятельности	тивной практики всех субъектов образования.
ПК-4 Готовность реализовать профилактику и коррекцию социальных девиаций	современные технологии и программы психолого-педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды	ориентироваться в современных технологиях и программах коррекционной работы с учетом потребностей образовательной среды.	техниками социально-педагогической поддержки обучающихся в процессе социализации.
ПК-7 Способность осуществлять деятельность по психопрофилактике (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях	современные технологии и программы психолого-педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды	ориентироваться в современных технологиях и программах с учетом потребностей образовательной среды	технологиями и программами психолого-педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (72 часа). Дисциплина изучается в 5 семестре

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№5	
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	72	72	
1. Контактная работа:	32	32	
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	12/4	12/4	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	20/10	20/10	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	40	40	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
практическая подготовка/			
Вид промежуточного контроля:	зачет	зачёт	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№5	
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	72	72	
1. Контактная работа:	20	20	
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4/2	4/2	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	16/8	16/8	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	52	52	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
практическая подготовка/			
Вид промежуточного контроля:	зачет	зачёт	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг ¹	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг	СР
Модуль 1. Теоретические основы тренинга личностного роста						
1	Сущность психологического тренинга.	12	4/2		2/2	6
2	Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии	8	2		2/2	4
3	Групповая динамика в тренинговой группе практическое занятие	6			2	4
Модуль 2. Тренинг личностного роста: техники и технологии						
4	Организация и проведение тренинга.	8			2	6
5	Понятие "личностный рост". Специфические черты тренинга лич-	8	2		2/2	4

	ностного роста.					
6	Особенности деятельности ведущего тренинга личностного роста.	6			2/2	4
7	Методы тренинга личностного роста.	8	4/2			4
8	Деловые игры в системе профессиональной подготовки.	8			4/2	4
9	Оргдеятельностные игры и условия их осуществления	8			4	4
	Итого:	72	12/4		20/10	40

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр.подг ²	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг	СР
Модуль 1. Теоретические основы тренинга личностного роста						
1	Сущность психологического тренинга.	10	2		2	6
2	Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии	8			2/2	6
3	Групповая динамика в тренинговой группе практическое занятие	8			2	6
Модуль 2. Тренинг личностного роста: техники и технологии						
4	Организация и проведение тренинга.	8			2	6
5	Понятие "личностный рост". Специфические черты тренинга личностного роста.	10	2		2/2	6
6	Особенности деятельности ведущего тренинга личностного роста.	8			2/2	6
7	Методы тренинга личностного роста.	8	2/2			6
8	Деловые игры в системе профессиональной подготовки.	8			2/2	6
9	Оргдеятельностные игры и условия их осуществления	8			2	6
	Итого:	72	4/2		16/8	52

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Модуль 1. Теоретические основы тренинга личностного роста

Тема 1. Сущность психологического тренинга.

Возможности тренинга как инструмента формирования личности. Понятие тренинга в зарубежной и отечественной литературе. Тренинг как метод группового обучения. Тренинг как «психологическое взаимодействие». Групповая психотерапия и тренинг. Т-

группа и психотерапевтическая группа. Тренинг и ролевая игра. Тренинг в современной практике психологического консультирования

Тема 2. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии.

В психологической науке выделяется несколько основных подходов к изучению личности. Классической психоаналитической традиция (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). Гуманистический подход (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, А.А.Леонтьев, Б.Ф.Ломов, А.В.Петровский и др.).

Модуль 2. Тренинг личностного роста: техники и технологии

Тема 3. Понятие "личностный рост". Специфические черты тренинга личностного роста.

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.

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 4. 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 социальнопсихологического тренинга. Использование «окна Джо Гарри»

Темы практических занятий

Тема 1. Сущность психологического тренинга.

1. Понятие тренинга в зарубежной и отечественной литературе.
2. Тренинг как метод группового обучения, «психологическое взаимодействие».
3. Групповая психотерапия и тренинг.
4. Тренинг и ролевая игра.
5. Тренинг в современной практике психологического консультирования

Тема 2. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии.

