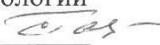



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Актуализировано:
на заседании кафедры
протокол № 10 от «22» июня 2017 г.
Зав. кафедрой общей психологии
Галяутдинова С.И./ 

Согласовано:
Председатель УМК
факультета психологии
 / Асафьева Н.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Тренинг личностного роста

(Вариативная часть, дисциплина по выбору)

программа бакалавриата

Направление подготовки (специальность)

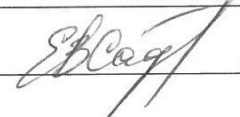
37.03.01. Психология

Направленность (профиль) подготовки

Практическая психология

Квалификация

бакалавр

Разработчик (составитель) старший преподаватель кафедры общей психологии	 / Сафронова Е.В.
--	---

Для приема: 2014 г.

Уфа 2017 г.

Составитель / составители: Старший преподаватель кафедры общей психологии
Сафронова Е.В. Е.В. Сафронова

Рабочая программа дисциплины актуализирована на заседании кафедры общей психологии
протокол от «22» июня 2017 г. № 10

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на
заседании кафедры общей психологии, протокол № 10 от «18» июня 2018 г.

Заведующий кафедрой

С.И. Галяутдинова

/ Галяутдинова С.И./

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	7
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	7
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	8
4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	8
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	11
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	30
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	30
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	31
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	32

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
(с ориентацией на карты компетенций)

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)	Примечание
Знания	Знать структуру и функции общения, особенности вербальных и невербальных знаковых систем, культуральные различия в интерпретации невербальных знаков специфику коммуникативных барьеров	ОК- 6: способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	
	Знать структуру и свойства личности; иметь представления о самоорганизации и самообразовании	ОК-7: способность к самоорганизации и самообразованию	
	Иметь представление о методах и средствах физической культуры для оптимизации профессиональной деятельности	ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
	Иметь представление о методах защиты и приемах первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций	ОК-9: способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	
	Иметь представление об основных социально - психологических фактах и их интерпретации; особенностях применении информационно-коммуникационных технологий	ОПК-1: способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности	
	Знать социально – психологические особенности диагностики, прогнозирования изменений и динамики познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с	ПК-5: способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью	

	целью гармонизации психического функционирования человека в экстремальной ситуации	гармонизации психического функционирования человека	
Умения	Уметь понимать, анализировать и интерпретировать особенности вербальных и невербальных знаковых систем, культуральные различия в интерпретации невербальных знаков, применять в практической деятельности теоретические знания, продуктивно разрешать и предупреждать конфликтные ситуации	ОК- 6: способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	
	Уметь применять методики самоконтроля и саморегуляции психического состояния	ОК-7: способность к самоорганизации и самообразованию	
	Уметь диагностировать, предвидеть и прогнозировать изменения в профессиональной деятельности, самосознании, психомоторики в связи с использованием средств физической культуры	ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
	Уметь оказывать первую помощь в чрезвычайной ситуации	ОК-9: способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	
	Уметь анализировать полученную информацию, пользоваться психологической литературой и основами философских знаний, научно обосновывать собственную позицию при анализе социально - психологических фактов, использовать информационные технологии	ОПК-1: способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности	
	Уметь диагностировать, предвидеть и прогнозировать изменения в познавательной и мотивационно-волевой сферах, самосознании, психомоторики, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при	ПК-5: способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний,	

	психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека в экстремальной ситуации	личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	
Владения (навыки / опыт деятельности)	Владеть навыками распознавания, анализа и интерпретации вербальной и невербальной информации, предупреждения конфликтных ситуации	ОК- 6: способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	
	Владеть навыками самоорганизации и самообразования в учебной и профессиональной деятельности	ОК-7: способность к самоорганизации и самообразованию	
	Владеть практическими навыками физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
	Владеть методами защиты и приемами первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций	ОК-9: способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	
	Владение навыками работы с учебной и научной социально-психологической литературой с применением информационно-коммуникационных технологий	ОПК-1: способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности	
	Владеть практическими навыками диагностики и прогноза изменений в познавательной и мотивационно-волевой сферах, самосознании, психомоторики, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека в экстремальной ситуации	ПК-5: способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Тренинг личностного роста» принадлежит к вариативной части дисциплин по выбору программы бакалавриата.

Дисциплина «Тренинг личностного роста» изучается на 4 курсе 2 сессии студентами заочной формы обучения.

Цель дисциплины: формирование системы знаний о тренинге личностного роста, содействие становлению у студентов целостного, системного представления об основных направлениях профессиональной практической деятельности, формирование основ профессиональной компетентности практического психолога

Освоение дисциплины «Тренинг личностного роста» опирается на компетенции, приобретенные в процессе изучения курсов: «Общая психология», «Профессиональная этика».

Данная дисциплина предшествует и является основой для изучения практико–ориентированной дисциплины: «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности».

3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

ОК- 6: способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		«Не зачтено»	«Зачтено»
Первый этап (уровень)	Знать структуру и функции общения, особенности вербальных и невербальных знаковых систем, культуральные различия в интерпретации невербальных знаков специфику коммуникативных барьеров	Не знает основные социально-психологические феномены, особенности вербальной и невербальных знаковых систем и их межкультурных различий, специфику коммуникативных барьеров	Знает основные социально-психологические феномены, особенности вербальной и невербальных знаковых систем и их межкультурных различий, специфику коммуникативных барьеров
Второй этап (уровень)	Уметь понимать, анализировать и интерпретировать особенности вербальных и невербальных знаковых систем, культуральные различия в интерпретации невербальных знаков, применять в практической деятельности теоретические знания, продуктивно разрешать и предупреждать конфликтные ситуации	Не умеет понимать, анализировать и интерпретировать особенности вербальных и невербальных знаковых систем, культуральные различия в интерпретации невербальных знаков, применять в практической деятельности теоретические знания, продуктивно разрешать и предупреждать конфликтные ситуации	Умеет понимать, анализировать и интерпретировать особенности вербальных и невербальных знаковых систем, культуральные различия в интерпретации невербальных знаков, применять в практической деятельности теоретические знания, продуктивно разрешать и предупреждать конфликтные ситуации
Третий этап (уровень)	Владеть навыками распознавания, анализа и интерпретации вербальной и невербальной информации, предупреждения конфликтных ситуаций	Не владеет навыками распознавания, анализа и интерпретации вербальной и невербальной информации, предупреждения конфликтных ситуаций	Владеет навыками распознавания, анализа и интерпретации вербальной и невербальной информации, предупреждения конфликтных ситуаций

ОК-7: способность к самоорганизации и самообразованию

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		«Не зачтено»	«Зачтено»
Первый этап (уровень)	Знать структуру и свойства личности; иметь представления о самоорганизации и самообразовании	Не знает структуру и свойства личности; иметь представления о самоорганизации и самообразовании	Знает структуру и свойства личности; иметь представления о самоорганизации и самообразовании
Второй этап (уровень)	Уметь применять методики самоконтроля и саморегуляции психического состояния	Не умеет применять методики самоконтроля и саморегуляции психического состояния	Умеет применять методики самоконтроля и саморегуляции психического состояния
Третий этап (уровень)	Владеть навыками самоорганизации и самообразования в учебной и профессиональной деятельности	Не владеет навыками самоорганизации и самообразования в учебной и профессиональной деятельности	Владеет навыками самоорганизации и самообразования в учебной и профессиональной деятельности

ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		«Не зачтено»	«Зачтено»
Первый этап (уровень)	Иметь представление о методах и средствах физической культуры для оптимизации профессиональной деятельности	Не имеет представление о методах и средствах физической культуры для оптимизации профессиональной деятельности	Имеет представление о методах и средствах физической культуры для оптимизации профессиональной деятельности
Второй этап (уровень)	Уметь диагностировать, предвидеть и прогнозировать изменения в профессиональной деятельности, самосознании, психомоторики в связи с	Не умеет диагностировать, предвидеть и прогнозировать изменения в профессиональной деятельности, самосознании, психомоторики в связи с	Умеет диагностировать, предвидеть и прогнозировать изменения в профессиональной деятельности, самосознании, психомоторики в связи с

	использованием средств физической культуры	использованием средств физической культуры	использованием средств физической культуры
Третий этап (уровень)	Владеть практическими навыками физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не владеет практическими навыками физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет практическими навыками физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОК-9: способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

Этап (уровень) освоения компетенции и	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		«Не зачтено»	«Зачтено»
Первый этап (уровень)	Иметь представление о методах защиты и приемах первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций	Не имеет представление о методах защиты и приемах первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций	Имеет представление о методах защиты и приемах первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций
Второй этап (уровень)	Уметь оказывать первую помощь в чрезвычайной ситуации	Не умеет оказывать первую помощь в чрезвычайной ситуации	Умеет оказывать первую помощь в чрезвычайной ситуации
Третий этап (уровень)	Владеть методами защиты и приемами первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций	Не владеет методами защиты и приемами первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций	Владеет методами защиты и приемами первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций

ОПК-1: способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности

Этап (уровень) освоения	Планируемые результаты обучения (показатели)	Критерии оценивания результатов обучения	
		«Не зачтено»	«Зачтено»

компетенци и	достижения заданного уровня освоения компетенций)		
Первый этап (уровень)	Иметь представление об основных социально - психологических фактах и их интерпретации; особенностях применением информационно- коммуникационных технологий	Не имеет представление об основных социально - психологических фактах и их интерпретации; особенностях применением информационно- коммуникационных технологий	Имеет представление об основных социально - психологических фактах и их интерпретации; особенностях применением информационно- коммуникационных технологий
Второй этап (уровень)	Уметь анализировать полученную информацию, пользоваться психологической литературой и основами философских знаний, научно обосновывать собственную позицию при анализе социально - психологических фактов, использовать информационные технологии	Не умеет анализировать полученную информацию, пользоваться психологической литературой и основами философских знаний, научно обосновывать собственную позицию при анализе социально - психологических фактов, использовать информационные технологии	Умеет анализировать полученную информацию, пользоваться психологической литературой и основами философских знаний, научно обосновывать собственную позицию при анализе социально - психологических фактов, использовать информационные технологии
Третий этап (уровень)	Владение навыками работы с учебной и научной социально- психологической литературой с применением информационно- коммуникационных технологий	Не владеет навыками работы с учебной и научной социально- психологической литературой с применением информационно- коммуникационных технологий	Владеет навыками работы с учебной и научной социально- психологической литературой с применением информационно- коммуникационных технологий

ПК-5: способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека

Этап (уровень) освоения компетен ции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения	Критерии оценивания результатов обучения	
		«Не зачтено»	«Зачтено»

	компетенций)		
Первый этап (уровень)	Знать социально – психологические особенности диагностики, прогнозирования изменений и динамики познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека в экстремальной ситуации	Не знает социально – психологические особенности диагностики, прогнозирования изменений и динамики познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека в экстремальной ситуации	Знает социально – психологические особенности диагностики, прогнозирования изменений и динамики познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека в экстремальной ситуации
Второй этап (уровень)	Уметь диагностировать, предвидеть и прогнозировать изменения в познавательной и мотивационно-волевой сферах, самосознании, психомоторики, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека в экстремальной ситуации	Не умеет диагностировать, предвидеть и прогнозировать изменения в познавательной и мотивационно-волевой сферах, самосознании, психомоторики, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека в экстремальной ситуации	Умеет диагностировать, предвидеть и прогнозировать изменения в познавательной и мотивационно-волевой сферах, самосознании, психомоторики, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека в экстремальной ситуации
Третий этап (уровень)	Владеть практическими навыками диагностики и прогноза изменений в познавательной и мотивационно-волевой сферах, самосознании,	Не владеет практическими навыками диагностики и прогноза изменений в познавательной и мотивационно-волевой сферах, самосознании,	Владеет практическими навыками диагностики и прогноза изменений в познавательной и мотивационно-волевой

психомоторики, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека в экстремальной ситуации	психомоторики, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека в экстремальной ситуации	сферах, самосознании, психомоторики, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека в экстремальной ситуации
---	---	---

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап Знания	Знать структуру и функции общения, особенности вербальных и невербальных знаковых систем, культуральные различия в интерпретации невербальных знаков специфику коммуникативных барьеров	ОК- 6: способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	устный опрос, словарь терминов, реферат, тест; контрольная работа; практико-ориентированная задача,
	Знать структуру и свойства личности; иметь представления о самоорганизации и самообразовании	ОК-7: способность к самоорганизации и самообразованию	устный опрос, словарь терминов, реферат, тест; контрольная работа; практико-ориентированная задача,
	Иметь представление о методах и средствах физической культуры для оптимизации	ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	устный опрос, словарь терминов, реферат, тест;

	профессиональной деятельности	полноценной социальной и профессиональной деятельности	контрольная работа; практико-ориентированная задача,
	Иметь представление о методах защиты и приемах первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций	ОК-9: способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	устный опрос, словарь терминов, реферат, тест; контрольная работа; практико-ориентированная задача,
	Иметь представление об основных социально-психологических фактах и их интерпретации; особенностях применении информационно-коммуникационных технологий	ОПК-1: способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности	устный опрос, словарь терминов, реферат, тест; контрольная работа; практико-ориентированная задача,
	Знать социально-психологические особенности диагностики, прогнозирования изменений и динамики познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека в экстремальной	ПК-5: способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	устный опрос, словарь терминов, реферат, тест; контрольная работа; практико-ориентированная задача,

	ситуации		
2-й этап Умения	Уметь понимать, анализировать и интерпретировать особенности вербальных и невербальных знаковых систем, культуральные различия в интерпретации невербальных знаков, применять в практической деятельности теоретические знания, продуктивно разрешать и предупреждать конфликтные ситуации	ОК- 6: способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	устный опрос, словарь терминов, реферат, тест; контрольная работа; практико-ориентированная задача,
	Уметь применять методики самоконтроля и саморегуляции психического состояния	ОК-7: способность к самоорганизации и самообразованию	устный опрос, словарь терминов, реферат, тест; контрольная работа; практико-ориентированная задача,
	Уметь диагностировать, предвидеть и прогнозировать изменения в профессиональной деятельности, самосознании, психомоторики в связи с использованием средств физической культуры	ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	устный опрос, словарь терминов, реферат, тест; контрольная работа; практико-ориентированная задача,
	Уметь оказывать первую помощь в чрезвычайной ситуации	ОК-9: способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	устный опрос, словарь терминов, реферат, тест; контрольная работа; практико-ориентированная задача,

	Уметь анализировать полученную информацию, пользоваться психологической литературой и основами философских знаний, научно обосновывать собственную позицию при анализе социально - психологических фактов, использовать информационные технологии	ОПК-1: способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности	устный опрос, словарь терминов, реферат, тест; контрольная работа; практико-ориентированная задача,
	Уметь диагностировать, предвидеть и прогнозировать изменения в познавательной и мотивационно-волевой сферах, самосознании, психомоторики, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека в экстремальной ситуации	ПК-5: способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	устный опрос, словарь терминов, реферат, тест; контрольная работа; практико-ориентированная задача,
3-й этап	Владеть навыками распознавания, анализа и интерпретации вербальной и невербальной информации, предупреждения конфликтных ситуации	ОК- 6: способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	устный опрос, словарь терминов, реферат, тест; контрольная работа; практико-ориентированная задача,
Владеть навыками	Владеть навыками самоорганизации и самообразования в учебной и	ОК-7: способность к самоорганизации и самообразованию	устный опрос, словарь терминов, реферат, тест;

	профессиональной деятельности		контрольная работа; практико-ориентированная задача,
	Владеть практическими навыками физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	устный опрос, словарь терминов, реферат, тест; контрольная работа; практико-ориентированная задача,
	Владеть методами защиты и приемами первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций	ОК-9: способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	устный опрос, словарь терминов, реферат, тест; контрольная работа; практико-ориентированная задача,
	Владение навыками работы с учебной и научной социально-психологической литературой с применением информационно-коммуникационных технологий	ОПК-1: способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности	устный опрос, словарь терминов, реферат, тест; контрольная работа; практико-ориентированная задача,
	Владеть практическими навыками диагностики и прогноза изменений в познавательной и мотивационно-волевой сферах, самосознании, психомоторики, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью	ПК-5: способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических	устный опрос, словарь терминов, реферат, тест; контрольная работа; практико-ориентированная задача,

	гармонизации психического функционирования человека в экстремальной ситуации	отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	
--	--	---	--

Оценка знаний, умений и навыков, характеризующая этапы формирования компетенций в рамках изучения дисциплины осуществляется в ходе текущей и промежуточной аттестаций.

Текущая аттестация проводится в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Башкирского государственного университета. Текущая аттестация проводится в формах: устного опроса; письменных работ (контрольные, выполнение практико-ориентированных заданий); тестирования. Критерии оценивания приведены ниже.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации включают в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень полученных знаний и практические задания, позволяющие оценить степень сформированности умений и навыков.

Критерии оценивания приведены ниже.

Устный опрос - текущий контроль осуществляется путем индивидуального и фронтального устного опроса. Для индивидуального опроса преподаватель предлагает студентам несколько вопросов, отвечая на которые они показывают уровень усвоения учебного материала. Для фронтального опроса преподаватель подбирает серию логически связанных между собой вопросов и предлагает всем студентам, вызывая для краткого ответа тех или иных студентов.

Критерии оценивания устного ответа на практическом занятии. Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания ответов студентов:

1. Общий уровень усвоения материала, предусмотренного программой.
2. Умение анализировать материал, устанавливать причинно-следственные связи.
3. Качество ответа (его общая композиция, логичность, убежденность, общая эрудиция).
4. Ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убежденность, умение использовать ответы на вопросы для более полного раскрытия содержания вопроса.
5. При подготовке ответов использование дополнительной литературы.

Шкала оценивания (для заочной формы обучения):

«отлично» ставится, если:

- 1) студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

«хорошо» ставится, если: студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«удовлетворительно» ставится, если: студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

«не удовлетворительно» ставится, если: студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «не удовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Типовые вопросы устного опроса:

- История становления тренинговых технологий.
- Тренинг как форма активной групповой работы на стыке основных направлений мировой психологической науки.
- Методологические основы тренинга личностного роста.
- Специфика тренинга личностного роста.
- Теоретические и методические основы проведения тренинга.
- Виды тренинга.
- Требования к психологу-руководителю группы.
- Правила и нормы тренинговой работы.
- Сопротивление изменениям, отказу от привычных стереотипов самосознания и самовыражения. Механизмы сопротивления, с позиции различных психологических теорий.
- Сопротивление и его значение. Виды сопротивления. Классификации. Причины возникновения сопротивления. Последствия эскалации сопротивления. Признаки сопротивления (невербальные и вербальные).
- Техники снижения уровня сопротивления.
- Определение конфликта, его сущность и значение. Конструктивность и деструктивность конфликтных ситуаций.
- Различия между похвалой, знаком внимания и поддержкой.
- Навыки поддержки применительно к учебным ситуациям.
- Понятие синдрома профессионального выгорания.
- Профилактика синдрома эмоционального выгорания.
- Индивидуальная, групповая психотерапия при синдроме эмоционального выгорания.
- Фазы напряжения, резистенции, истощения, приемы «очищения от проблем».
- Цели посттренингового сопровождения,
- Формы посттренингового сопровождения
- Особенности программы посттренингового сопровождения.
- Самоактуализация: гуманистический подход.
- Целостность личности в индивидуальной психологии (А.Адлер)
- Поиск смысла: подход логотерапии (В.Франкл)
- Два способа существования: бытие и обладание по Э. Фромму
- Личностный рост с точки зрения Э. Эриксона.
- Личностный рост и препятствия для него по Ф. Перлзу.
- Критерии развития личности в гуманистической психологии (К.Роджерс).
- Возможности тренинга в развитии ценностно-смысловой сферы.

Словарь терминов – специальный словарь, содержащий перечень слов, расположенных по тому или иному принципу (в алфавитном порядке или по разделам дисциплины), с теми или иными объяснениями

Критерии оценивания словаря терминов:

Словарь терминов составлен правильно, четко, логично и соответствует теме; проявлены умения использовать нормативную, справочную, дополнительную литературу; отражены все составляющие.

Шкала оценивания словаря терминов (для заочной формы обучения):

«отлично»: работа выполнена в полном объеме, словарь терминов составлен правильно, четко, логично и соответствует теме; проявлены умения использовать нормативную, справочную, дополнительную литературу; отражены все составляющие. Даны определения всем предложенным терминам;

«хорошо»: работа выполнена не в полном объеме, словарь терминов составлен правильно, четко, логично и соответствует теме; проявлены умения использовать нормативную, справочную, дополнительную литературу; даны определения 70 % предложенных терминов;

«удовлетворительно» работа выполнена не в полном объеме, словарь терминов составлен неправильно, не четко, не логично или не соответствует теме; проявлены умения использовать нормативную, справочную, дополнительную литературу; даны определения 50 % предложенных терминов;

«не удовлетворительно»: работа выполнена не в полном объеме, словарь терминов составлен неправильно, не четко, не логично или не соответствует теме; не проявлены умения использовать нормативную, справочную, дополнительную литературу, даны определения менее 30 % предложенных терминов

Перечень основных понятий по дисциплине:

тренинг, тренинг личностного роста, тренинговая группа, личность, личностный рост, саморазвитие, самореализация, самоактуализация, самопознание.

психоанализ, гештальт-подход, личностно-центрированный, рационально-эмоционально-поведенческий подходы

сопротивление, стереотип, самосознание, самовыражения, эскалации, конфликт, конструктивность, деструктивность, похвала, знак внимания, поддержка.

симптом, синдром профессионального выгорания, профилактика, индивидуальная, групповая психотерапия, фазы напряжения, резистенции, истощения, приемы «очищения от проблем».

Реферат - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит разные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Критерии оценки:

- соответствие теме;
- глубина изучения и обобщения материала;
- адекватность выбора и полнота использования литературных источников;
- правильность оформления реферата.
- титульный лист должен включать название дисциплины, тему реферата, Ф.И.О. студента, отделение, курс, факультет, на котором обучается студент.
- план-оглавление;
- введение (включает постановку вопроса, объяснение выбора темы, ее значимости и актуальности, формулировки цели и задач реферата, краткую характеристику используемой литературы);
- основная часть (каждый из ее разделов раскрывает отдельную проблему или одну из ее сторон и логически является продолжением друг друга. Данный компонент

реферата предполагает подразделение на параграфы, количество и название параграфов определяется самим студентом исходя из рассмотренного и проанализированного материала);

- заключение (подводятся итоги или делаются обобщенные выводы по теме реферата, могут быть предложены рекомендации);
- литература.

Шкала оценивания (для заочной формы обучения):

«отлично»: Присутствуют все компоненты работы. Представлен анализ нескольких источников рекомендованной литературы. Грамотные ответы на вопросы по проблеме.

«хорошо»: Работа в целом выполнена. Отмечаются некоторые неточности в изложении отдельных частей работы. Владение основными позициями работы.

«удовлетворительно»: Грамотный пересказ 1-3 источников, отсутствуют элементы анализа. Поверхностное представление о проблеме.

«не удовлетворительно»: Работа не выполнена, списана или скачана из Интернета

Типовые темы рефератов

- История становления тренинговых технологий.
- Тренинг как форма активной групповой работы на стыке основных направлений мировой психологической науки.
- Методологические основы тренинга личностного роста.
- Специфика тренинга личностного роста.
- Теоретические и методические основы проведения тренинга.
- Виды тренинга.
- Требования к психологу-руководителю группы.
- Правила и нормы тренинговой работы.
- Сопротивление изменениям, отказу от привычных стереотипов самосознания и самовыражения. Механизмы сопротивления, с позиции различных психологических теорий.
- Сопротивление и его значение. Виды сопротивления. Классификации. Причины возникновения сопротивления. Последствия эскалации сопротивления. Признаки сопротивления (невербальные и вербальные).
- Техники снижения уровня сопротивления.
- Определение конфликта, его сущность и значение. Конструктивность и деструктивность конфликтных ситуаций.
- Различия между похвалой, знаком внимания и поддержкой.
- Навыки поддержки применительно к учебным ситуациям.
- Понятие синдрома профессионального выгорания.
- Профилактика синдрома эмоционального выгорания.
- Индивидуальная, групповая психотерапия при синдроме эмоционального выгорания.
- Фазы напряжения, резистенции, истощения, приемы «очищения от проблем».
- Цели посттренингового сопровождения,
- Формы посттренингового сопровождения
- Особенности программы посттренингового сопровождения.
- Самоактуализация: гуманистический подход.
- Целостность личности в индивидуальной психологии (А.Адлер)
- Поиск смысла: подход логотерапии (В.Франкл)
- Два способа существования: бытие и обладание по Э. Фромму

- Личностный рост с точки зрения Э. Эриксона.
- Личностный рост и препятствия для него по Ф. Перлзу.
- Критерии развития личности в гуманистической психологии (К.Роджерс).
- Возможности тренинга в развитии ценностно-смысловой сферы.

Контрольная работа - средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу. Письменная работа – письменное задание, выполняемое в течение заданного времени (в условиях аудиторной работы – от 30 минут до 2 часов, от одного дня до нескольких недель в случае внеаудиторного задания). Как правило, письменная контрольная работа предполагает наличие определенных ответов.

Критерии оценки выполнения контрольной работы:

- соответствие предполагаемым ответам;
- правильное использование алгоритма выполнения действий (методики, технологии и т.д.);
- логика рассуждений;
- неординарность подхода к решению.

Шкала оценивания:

«отлично» - в контрольной работе соответствие ответов тематике вопросов; правильное использование алгоритма выполнения действий; логичность рассуждений; неординарность подхода к решению;

«хорошо» -- в контрольной работе допущены незначительные ошибки, некоторые ответы не соответствуют тематике вопросов; правильное использование алгоритма выполнения действий; логичность рассуждений; неординарность подхода к решению;

«удовлетворительно» - в контрольной работе допущены значительные ошибки, некоторые ответы не соответствуют тематике вопросов; не правильное использование алгоритма выполнения действий; отсутствуют логичность рассуждений или неординарность подхода;

«неудовлетворительно» – отсутствие работы или в контрольной работе допущены значительные ошибки, ответы не соответствуют тематике вопросов; не правильное использование алгоритма выполнения действий; отсутствуют логичность рассуждений; неординарность подхода к решению.

Типовые вопросы к контрольной работе №1.

- История становления тренинговых технологий.
- Тренинг как форма активной групповой работы на стыке основных направлений мировой психологической науки.
- Методологические основы тренинга личностного роста.
- Специфика тренинга личностного роста.
- Теоретические и методические основы проведения тренинга.
- Виды тренинга.
- Требования к психологу-руководителю группы.
- Правила и нормы тренинговой работы.
- Сопротивление изменениям, отказу от привычных стереотипов самосознания и самовыражения. Механизмы сопротивления, с позиции различных психологических теорий.

- Сопротивление и его значение. Виды сопротивления. Классификации. Причины возникновения сопротивления. Последствия эскалации сопротивления. Признаки сопротивления (невербальные и вербальные).
- Техники снижения уровня сопротивления.
- Определение конфликта, его сущность и значение. Конструктивность и деструктивность конфликтных ситуаций.
- Различия между похвалой, знаком внимания и поддержкой.
- Навыки поддержки применительно к учебным ситуациям.
- Структура профессиональной компетентности психолога.
- Содержание ключевой, базовой и специальной компетентностей психолога.

Типовые вопросы к контрольной работе №2.

- Понятие синдрома профессионального выгорания.
- Профилактика синдрома эмоционального выгорания.
- Индивидуальная, групповая психотерапия при синдроме эмоционального выгорания.
- Фазы напряжения, резистенции, истощения, приемы «очищения от проблем».
- Цели посттренингового сопровождения,
- Формы посттренингового сопровождения
- Особенности программы посттренингового сопровождения.
- Самоактуализация: гуманистический подход.
- Целостность личности в индивидуальной психологии (А.Адлер)
- Поиск смысла: подход логотерапии (В.Франкл)
- Два способа существования: бытие и обладание по Э. Фромму
- Личностный рост с точки зрения Э. Эриксона.
- Личностный рост и препятствия для него по Ф. Перлзу.
- Критерии развития личности в гуманистической психологии (К.Роджерс).
- Возможности тренинга в развитии ценностно-смысловой сферы.

Тестирование – форма контроля, направленный на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области данной дисциплины.

Критерии оценивания тестирования:

Работа выполняется индивидуально, без использования дополнительных источников. Ответы вписываются в предоставленные бланки ответов. Вопросы задания могут иметь несколько форм:

- а) закрытые вопросы предполагают только один правильный ответ, который заносится в виде крестика под буквой, соответствующей правильному ответу;
- б) в открытых формах заданий необходимо вставить пропущенное слово, либо завершить предложение;
- в) в вопросах на соотнесение необходимо установить связь понятия (буквенное обозначение в левой колонке) с его особенностями, признаками, характеристиками (цифровое обозначение в правой колонке) например: А-1, - Б-4 и т.д.

В бланк ответов заносится цифра, которая указывает место данного буквенного обозначения в составленном ряду.

Шкала оценивания:

- «отлично» - 81-100% правильных ответов;
- «хорошо» -80% правильных ответов;
- «удовлетворительно» - 51 -65% правильных ответов;
- «неудовлетворительно» - 50% и менее правильных ответов.

Типовые тестовые вопросы

Инструкция: Вам предлагаются тестовые задания. Каждый тест содержит вопрос и четыре предлагаемых ответа на него. Вы должны выбрать только один верный ответ. Тестовые задания выполняются индивидуально, без использования дополнительной учебной литературы. Ответы отмечаются в предоставленные бланки ответов. На чтение и выбор ответа на вопрос отводится не более 1 минуты.

1. Групповая форма работы, способствующая личностному росту участников называется тренинг

- а) профессиональных навыков
- б) коммуникативной компетентности
- в) личностного роста
- г) сензитивности

2. Раскрытие, осознание глубинных установок и интерпретаций, влияющих на результаты, получаемые в жизни, дает:

- а) обучающая среда тренингов личностного роста
- б) теоретическая подготовка к тренингу
- в) индивидуальная консультация тренера
- г) семинары-практикумы

3. Уникальность тренингов личностного роста заключается в том, что

- а) участники получают возможность свободно общаться
- б) участники могут копировать образцы поведения тренера
- в) участникам не говорят, как им следует жить: они сами обнаруживают это
- г) участники учатся общаться

4. Изучение глубинных установок и отношений, составляющих основу жизненного опыта людей происходит на тренинге

- а) личностного роста
- б) коммуникативных умений
- в) социально-психологических умений и навыков
- г) профессиональных умений и навыков

5. В задачи тренинга личностного роста НЕ входит

- а) развитие адекватного понимания самого себя
 - б) развитие гуманистического отношения к другим людям
 - в) формирование жизненных планов и корректировка жизненных ценностей
 - г) развитие мышления
- развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях

6. Бурное развитие тренингов личностного роста началось в

- а) 70-е годы 20 в.
- б) первой половине 20 в.
- в) середине 20 в.
- г) конце 19 в.

7. Первоначальное развитие тренинги личностного роста получили в

- а) Великобритании
- б) Германии
- в) Франции
- г) США

8. Групповая форма работы, способствующая личностному росту участников называется тренинг

- а) профессиональных навыков
- б) коммуникативной компетентности
- в) личностного роста
- г) сензитивности

9. Раскрытие, осознание глубинных установок и интерпретаций, влияющих на результаты, получаемые в жизни, дает

- а) обучающая среда тренингов личностного роста
- б) теоретическая подготовка к тренингу
- в) индивидуальная консультация тренера
- г) семинары-практикумы

10. Уникальность тренингов личностного роста заключается в том, что

- а) участники получают возможность свободно общаться
- б) участники могут копировать образцы поведения тренера
- в) участникам не говорят, как им следует жить: они сами обнаруживают это
- г) участники учатся общаться

Практико-ориентированная задача - особая форма работы студента, направленная на применение теоретических знаний в практической деятельности

Критерии оценки:

- соответствие упражнения, тренинга, игры теме;
- адекватность выбора и полнота использования литературных источников;
- титульный лист должен включать название дисциплины, Ф.И.О. студента, отделение, курс, факультет, на котором обучается студент.
- план-оглавление;
- введение (включает постановку вопроса, объяснение выбора техник, приемов, их значимости и актуальности, формулировки цели и задач);
- основная часть (каждый из ее разделов раскрывает отдельный прием или технику и логически является продолжением друг друга);
- заключение (подводятся итоги или делаются обобщенные выводы, могут быть предложены практические рекомендации);
- используемая литература, интернет-источники.

Шкала оценивания практико-ориентированных задач (для заочной формы обучения):

«отлично» - Работа полностью выполнена. соответствие упражнения, тренинга, игры теме, адекватность выбора и полнота использования литературных источников, введение включает постановку вопроса, объяснение выбора техник, приемов, их значимости и актуальности, формулировки цели и задач, основная часть или каждый из ее разделов раскрывает отдельный прием или технику и логически является продолжением друг друга, в заключение подводятся итоги или делаются обобщенные выводы, могут быть предложены практические рекомендации, указаны используемая литература, интернет-источники.

«хорошо» Работа в целом выполнена. Отмечаются некоторые неточности в изложении отдельных частей работы. Владение основными позициями работы: соответствие упражнения, тренинга, игры теме, адекватность выбора и полнота использования литературных источников, введение включает постановку вопроса, объяснение выбора техник, приемов, их значимости и актуальности, формулировки цели и задач, основная часть или каждый из ее разделов раскрывает отдельный прием или технику и логически является

продолжением друг друга, в заключение подводятся итоги или делаются обобщенные выводы, могут быть предложены практические рекомендации, указаны используемая литература, интернет-источники. Допущены незначительные ошибки.

«удовлетворительно» - Работа выполнена небрежно, нарушена структура, допущены значительные ошибки во владении основными позициями работы.

«не удовлетворительно» - Работа не выполнена, списана или скачана из Интернета

Типовые практико-ориентированные задачи:

1. Проблема влияния и противостояния влиянию.

Задание: обсудите проблему влияния и противостояния влиянию в различных сферах нашего общества. Выделите общие для всех сфер задачи психолога - практика.

2. Коммуникативные барьеры.

Задание: проанализируйте виды коммуникативных барьеров, рассмотрите методы и средства преодоления коммуникативных барьеров, отметив как положительные, так и возможно, отрицательные стороны каждого метода.

3. *Задание:*

Посмотрите выступления двух-трех ведущих прямого эфира на телевидении. Оцените их речь с точки зрения использования интонаций, жестуляции, мимики и других форм невербальной экспрессии. Обратите внимание на то, как влияют на восприятие содержания сообщения такие детали, как цвет и стиль одежды, украшений.

4. Проведите мини – исследование в парах.

В мини – исследованиях могут участвовать знакомые, друзья или родственники. Необходимо ответить на вопросы два раза – сначала от своего имени, а второй раз – от лица партнера. С помощью сопоставления результатов производится анализ уровня идентификации и межличностного понимания, адекватности взаимных образов.

5. *Первоначальное накопление согласий.* Накопление согласий в начале переговоров способствует первоначальному психологическому сближению партнеров по переговорам. Важно накопление согласий даже по второстепенным, несущественным вопросам. Это в значительной мере затрудняет в дальнейшем проявление несогласий, ответов типа "нет". При этом согласие типа "да" необязательно должно быть вербальным. Вполне достаточно и внутреннего согласия.

- В практической деятельности, как показали исследования, наиболее естественно данный прием проходил, когда "переговорщики" избирали начальной темой материал, сравнительно нейтральный по отношению основного предмета переговоров

Начальных поводов для получения ответов типа "Да" можно избрать множество, но при этом "переговорщику" необходимо придать им комплексность, отражающую ряд согласий преступников по различным вопросам, облегчающих в конечном итоге развитие психологического контакта.

6. *Активное слушание.* Суть приема состоит в активном реагировании "переговорщика" на высказывания партнера по переговорам на основе внутренней установки на слушание, естественности внешних речевых, поведенческих, мимических и пантомимических проявлений. В практике "переговорщиков" используется как нерелексивный, так и релексивный стили слушания. Нерелексивное слушание состоит в умении своевременно молчать, не вмешиваясь в речь собеседника. Оно наиболее хорошо срабатывало, когда со стороны партнера по переговорам проявлялись: желание поделиться остро волнующими проблемами, состояния гнева, горя, глубокой озабоченности и т.д.. Главными моментами в успешном протекании приема выступали:

- демонстрация всем видом (позой, выражением лица) позиции "я весь во внимании" — наклон тела в сторону собеседника, устойчивый визуальный или телефонный контакт, уместное повторение жестов, поз, высказываний говорящего, как бы подчеркивающих «Я с Вами»;

- умение своевременно использовать "буферные" фразы ("Понимаю Вас". "Как это

могло случиться?", "Да" и т.п.);

- умение искренне выразить сопереживание и проявить эмоции.

7. При рефлексивном (активном) слушании - в виде ответных словесных реакций можно рекомендовать следующие четыре наиболее эффективных вида ответов:

1. Ответы, выражающие понимание эмоциональных состояний говорящего: "Я Вас понимаю". "Мне кажется, что Вы чувствуете ...". "Вероятно, Вы несколько растеряны?"

2. Выяснение — обращение к партнеру за уточнением: "Что Вы имеете в виду?", "Пожалуйста, уточните это", "Повторите, пожалуйста" и т.п. (то есть, фразы, заставляющие партнера по переговорам более широко освещать вопрос и демонстрирующие внимание, интерес "переговорщика").

3. Перефразирование формулировки мысли партнера по переговорам своими словами: "Как я Вас понял ...", "По-Вашему, ... "Вы думаете ... "и т.п.

4. Резюмирование — то есть, прояснение основных идей и чувств говорящего. Оно особенно будет уместно при длительных переговорах, их конфликтном характере и должно свидетельствовать о взаимопонимании сторон по переговорам ("Если подытожить сказанное Вами, то ...". "Вашей основной мыслью является ..." и т.п.).

8. *"Разговаривание" партнера по переговорам.* Психологический контакт устанавливается быстрее в диалогическом разговоре. Поэтому важно, чтобы собеседник заговорил. В высказываниях партнера можно лучше определить его личностные качества, занимаемую позицию, определить потенциально наличествующие психологические барьеры в общении. Согласно исследованию, успеху способствовала реализация правила: предложение заговорить не должно затрагивать, на первом этапе, основного вопроса переговоров, каких-либо интересов партнеров по общению. Особо важное значение для успеха приема имеет адекватное восприятие личности партнера по переговорам, верное диагностирование его психического состояния.

9. Напишите тематическое эссе на тему актуальности и профессиональной необходимости изучения дисциплины «тренинг личностного роста».

Цель: Развитие профессионального самосознания студентов в процессе профессионализации.

Обозначьте и обоснуйте свою точку зрения по поводу необходимости изучения данной дисциплины для Вас как становящегося профессионала. