

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет психологии и дефектологии
Кафедра специальной и прикладной психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Технологии тренинга личностного роста

Направление подготовки: 37.04.01 Психология

Профиль подготовки: Психология развития

Форма обучения: очно-заочная

Разработчики:

канд. психол. наук, доцент кафедры специальной и прикладной психологии
Яшкова А. Н.,

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7
от 24.02.2021 года

Зав. кафедрой  Яшкова А. Н.

Саранск

1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование компетенций применения тренинговых технологий для коррекционно-развивающей работы с субъектами образовательного процесса.

Задачи дисциплины следующие:

- систематизировать знания о психологии личности и тренинговой работы психолога;
- познакомиться с психологическими методиками изучения личности, с требованиями составления психологических программ и психолого-педагогических рекомендаций;
- изучить тренинговые технологии для достижения личностного роста;
- воспитывать толерантность, гражданскую позицию и гуманистическую направленность личности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.05.ДВ.03.01 «Технологии тренинга личностного роста» относится к дисциплине по выбору, реализуется на 2 курсе в 3 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: мотивация на методическую деятельность, организаторские умения, сформированность теоретического мышления.

Освоение дисциплины «Технологии тренинга личностного роста» базируется на знаниях и умениях, которые получены в рамках следующих дисциплин (практик): «Психология профессиональной коммуникации», «Психология лидерства», «Технологии развития и сохранения психологического здоровья личности», «Преподавание психологии в профессиональном и дополнительном образовании» и учебной (педагогической) практики.

Освоение дисциплины «Технологии тренинга личностного роста» является необходимой основой для последующего изучения таких учебных дисциплин, как «Игровые технологии в психокоррекции», «Социально-психологическое сопровождение детей "группы-риска"», а также для подготовки к государственной итоговой аттестации.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Технологии тренинга личностного роста», включает: 01 Образование и наука и 03 Социальное обслуживание.

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
ПК-3. Способен осуществлять коррекционно-развивающую работу с субъектами образовательного процесса с использованием современных интерактивных технологий	
ПК-3.1. Знает теории, направления и методику коррекционно-развивающей работы с использованием современных интерактивных технологий, основные требования к составлению и реализации развивающей и психокоррекционной программы в работе с субъектами образовательного процесса	Знать: - теории, направления и методику коррекционно-развивающей работы с использованием современных интерактивных технологий; - основные требования к составлению и реализации развивающей программы в работе с субъектами образовательного процесса
ПК-3.2. Умеет составлять программы и осуществлять коррекционно-развивающую работу с субъектами образовательного процесса с использованием современных психолого-педагогических технологий	Уметь: - составлять программы и осуществлять развивающую работу с субъектами образовательного процесса с использованием тренинговых технологий
ПК-3.3. Владеет навыками организации процесса психологической коррекции с субъектами образовательного процесса с использованием современных психолого-педагогических технологий.	Владеть: - навыками организации процесса психологической коррекции с субъектами образовательного процесса с использованием тренинговых технологий

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		3
Аудиторные занятия (всего)	36	36
Лекции	0	0
Практические занятия	36	36
Самостоятельная работа	72	72
Вид промежуточной аттестации: зачет		+
Общая трудоемкость	часы	108
	зачетные единицы	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Психологические основы тренинга личностного роста

Психология личности. Точки зрения на понимание личности. Основные этапы онтогенетического развития личности. Возрастные и индивидуальные кризисы развития личности. Личностный рост: понимание в различных психологических подходах.

Психологические рекомендации личности: содержание, структура, требования к формулировкам и оформлению.

Тренинг: понимание, структура, виды, правила. Тренинг как метод и как форма. Комплектование Т-групп.

Раздел 2. Технологии проведения тренинга личностного роста

Разнообразий тренинговых технологий. Диагностические, игровые и информационно-коммуникативными технологии в тренинге. Техники пассивного и активного слушания в тренинге.

Технология эффективного разрешения проблем, возникающих в межличностном общении, Т. Гордона (шесть шагов поиска решения). Технология подлинного общения Э. Берна. Эмоционально-образная терапия в тренинге личностного роста.

Требования к разработке программы тренинга личностного роста. Его цели, задачи и принципы организации при коррекционно-развивающей работе. Моделирование тренинга личностного роста.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (14 ч.)