- 1.Классической психоаналитической традиции (З. Фрейд).
- 2.Психодинамический взгляд на личность
- 3.Когнитивная, поведенческая модели
4. Диспозиционный подход
5. Конституциональная теория поведения личности (Е.Кречмер, В.Шелдон).
- 6.Исследования личности как субъекта предметной деятельности и как субъекта общения

Тема 3. Групповая динамика в тренинговой группе

1. Фазы развития тренинговой группы.
- 2.Групповые роли и феномены.
- 3.Групповая сплоченность и напряженность.
- 4.Групповое давление и конформность.
- 5.Принятие групповых решений.
- 6.Детские психотерапевтические группы А.Адлера.
7. Групповая работа с беспризорниками А.С.Макаренко («коммунарская методика»).

Тема 4. Организация и проведение тренинга.

1. Проведение процедуры знакомств. Работа с ожиданиями.
2. Формирование норм и правил в группе.
3. Инструкции к упражнениям.
4. Завершение процедур. Обсуждение.
5. Организация дискуссии.
6. Работа с принудительно образованными группами.
7. Технические средства в тренинге.

Тема 5. Особенности деятельности ведущего тренинга личностного роста.

1. Нежелательные качества претендентов на роль тренера (по Х.Миккину).
2. Личностные и профессиональные качества тренера, необходимые
3. Ответственность тренера
4. Типичные ошибки ведущего тренингов.
5. Этические проблемы в контексте группового тренинга.

Тема 6. Деловые игры в системе профессиональной подготовки.

- 1.Понятие деловой игры. Область применения деловой игры.
- 2.Активные методы обучения.
- 3.Использование деловой игры в процессе обучения.
4. Практика применения деловых игр в процессе переподготовки кадров.
- 5.Типы деловых игр и специфика их использования.

Тема 6. Организационные игры и условия их осуществления.

- 1.Организационная игра (ОДИ).
- 2.Практика использования ОДИ.
- 3.Социальное проектирование и ОДИ. ОДИ как инструмент проективного развития.
4. Роль тренера в ОДИ.
5. ОДИ как инструмент формирования мышления.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Сущность психологического тренинга.	Индивидуальное собеседование Выполнение заданий, полученных в ходе лекций. Конспект по заданному плану, реферат
2	Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии	эссе презентация
3	Групповая динамика в тренинговой группе практическое занятие	Индивидуальное собеседование, реферат
4	Организация и проведение тренинга.	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы Подготовка к презентации
5	Понятие "личностный рост". Специфические черты тренинга личностного роста.	эссе презентация
6	Особенности деятельности ведущего тренинга личностного роста.	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы Подготовка к презентации
7	Методы тренинга личностного роста.	Индивидуальное собеседование, эссе
8	Деловые игры в системе профессиональной подготовки.	Конспект по заданному плану, реферат
9	Оргдеятельностные игры и условия их осуществления	Конспект по заданному плану, реферат

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Сущность психологического тренинга.	Деловая и/или ролевая игра. Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре	ПК-3, ПК-4, ПК-7.
2	Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии	Кейс-задача Нетворкинг, круглый стол, тренинг	ПК-3, ПК-7.
3	Групповая динамика в тренинговой группе практическое занятие	Контрольная работа. Равноуровневые задачи и задания	ПК-7.
4	Организация и проведение тренинга.	Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты . Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, дискуссии, полемики, диспута, дебатов	ПК-4, ПК-7.
5	Понятие "личностный рост". Специфические черты тренинга лич-	Деловая и/или ролевая игра. Тема (проблема), концеп-	ПК-3, ПК-7.

	ностного роста.	ция, роли и ожидаемый результат по каждой игре	
6	Особенности деятельности ведущего тренинга личностного роста.	Творческое задание. Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий	ПК-4, ПК-7.
7	Методы тренинга личностного роста.	Нетворкинг, круглый стол, тренинг	ПК-3, ПК-4, ПК-7.
8	Деловые игры в системе профессиональной подготовки.	Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты	ПК-3
9	Оргдеятельностные игры и условия их осуществления		ПК-3, ПК-4, ПК-7.

Темы рефератов

1. История зарождения тренинга.
2. Область применения тренинга.
3. Сущность группового психологического тренинга.
4. Возможности тренинга как метода группового обучения.
5. Многообразие видов группового тренинга.
6. Тренинги общения.
7. Тренинги личностного роста.
8. Психологические техники и технологии.
9. Психогимнастика и ее роль в тренинге.
10. Функции игры в психологическом тренинге.
11. Игры, которые объединяют.
12. Сценарии развития личности и образ будущего.
13. Влияние детства на выбор сценариев развития личности.
14. Выбор личности и ее ответственность.
15. Стил мышления и личностная картина мира.
16. Познание и самопознание: грани взаимодействия.
17. Реализация личностного потенциала в неблагоприятных условиях.
18. Формирование стрессоустойчивости личности.
19. Формирование адаптивных навыков в условиях деловой игры.
20. Оргдеятельностные игры как инструмент формирования мышления.
21. Когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты тренинга.
22. Возможности тренинга как метода группового обучения.
23. Техники активного слушания.
24. Роль ведомого в команде.
25. Определение имиджа. Изменение имиджа – личностный рост.
26. Техники усиления сильных сторон личности.
27. Эффективность работы на тренинге самопрезентации.

Критерии оценки реферата

Оценка реферата возможна только в двух формах: «зачтено» или «незачтено». Для того, чтобы реферат был зачтен, студент должен выполнить следующие условия:

1. оформить работу в соответствии с требованиями, изложенными выше, при формировании рекомендаций к работе с рефератом,

2. если название реферата в целом может соответствовать его цели, то пункты плана – его задачами. Допускается собственное видение структуры. Согласование иной структуры реферата должно происходить при консультации с преподавателем до сдачи на проверку реферата,

3. ссылки на публикации допускаются как постранично, так и постатейно. С учетом небольшого объема работы допускается отсутствие ссылки. Но обязательно в конце реферата приводится список использованных источников и литературы. В списке предлагается исходный минимум публикаций. Студент должен проявить самостоятельность и расширить его путем привлечения дополнительных публикаций, в том числе из сети «Интернет» путем введения в поисковую систему основных понятий из названия темы и рекомендуемого плана,

4. во вводной части обязательно требуется обзор привлекаемых публикаций и источников, в основной части и заключении – четкая система развивающихся выводов по разделам и теме в целом,

5. текст недопустимо перегружать статистическими данными, а также излишней детализацией материала, особо поощряются таблицы, диаграммы, иные рисунки. Они должны «сжимать» информацию и минимизировать объем реферата,

6. реферат засчитывается после его апробации автором на семинаре или защите на консультации.

Критерии оценки на промежуточной аттестации (зачет)

- «зачтено» выставляется студенту, если он свободно владеет материалом дисциплины, дает обстоятельные ответы на все поставленные вопросы, грамотно излагает свои мысли; способен к анализу психологической реальности с позиций научного подхода к процессу просвещения психологической готовности дошкольника к обучению в школе в работе психолога ОУ; учитывает возрастные особенности при выборе психотехник и методик; показывает понимание сущности техник и видов психологической готовности дошкольника к обучению в школе в работе психолога ОУ; способен к рефлексии своего личного опыта развития.

- «не зачтено» выставляется студенту, если он затрудняется в ответах на поставленные вопросы, не может объяснить содержание основных понятий и не умеет применять методы в работе психолога ОУ; испытывает трудности анализе эмпирического материала; не может объяснить сущность техник просвещения психологической готовности дошкольника к обучению в школе; не способен к рефлексии своего опыта.

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 6; форма аттестации – зачет.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки
Зачет	Не зачтено (менее 51 баллов)	Зачтено (более 51 баллов)

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.Роджерс.

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, используемые 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.Сатир; 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 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.

16. Социально-психологические тренинги может проводить: А) любой желающий человек; В) только специалист с медицинским образованием; С) только специалист, прошедший подготовку по направлению социальнопсихологических тренингов.

17. Метод социально-психологического тренинга разработал: А) М.Форверг В) К.Левин С)К.Роджерс

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

2. Примерный перечень вопросов к зачету

1. Понятие личности; подходы к ее развитию. Стратегии развития личности.
2. Личностный рост и условия личностного роста. Общение как условие личностного роста. Тренинг личностного роста как форма специального общения.
3. Понятие о тренинге личностного роста. Условия, активизирующие саморазвитие личности в тренинговой группе. Формирование и изменение образа «Я» в ТЛР.
4. Я-концепция как внутренне экзистенциальное ядро личности. Осознаваемое и неосознаваемое в образе Я. Уровень притязаний личности.
5. Психологическая диагностика особенностей Я-концепции (с помощью арттерапевтических и других психотехник).
6. Межличностные отношения как сфера функционирования личности. Анализ межличностных взаимодействий и жизненных сценариев (теории Э. Берна).
7. Теории личности: А. Адлер, К. Юнг. Психологические и социальные роли. Анализ ролевого репертуара личности. Анализ интеракций с позиций различных эго-состояний.
8. Жизненный путь личности. Психологическое время личности. Многогранность образа себя в различных модальностях.
9. Барьеры общения. Средства эффективного общения.
10. Конфликт и его виды. Исследование тактик поведения в конфликте. Развитие навыков активного слушания.
11. Средства саморазвития интеллектуальной сферы личности.

12. Основные подходы к исследованию способностей (Б.М.Теплов, С.Л. Рубинштейн, В.А. Крутецкий). Специальные способности психолога и педагога.
13. Психологический тренинг как метод практической психологии; история развития тренинга. Специфические черты и основные парадигмы тренинга. Понятие и виды тренингов.
14. Основные процедуры и правила тренинговой работы. Требования к организации тренинговой работы. Психологические особенности тренинговой группы, групповая сплоченность.
15. Тренинг личностного роста (ТЛР), его принципы. Отличия ТЛР от других видов тренинга и форм психологического воздействия. Определение целей, задач и форм групповой и индивидуальной работы в ТЛР.
16. Структура ТЛР и функции этапов ТЛР. Стадии ТЛР, их значение и особенности организации. Сценарии и философия занятий ТЛР.
17. Игровой элемент в ТЛР: атрибуты и назначение. Ритуалы и медиатехники в ТЛР.
18. Разогревающие игры и психотехники в ТЛР.
19. Игры, ориентированные на получение обратной связи.
20. Игры социально-перцептивной направленности. Коммуникативные игры.
21. Психотехники, направленные на помощь в решении проблем.
22. Ресурсы социальной адаптации. Механизмы противостояния человека неблагоприятным воздействиям внешней среды.
23. Психологические защиты. Стратегии совладания, их характеристика.
24. Методы групповой саморегуляции. Ассертивный тренинг.
25. Стрессоустойчивость личности и механизмы эмоционально-волевой саморегуляции.

3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	«зачтено»			«не зачтено»
ПК-3 Готовностью осуществлять консультативную и просветительскую практику субъектов образовательного процесса.	Знает современные теории и методы консультирования Умеет использовать методы и технологии, позволяющие решать консультационные и развивающие задачи просветительской деятельности Владеет приемами консультативной практики всех субъектов образования.	Знает современные теории и методы консультирования Умеет использовать методы и технологии, позволяющие решать консультационные и развивающие задачи просветительской деятельности Частично владеет приемами консультативной практики всех субъектов образования.	Знает современные теории и методы консультирования Частично умеет использовать методы и технологии, позволяющие решать консультационные и развивающие задачи просветительской деятельности Не владеет приемами консультативной практики всех субъектов образования.	Не знает современные теории и методы консультирования Не умеет использовать методы и технологии, позволяющие решать консультационные и развивающие задачи просветительской деятельности Не владеет приемами консультативной практики всех субъектов образования.
ПК-4-Готовность реализовывать профилактику и коррекцию социальных девиаций	Знает современные технологии и программы психолого-педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образо-	Знает современные технологии и программы психолого-педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образо-	Знает современные технологии и программы психолого-педагогического развития личности субъекта образования с учетом	Не знает современные технологии и программы психолого-педагогического развития личности субъекта образования с учетом по-

	<p>вательной среды Умеет ориентироваться в современных технологиях и программах коррекционной работы с учетом потребностей образовательной среды. Владеет техниками социальнопедагогической поддержки обучающихся в процессе социализации.</p>	<p>вательной среды Умеет ориентироваться в современных технологиях и программах коррекционной работы с учетом потребностей образовательной среды. Частично владеет техниками социальнопедагогической поддержки обучающихся в процессе социализации.</p>	<p>потребностей образовательной среды Частично умеет ориентироваться в современных технологиях и программах коррекционной работы с учетом потребностей образовательной среды. Не владеет техниками социальнопедагогической поддержки обучающихся в процессе социализации.</p>	<p>требностей образовательной среды Не умеет ориентироваться в современных технологиях и программах коррекционной работы с учетом потребностей образовательной среды. Не владеет техниками социальнопедагогической поддержки обучающихся в процессе социализации.</p>
<p>ПК-7Способность осуществлять деятельность по психопрофилактике (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях</p>	<p>Знает: современные технологии и программы психолого- педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды Умеет: ориентироваться в современных технологиях и программах с учетом потребностей образовательной среды Владеет: технологиями и программами психолого- педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды</p>	<p>Знает: современные технологии и программы психолого- педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды Умеет: ориентироваться в современных технологиях и программах с учетом потребностей образовательной среды Частично владеет: технологиями и программами психолого- педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды</p>	<p>Знает: современные технологии и программы психолого- педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды Частично умеет: ориентироваться в современных технологиях и программах с учетом потребностей образовательной среды Не владеет: технологиями и программами психолого- педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды</p>	<p>Не знает: современные технологии и программы психолого- педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды Не умеет: ориентироваться в современных технологиях и программах с учетом потребностей образовательной среды Не владеет: технологиями и программами психолого- педагогического развития личности субъекта образования с учетом потребностей образовательной среды</p>

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Акимова А. Р. Психология тренинга: исследование субъективных и объективных компонентов эффективности. – 3-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА, 2019
2. Диянова З. В., Щеголева Т. М. Общая психология. Познавательные процессы. — М.: Юрайт. 2024. 132 с.
3. Общая психология. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов / Д. А. Донцов, Л. В. Сенкевич, З. В. Луковцева, И. В. Огарь ; под научной редакцией Д. А. Донцова, З. В. Луковцева. — М. : Издательство Юрайт, 2024.
4. Рабинович, П. Д. Практикум по интерактивным технологиям : методическое пособие : / П. Д. Рабинович, Э. Р. Баграмян. – 6-е изд., эл. – М. : Лаборатория знаний, 2020

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Колесникова Г. И. Основы специальной психологии и специальной педагогики. Психокоррекция нарушений развития : учебное пособие для среднего профессионального образования. — 2-е изд., стер. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 215 с. Т

2. Тренинги. Психокоррекционные программы. Деловые игры : методическое пособие / под ред. Л. Г. Бузуновой, О. П. Степановой. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. -

3. Нуркова В. В. Общая психология : учебник для вузов / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 514 с.

8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Научная электронная библиотека - elibrary.ru
2. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
3. Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
4. Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>
5. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru>
6. <http://www.psy.msu.ru/>
7. <http://psy.spbu.ru/>
8. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
9. <http://lib.vspu.ac.ru/index.html>
10. <http://psychlib.ru/>
11. <http://www.infoliolib.info/>
12. <http://www.psyjournals.ru/>

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

В перечень лекционных и семинарских занятий используются следующие программные обеспечения - программы, обеспечивающие доступ к сети интернет (например, «Googlechrome»; «Yandex»); демонстрация видео материалов (например, WindowsMediaPlayer), программы для создания презентации (например, MicrosoftPoint), программы архиваторы (WinRar, WinZip).

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для организации учебного процесса по предмету используются лекционно-практические аудитории.

Материально-техническое обеспечение дисциплины составляет:

а) программное обеспечение: MS Office:Word, Power Point, СПС «Гарант», «Консультант плюс);

б) техническое и лабораторное обеспечение: видеопроектор, настенный экран, ноутбук, доступ к Интернет- ресурсам и электронным библиотекам ДГПУ, аудиторный фонд ФП ДГПУ, схематический и наглядный материал по темам курса.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету (экзамену)

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без

которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Автор рабочей программы дисциплины (модуля):

Гасанова Б.М. кандидат психологических наук, доцент кафедры «Психология развития личности»

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
(МОДУЛЯ):**

Б1.В.ДВ.06. ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ВЫБОРУ 6 (ДВ.6)

Б1.В.ДВ.06.01. «Тренинг личностного роста»

1. Цель освоения дисциплины (модуля): «Тренинг личностного роста» - углубить знания и умения будущих социальных работников в применении вариативных методов профессионального самосовершенствования в контексте формирования коммуникативных и организационных компетенций.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.01. «Тренинг личностного роста» относится к вариативной части и Модулю Б1.В.ДВ.06. Дисциплины (модули) по выбору 6 (ДВ.6) учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.02 Педагогическое образование.

3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля): Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: ПК-3, ПК-4, ПК-7.

4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (72 часов).

5. Семестр: 5

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

Модуль 1. Теоретические основы тренинга личностного роста

Модуль 2. Тренинг личностного роста: техники и технологии

7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: - зачет

8. Авторы: Гасанова Б.М. кандидат психологических наук, доцент кафедры «Психология развития личности»