

Факультет практической психологии
Кафедра практической психологии

Утверждена Ученым советом МВШСЭН
(в составе ОП ВО)

Протокол от «29» июня 2021 г. № 69

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса**

Б1.О.05 Тренинг личностного роста и межличностного взаимодействия

Направление подготовки:
37.04.01 «Психология»

Направленность (профиль):
«Психологическое консультирование»

Квалификация:
магистр

Очная форма обучения

Год набора – 2022

Москва, 2021 г.

Автор-составитель:

Преподаватель, П.В. Растянников.

Рабочая программа дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена на заседании выпускающей кафедры практической психологии протокол от «10» мая 2021 г. № 24.

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3.Содержание и структура дисциплины (модуля).....	5
4.Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине.....	8
5. Методические материалы для освоения дисциплины	11
6.Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	12
6.1.Основная литература.....	12
6.2.Дополнительная литература	12
6.3.Нормативные правовые документы.....	13
6.4.Интернет-ресурсы.....	13
6.5.Иные источники.....	13
7.Материально-техническая база, информационные технологии,	13
программное обеспечение и информационные справочные системы	13

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Дисциплина Б1.О.05 «Тренинг личностного роста и межличностного взаимодействия» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Применяет коммуникативные компетенции в общении Применяет основные принципы ведения тренингов

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ/ трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
УК-6	УК-6.1	на уровне знаний: основы психологии развития; характеристики малых социальных групп и особенности межличностного взаимодействия в группе; основные принципы проведения тренингов.
		на уровне умений: учитывать в процессе коммуникации и взаимодействия изменения своего состояния, анализировать свои действия и их влияние на группу, осуществлять самоанализ и отслеживать развитие социально-личностных компетенций.
		на уровне навыков: участвует в осуществлении мер по производственной и профессиональной адаптации молодых рабочих и специалистов; подготовка межведомственных команд по оказанию психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам); организация мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения; оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

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:		32	32			
лекционного типа (Л)		0	0			
лабораторные работы (практикумы) (ЛР)						
практического (семинарского) типа (ПЗ)		16	16			
контролируемая самостоятельная работа обучающихся (КСР)		16	16			
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		76	76			
Промежуточная аттестация	форма	зачет	зачет			
	час.					
Общая трудоемкость (час. / з.е.)		72/2	72/2			

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.О.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 Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита 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.Содержание и структура дисциплины (модуля)

Структура дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточно й аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л/ ДОТ	ЛР	ПЗ/ ДОТ	КСР/ ДОТ		
Очная форма обучения								
Тема 1	Особенности организации и проведения тренинга личностного роста и межличностного взаимодействия.	18			4	4	19	УО
Тема 2	Знакомство участников и создание работоспособности в	18			4	4	19	УО

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточн ой аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л/ ДОТ	ЛР	ПЗ/ ДОТ	КСР/ ДОТ		
Очная форма обучения								
	группе							
Тема 3	Самовосприятие, самоопределение и организация личностной обратной связи.	16			4	4	19	Дискуссия
Тема 4	Межличностное взаимодействие.	16			4	4	19	Дискуссия
Промежуточная аттестация		4						Зачет
Всего:		72/2			16	16	76	

УО-устный опрос; Т-тестирование

Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Особенности организации и проведения тренинга личностного роста и межличностного взаимодействия.	<p>История психологического тренинга. Основные правила и принципы работы психологических групп тренинга.</p> <p>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.</p> <p>Общение как условие личностного роста.</p> <p>Интраперсональные и интерперсональные критерии личностного роста.</p>

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
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.
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.
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.

.Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины Б1.О.05 «Тренинг личностного роста и межличностного взаимодействия» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1. Особенности организации и проведения тренинга личностного роста и межличностного взаимодействия.	Устный опрос
Тема 2. Знакомство участников и создание работоспособности в группе	Устный опрос
Тема 3. Самовосприятие, самоопределение и организация личностной обратной связи.	Дискуссия
Тема 4. Межличностное взаимодействие.	Дискуссия

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.

Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

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.

Оценочные материалы промежуточной аттестации

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор оценивания	Критерий оценивания
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Применяет коммуникативные компетенции в общении Применяет основные принципы ведения тренингов	Студент знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса.

Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

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.

Шкала оценивая

Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
<p>Ответ студента на вопросы зачета:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. показывает незаурядные способности студента к критическому мышлению, анализу фактов и проблем 2. демонстрирует фундаментальные знания теоретических оснований и методов, используемых в групповом тренинге 3. отличается новизной и полностью соответствует заявленной теме, задействован творческий аспект; 4. демонстрирует исключительно ясную логику и содержит убедительную аргументацию. 	<p>высокий уровень освоения компетенций</p>	зачтено
<p>Ответ студента на вопросы зачета:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. полно и правильно раскрывает содержание вопроса, показывает способности студента к критическому мышлению, анализу фактов и проблем 2. демонстрирует, что знания теоретических оснований и методов, используемых в групповом тренинге, усвоены на должном уровне 3. полностью соответствует заявленной теме, 	<p>средний уровень освоения компетенций</p>	зачтено

ответ достаточно конкретен. 4. демонстрирует достаточно хорошо выстроенную логику, содержит убедительную аргументацию.		
Ответ студента на вопросы зачета: 1. в целом правильный, однако ряд серьезных дефектов логики и содержания ответов не позволяет поставить высокую оценку (Индикатор 1 УК-6 сработал не в полной мере); 2. логически недостаточно хорошо выстроен; пропущен ряд важных деталей или, напротив, в ответе затрагивались посторонние вопросы; 3. не полностью соответствует заявленной теме, иногда уводит ответ в сторону 4. демонстрирует попытку последовательного изложения и логического синтеза деталей ответа.	низкий уровень освоения компетенций	зачтено
Ответ студента на вопросы зачета: 1. демонстрирует полное отсутствие знаний по предмету или отдельные фрагментарные правильные мысли; 2. логически не выстроен; 3. не всегда имеет уместное заключение; 4. демонстрирует отсутствие умения обучающегося выдерживать структуру аргументации;	компетенции не освоены	незачтено

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.

5. Методические материалы для освоения дисциплины

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 (Индикатор 1 УК-6). 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 (Индикатор 2 УК-6).

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.

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.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

6.1. Основная литература

1. *Айсмонтас, Б. Б.* Общая психология: схемы: учебное пособие для вузов / Б. Б. Айсмонтас. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 290 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15134-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487555>
2. *Рамендик, Д. М.* Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490470>

6.2. Дополнительная литература

1. Вараксин, В. Н. Психолого-педагогический практикум : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Н. Вараксин, Е. В. Казанцева. — 2-е изд. —

Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 239 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10817-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475145>

2. Ефимова, Н. С. Социальная психология : учебник для вузов / Н. С. Ефимова, А. В. Литвинова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 442 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15629-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509242>

6.3.Нормативные правовые документы

Не используются

6.4.Интернет-ресурсы

Не используются.

6.5.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»

7.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
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).