Раздел 1. Психологические основы тренинга личностного роста (4 ч.)

Тема 1. Личность и личностный рост (2 ч.)

1. Личность: понимание и структура.
2. Возрастные и индивидуальные кризисы развития личности.
3. Личностный рост: понимание в различных психологических подходах.

4. Психологические рекомендации личности.

Тема 2. Тренинг как метод и как форма (2 ч.)

1. Тренинг: понимание, структура, виды, правила.
2. Тренинг как метод обучения и развития.
3. Тренинг как форма социально-психологического обучения.
4. Требования к разработке программы тренинга.

Раздел 2. Технологии проведения тренинга личностного роста (10 ч.)

Тема: Моделирование тренинга личностного роста (10 ч.)

1. Требования к организации тренинга личностного роста.
2. Структура тренингового занятия.
3. Требования к комплектованию тренинговой группы.
4. Требования к личности ведущего коммуникативный тренинг.
5. Специфика применения технологий в тренинге личностного роста.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Модуль 1. Психологические основы тренинга личностного роста:

- подготовка сравнительной таблицы понимания личности с точки зрения психологических подходов;
- подготовка сравнительной таблицы возрастных кризисов личности;
- составление перечня диагностических методов изучения личностных проблем;
- разработка психологических рекомендаций для разрешения возрастных кризисов личности;
- подготовка к контрольному опросу.

Модуль 2. Технологии проведения тренинга личностного роста:

- разработать программу тренинга личностного роста;
- разработать конспекты тренинговых занятий;
- смоделировать тренинговое занятие;
- подготовить сравнительный анализ различных технологий тренинга личностного роста;
- подготовиться к тестированию.

7. Тематика курсовых работ

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

№	Этапы формирования	Компетенции
1	Психологические основы тренинга личностного роста	ПК-3
2	Технологии проведения тренинга личностного роста	ПК-3

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ПК-3. Способен осуществлять коррекционно-развивающую работу с субъектами образовательного процесса с использованием современных интерактивных технологий			
ПК-3.1. Знает теории, направления и методику коррекционно-развивающей работы с использованием современных интерактивных технологий, основные требования к составлению и реализации развивающей и психокоррекционной программы в работе с субъектами образовательного процесса			
Не знает теории, направления и методику коррекционно-развивающей работы с использованием современных интерактивных технологий, основные требования к составлению и реализации развивающей программы в работе с субъектами образовательного процесса	В целом успешно, но бессистемно знает теории, направления и методику коррекционно-развивающей работы с использованием современных интерактивных технологий, основные требования к составлению и реализации развивающей программы в работе с субъектами образовательного процесса	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает теории, направления и методику коррекционно-развивающей работы с использованием современных интерактивных технологий, основные требования к составлению и реализации развивающей программы в работе с субъектами образовательного процесса	В полном объеме знает теории, направления и методику коррекционно-развивающей работы с использованием современных интерактивных технологий, основные требования к составлению и реализации развивающей программы в работе с субъектами образовательного процесса
ПК-3.2. Умеет составлять программы и осуществлять коррекционно-развивающую работу с субъектами образовательного процесса с использованием современных психолого-педагогических технологий			
Не умеет составлять программы и осуществлять развивающую работу с субъектами образовательного процесса с использованием тренинговых технологий	В целом успешно, но бессистемно умеет составлять программы и осуществлять развивающую работу с субъектами образовательного процесса с использованием тренинговых технологий	В целом успешно, но с отдельными недочетами умеет составлять программы и осуществлять развивающую работу с субъектами образовательного процесса с использованием тренинговых технологий	В полном объеме умеет составлять программы и осуществлять развивающую работу с субъектами образовательного процесса с использованием тренинговых технологий
ПК-3.3. Владеет навыками организации процесса психологической коррекции с субъектами образовательного процесса с использованием современных психолого-педагогических технологий.			
Не владеет	В целом успешно, но	В целом успешно, но	В полном объеме

навыками организации процесса психологической коррекции с субъектами образовательного процесса с использованием тренинговых технологий	бессистемно владеет навыками организации процесса психологической коррекции с субъектами образовательного процесса с использованием тренинговых технологий	с отдельными недочетами владеет навыками организации процесса психологической коррекции с субъектами образовательного процесса с использованием тренинговых технологий	владеет навыками организации процесса психологической коррекции с субъектами образовательного процесса с использованием тренинговых технологий
--	---	--	--

8.3. Типовые вопросы к зачету

Третий семестр (Зачет, ПК-3)

1. Раскрыть точки зрения на понимание личности в психологии.
2. Дать характеристику основным этапам онтогенетического развития личности.
3. Описать возрастные и индивидуальные кризисы развития личности.
4. Описать личностный рост: понимание в различных психологических подходах.
5. Дать характеристику психологическим рекомендациям личности: содержание, структура.
6. Дать характеристику психологическим рекомендациям личности: требования к формулировкам и оформлению.
7. Описать тренинг как метод воздействия: понимание, структура, виды, правила.
8. Раскрыть особенности комплектования Т-групп.
9. Описать диагностические, игровые и информационно-коммуникативными технологии в тренинге.
10. Описать техники пассивного и активного слушания в тренинге.
11. Дать характеристику технологии эффективного разрешения проблем, возникающих в межличностном общении, Т. Гордона (шесть шагов поиска решения). Технология подлинного общения Э. Берна.
12. Дать характеристику эмоционально-образной терапии в тренинге личностного роста.
13. Описать требования к личности ведущего тренинга.
14. Описать требования к разработке программы тренинга личностного роста.
15. Описать цели, задачи и принципы организации тренингов при коррекционно-развивающей работе.

На зачете также предполагается защита тренинговой программы, направленной на достижение личностного роста человека.

8.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;

- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Левкин, В. Е. Социально-психологический тренинг для психолога [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Е. Левкин. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 209 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450202> – Текст : электронный.
2. Левкин, В. Е. Тренинг конфликтонезависимости [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Е. Левкин. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 166 с. : – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450205> – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

3. Григорьев, Н. Б. Психотехнологии группового тренинга : учебное пособие [Электронный ресурс] / Н. Б. Григорьев. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. – 176 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328> – Текст : электронный.
4. Лабунская, В. А. Психология затрудненного общения : учебное пособие для студентов вузов / В. А. Лабунская, Е. Д. Менджерицкая. – Москва : Академия, 2001. – 286 с. – Текст : электронный.
5. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками [текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Г. Лидерс. – Москва : Академия, 2001. – 250 с. – Текст : электронный.
6. Оганесян, Н. Т. Методы активного социально-психологического обучения: тренинги, дискуссии, игры [Текст] / Н. Т. Оганесян. – Москва : Ось-89, 2002. – 176 с. – Текст : электронный.
7. Основы социально-психологического тренинга [Электронный ресурс] / автор-составитель М. А. Василенко. – Ростов на Дону : Феникс, 2014. – 128 с. – (Психологический практикум). – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256452> – Текст : электронный.
8. Психология и этика делового общения [Электронный ресурс] : учебник / В. Ю. Дорошенко, Л. И. Зотова, В. Н. Лавриненко и др. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 415 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117118> – Текст : электронный.

9. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста [текст] : учебное пособие / Д. М. Рамендик. – Москва : Форум, 2009. – 184 с. – Текст : непосредственный.

10. Цзен, Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 268 с. – Текст : непосредственный.

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

- <http://www.pedlib.ru> (библиотека психологической литературы);
- <http://www.biblion.ru> (библиотека психологической литературы);
- <http://www.syntone.ru> (учебный центр Синтон - тренинги);
- <http://rl-online.ru> (журнал «Развитие личности»);
- <http://www.imaton.ru/main.php> (Институт практической психологии «Иматон») и др.

11. Методические указания обучающимся

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к практическому занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60948555 от 30.08.2012 г.; лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.
2. Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 61089147 от 29.10.2012 г.; лицензия № 60617524 от 28.06.2012 г.
3. 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>).
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Международная реферативная база данных Scopus (<https://www.scopus.com/>)
2. Научная электронная библиотека (<https://elibrary.ru/>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория № 303)

Помещение оснащено специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, проектор, экран, документ-камера), маркерная доска, колонки SVEN.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебники и учебно-методические пособия, периодические издания

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал (помещение 101)

Помещение оснащено специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 10 шт., проектор с экраном 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Учебники и учебно-методические пособия, периодические издания, справочная литература.

Стенды с тематическими выставками.