

Факультет практической психологии  
Кафедра практической психологии

Утверждена Ученым советом МВШСЭН  
(в составе ОП ВО)

Протокол от «16» июня 2020 г. № 61

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **Б1.Б.05 Тренинг личностного роста и межличностного взаимодействия**

Направление подготовки:  
37.04.01 «Психология»

Направленность (профиль):  
«Психологическое консультирование»

Квалификация:  
магистр

Очная форма обучения

Год набора – 2021

Москва, 2020 г.

**Автор-составитель:**

Преподаватель, В.В. Антимоник

Рабочая программа дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена на заседании выпускающей кафедры практической психологии протокол от «15» мая 2020 г. № 12.

Зав. кафедрой практической психологии, канд. психол. наук, доцент Б.Ю. Шапиро

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю).....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО.....	5
3. Объем дисциплины (модуля) .....	5
4. Содержание и структура дисциплины (модуля).....	6
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	8
5.1. Методические рекомендации для подготовки к лекционным и практическим занятиям.....	8
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	9
6.1. Критерии оценивания работы студента на практическом занятии .....	9
7. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) .....	10
7.1. Типовые вопросы к зачету.....	10
7.2. Перечень формируемых компетенций, показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования, шкала оценивания .....	10
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".....	12
8.1. Основная литература.....	12
8.2. Дополнительная литература .....	12
8.3. Нормативные правовые документы.....	12
8.4. Интернет-ресурсы.....	12
8.5. Иные источники.....	12
9. Материально-техническая база, информационные технологии, .....	13
программное обеспечение и информационные справочные системы .....	13

## **1. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**

**Целью дисциплины** Б1.Б.05.«Тренинг личностного роста и межличностного взаимодействия» является развитие личностных и профессиональных качеств, а также эффективных навыков межличностного взаимодействия обучающихся за счет выполнения коммуникативных и интерактивных задач в процессе групповой работы.

### **Задачи дисциплины:**

- освоение системы понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, в том числе в ситуациях взаимодействия,
- формирование адекватного представления обучающихся о себе (о своем внутреннем мире, своих личных особенностях, роли в группе), стремления к рефлексии, самопознанию и саморазвитию,
- повышение уровня профессионального и личностного самосознания, степени осознанности и ответственности за свои мысли, чувства, поведение и выборы,
- развитие навыков межличностного взаимодействия, в том числе способностей к самовыражению, слушанию, предоставлению обратной связи, безоценочному принятию, эмоциональной поддержке и эмпатии, а также к преодолению внутриличностных конфликтов и барьеров, затрудняющих коммуникацию и взаимодействие в группе,
- освоение обучающимися определенных видов и способов деятельности, необходимых для решения практических задач тренинга,
- практическое закрепление знаний о личностном росте, межличностном и внутригрупповом взаимодействии, особенностях, факторах и динамике групповых процессов,
- получение обучающимися социально-психологических знаний об особенностях, закономерностях, основополагающих принципах, основных техниках и специфических проблемах тренингов личностного роста и межличностного взаимодействия.

**Таблица 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
ОК-3	готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	<p><b>Знать:</b>  31 - основы психологии развития;  32 – характеристики малых социальных групп и особенности межличностного взаимодействия в группе;  33 - основные принципы проведения тренингов.</p> <p><b>Уметь:</b>  У1 - учитывать в процессе коммуникации и взаимодействия изменения своего состояния, анализировать свои действия и их влияние на группу,  У2 - осуществлять самоанализ и отслеживать развитие социально-личностных компетенций.</p> <p><b>Владеть:</b>  В1 - коммуникативными компетенциями;  В2 - способами выражать свои мысли и переживания, а также давать обратную связь другим участникам и группе в ситуации взаимодействия и выполнения совместных задач.</p>

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.Б.05 «Тренинг личностного роста и межличностного взаимодействия» относится к базовой части учебного плана подготовки магистров по направлению подготовки 37.04.01 «Психология» и изучается на первом году обучения, в первом семестре, в соответствии с учебным планом.

Полученные знания в рамках данной дисциплины являются основой для Б3.Б.01 (Д) «Подготовки к процедуре защиты выпускной квалификационной работы» и Б3.Б.02 (Д) «Защите выпускной квалификационной работы», а также смогут быть использованы при решении научно-исследовательских и прикладных задач в будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина читается на русском языке.

## 3. Объем дисциплины (модуля)

**Таблица 2. Объем дисциплины (модуля)**

Вид учебных занятий и самостоятельная работа	Объем дисциплины (модуля), час.				
	Всего	Семестр			
		1	2	3	4
Очная форма обучения					
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	16	16			
лекционного типа (Л)	0	0			
лабораторные работы (практикумы) (ЛР)					
практического (семинарского) типа (ПЗ)	12	12			
контролируемая самостоятельная работа обучающихся (КСР)	4	4			

<b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>		<b>56</b>	<b>56</b>			
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>форма</b>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>			
	<b>час.</b>					
<b>Общая трудоемкость (час. / з.е.)</b>		<b>72/2</b>	<b>72/2</b>			

#### 4.Содержание и структура дисциплины (модуля)

**Таблица 3. Содержание дисциплины (модуля)**

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)	Коды компетенций	Коды ЗУН (в соответствии с табл. 1)
Тема 1	Особенности организации и проведения тренинга личностного роста и межличностного взаимодействия.	История психологического тренинга. Основные правила и принципы работы психологических групп тренинга. Факторы, способствующие изменениям участников тренинговой группы. Отличие тренинга личностного роста от других форм психологического воздействия. Цели и задачи тренинга личностного роста и межличностного взаимодействия. Понятия личности и личностного роста в психологии. Общение как условие личностного роста. Интраперсональные и интерперсональные критерии личностного роста.	ОК-3	31;32
Тема 2	Знакомство участников и создание работоспособности в группе	Активные методы самопрезентации и знакомства участников друг с другом. Привлечение возможности актуализации ресурсного состояния как способа самопрезентации себя в группе. Самопрезентация посредством установления эмпатического контакта с одним из членов группы. Развитие умения отождествлять себя с другими и находить общее.	ОК-3	31;32; У1

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)	Коды компетенций	Коды ЗУН (в соответствии с табл. 1)
Тема 3	Самовосприятие, самоопределение и организация личностной обратной связи.	Создание условий для осознания и анализа своей роли и позиции (в группе и\или в жизни в целом). Использование активного стиля общения, методов приема и передачи обратной связи. Самораскрытие и самоосознание, формирование адекватного представления о себе. Овладение приемами самодиагностики. Дестабилизация стереотипных представлений о себе и других. Повышение группового доверия и принятия на основании самораскрытия членов группы, а также обратной связи.	ОК-3	31;32;33; У1;В1
Тема 4	Межличностное взаимодействие.	Создание атмосферы доверия и безопасности, активизация внутренних резервных возможностей участников и группы. Совместное решение задач. Развитие чувства принадлежности к группе, умения сосредоточиться, чувствовать другого. Формирование внутригрупповой сплоченности на основании нахождения общего для всех членов группы, независимо от различий и занимаемой позиции. Напряженность в группе. Лидерство в группе.	ОК-3	31;32;33; У1;У2; В1;В2

**Таблица 4. Структура дисциплины (модуля)**

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Особенности организации и проведения тренинга личностного роста и межличностного взаимодействия.	18			4		14	УО
Тема 2	Знакомство участников и создание	18			4		14	УО

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
	работоспособности в группе							
Тема 3	Самовосприятие, самоопределение и организация личностной обратной связи.	16			2		14	Дискуссия
Тема 4	Межличностное взаимодействие.	16			2		14	Дискуссия
Промежуточная аттестация		4				4		Зачет
Всего:		72/2			12	4	56	

*УО-устный опрос; Т-тестирование*

## 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

### 5.1. Методические рекомендации для подготовки к лекционным и практическим занятиям

Самостоятельная работа студентов в рамках дисциплины направлена на получение и закрепление знаний, умений и владений по дисциплине без непосредственного участия преподавателя. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня. Основные виды самостоятельной работы студентов – подготовка к практическим занятиям.

Подготовка к практическому занятию по дисциплине основывается на аналитической работе с текстом избранных источников из всего перечня литературы по дисциплине и включает подготовку к дискуссии по каждой из тем практического занятия с опорой на источники. Для подготовки к практическим занятиям студент использует список основной/дополнительной литературы. Каждая тема практического занятия сопровождается списком рекомендованной литературы и опорными вопросами для рассмотрения. Контроль качества работы с литературой в рамках освоения дисциплины производится преподавателем в процессе дискуссии с группой студентов на практическом занятии.

**Типовые оценочные материалы по теме 1. Особенности организации и проведения тренинга личностного роста и межличностного взаимодействия.**

Вопросы для рассмотрения:

1. Основные правила и принципы работы психологических групп тренинга.
2. Отличие тренинга личностного роста от других форм психологического воздействия.
3. Цели и задачи тренинга личностного роста и межличностного взаимодействия.



## **Типовые оценочные материалы по теме 2. Знакомство участников и создание работоспособности в группе**

### Вопросы для рассмотрения:

1. Общение как условие личностного роста.
2. Интраперсональные и интерперсональные критерии личностного роста.

## **Типовые оценочные материалы по теме 3. Самовосприятие, самоопределение и организация личностной обратной связи.**

### Вопросы для рассмотрения:

1. Методы, используемые в групповом тренинге.
2. Групповая дискуссия. Классификация групповых дискуссий.
3. Организации групповой работы в тренинге.

## **Типовые оценочные материалы по теме 4. Межличностное взаимодействие.**

### Вопросы для рассмотрения:

1. Сплоченность и напряженность в тренинговой группе. Проблемы лидерства.
2. Особенности установления контакта.
3. Оценка эффективности психологического тренинга.

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Преподавание данной дисциплины предусматривает проведение тренингово-практических занятий. В рамках прохождения дисциплины «Тренинг личностного роста и межличностного взаимодействия» студенты дают обратную связь по поводу своих мыслей и чувств, а также относительно развития межличностных отношений и групповой динамики.

### **6.1. Критерии оценивания работы студента на практическом занятии**

В рамках освоения дисциплины «Тренинг личностного роста и межличностного взаимодействия» текущий контроль осуществляется в форме оценки участия студента в дискуссии по теме практического занятия. Участие студента в дискуссии оценивается преподавателем по системе «зачет/незачет».

«Зачет» выставляется в том случае, если студент дал правильные и точные ответы на все вопросы в ходе дискуссии, продемонстрировал точное понимание методов, используемых в групповом тренинге, а также безупречное знание базовой терминологии, умение раскрыть и прокомментировать содержание понятий.

«Незачет» выставляется в том случае, если ответ студента в ходе дискуссии демонстрирует существенные пробелы в знаниях и дисциплина в целом не усвоена; студент не знает до конца ни одного вопроса, путается в основных базовых понятиях, не в состоянии раскрыть содержание основных общетеоретических терминов дисциплины.

Участие в дискуссии в ходе практического занятия является обязательным условием допуска к зачету.

## **7.Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине является зачет. Зачет проводится в форме устного ответа на 2 вопроса, представленных в билете. Зачет проводится в конце курса в присутствии преподавателя. Вопросы к зачету составляются с учетом всех тем дисциплины.

### **7.1.Типовые вопросы к зачету**

1. Понятие психологического тренинга.
2. История психологического тренинга.
3. Основные правила и принципы работы психологических групп тренинга.
4. Факторы, способствующие изменениям участников тренинговой группы.
5. Отличие тренинга личностного роста от других форм психологического воздействия.
6. Цели и задачи тренинга личностного роста и межличностного взаимодействия.
7. Понятия личности и личностного роста в психологии.
8. Общение как условие личностного роста.
9. Интраперсональные и интерперсональные критерии личностного роста.
10. Специфика проведения тренинга личностного роста и межличностного взаимодействия.
11. Методы, используемые в групповом тренинге.
12. Групповая дискуссия. Классификация групповых дискуссий.
13. Игровые методы, их классификация.
14. Методы, направленные на развитие социальной перцепции.
15. Методы телесно-ориентированной психотерапии в тренинге.
16. Методы арт-терапии в тренинге.
17. Использование медитативных техник в тренинге.
18. Классификация и основные виды тренинговых групп.
19. Организации групповой работы в тренинге.
20. Преимущества групповой формы работы.
21. Основные стадии (этапы) развития группы.
22. Кризисы «роста» тренинговой группы.
23. Сплоченность и напряженность в тренинговой группе. Проблемы лидерства.
24. Общение психолога с участниками в тренинге.
25. Особенности установления контакта.
26. Особенности личности ведущего группы.
27. Деятельность ведущего, направленная на группу в целом.
28. Деятельность ведущего, направленная на отдельного члена группы.
29. Оценка эффективности психологического тренинга.

### **7.2.Перечень формируемых компетенций, показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования, шкала оценивания**

**Таблица 5. Показатели, критерии и оценивание компетенций по этапам их формирования**

Код компетенции	Код ЗУН (этап)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
-----------------	----------------	-----------------------	---------------------	----------------

	формирования компетенции)			
ОК-3	Все ЗУВ ОК-3	<p>Ответ студента на вопросы зачета:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. показывает незаурядные способности студента к критическому мышлению, анализу фактов и проблем;</li> <li>2. демонстрирует фундаментальные знания теоретических оснований и методов, используемых в групповом тренинге;</li> <li>3. отличается новизной и полностью соответствует заявленной теме;</li> <li>4. демонстрирует исключительно ясную логику и содержит убедительную аргументацию.</li> </ol>	высокий уровень освоения компетенций	зачтено
ОК-3	Все ЗУВ ОК-3	<p>Ответ студента на вопросы зачета:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. полно и правильно раскрывает содержание вопроса, показывает способности студента к критическому мышлению, анализу фактов и проблем;</li> <li>2. демонстрирует, что знания теоретических оснований и методов, используемых в групповом тренинге, усвоены хорошо;</li> <li>3. полностью соответствует заявленной теме</li> <li>4. демонстрирует достаточно хорошо выстроенную логику, содержит убедительную аргументацию.</li> </ol>	средний уровень освоения компетенций	зачтено
ОК-3	Все ЗУВ ОК-3	<p>Ответ студента на вопросы зачета:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. в целом правильный, однако ряд серьезных дефектов логики и содержания ответов не позволяет поставить высокую оценку;</li> <li>2. логически недостаточно хорошо выстроен; пропущен ряд важных деталей или, напротив, в ответе затрагивались посторонние вопросы;</li> <li>3. не полностью соответствует заявленной теме;</li> <li>4. демонстрирует попытку последовательного изложения и объединения деталей в целое.</li> </ol>	низкий уровень освоения компетенций	зачтено
ОК-3	Все ЗУВ ОК-3	<p>Ответ студента на вопросы зачета:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. демонстрирует полное отсутствие знаний по предмету или отдельные</li> </ol>	компетенции не освоены	незачтено

		фрагментарные правильные мысли; 2. логически не выстроен; 3. не всегда имеет уместное заключение; 4. демонстрирует отсутствие умения обучающегося выдерживать структуру аргументации;		
--	--	--	--	--

Устный ответ студента на вопросы зачета оценивается преподавателем по показателям, предложенным в Таблице 5 рабочей программы дисциплины. Для подтверждения определенного уровня освоения компетенций ответ студента на каждый вопрос оценивается по 4 показателям. Уровень освоения компетенций подтверждается соответствием каждой работы минимум 2 показателям данного уровня.

## **8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

### **8.1. Основная литература**

1. Общая психология. Тексты. Том 1. Введение. Книга 1 [Электронный ресурс]/ — Электрон.текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2013.— 640 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15271>.— ЭБС «IPRbooks»

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Гуревич П.С. Психология личности [Электронный ресурс] : учебное пособие / П.С. Гуревич. — Электрон.текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 566 с. — 978-5-238-01588-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16435.html>
2. Иванова И.В. Саморазвитие личности. Психолого-педагогический аспект [Электронный ресурс] : монография / И.В. Иванова. — Электрон.текстовые данные. — Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013. — 266 с. — 978-5-88725-315-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57634.html>

### **8.3. Нормативные правовые документы**

Не используются

### **8.4. Интернет-ресурсы**

Не используются.

### **8.5. Иные источники**

1. Андронникова О.О. Специальные проблемы психологического консультирования. Учебное пособие. – Вузовский учебник, 2016
2. Минюрова С.А. Психология самопознания и саморазвития. Учебник. - Флинта, Наука, 2015

3. Общая психология. Тексты. Том 2. Субъект деятельности. Книга 3 [Электронный ресурс]/ — Электрон.текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2013.— 584 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15276>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Общая психология. Тексты. Том 3. Субъект познания. Книга 1 [Электронный ресурс]/ — Электрон.текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2013.— 704 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15277>.— ЭБС «IPRbooks»

## **9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Компьютерный класс (аудитория для проведения занятий семинарского типа, лабораторных занятий, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Для обеспечения преподавания дисциплины требуется помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

### **Информационные справочные системы и ресурсы:**

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/edu/student/study/>
2. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
4. База профессиональных данных «Мир психологии» -<http://psychology.net.ru/>
5. КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>
6. ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
7. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [https://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](https://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red)
8. Lexis Nexis Academic (Lexis Uni) <https://lexisnexis.com/>
9. ЭБС «Мобильная библиотека ЛитРес» <http://biblio.litres.ru/>
10. ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

**Технические и программные средства обучения:**

1. Ноутбук HP 250 G6 (Core i3-6006/4GB/120Gb/Win 10 Home)

LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.

2. Ноутбук Asus X554L (Core i3-5005/4GB/500 Gb/Win 8.1)

LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.

3. HP ProOne 400 All-in-One, Core i3-4160T, 4GB  
ПО Win 8.1 Pro (Договор №93168 от 08 июня 2015).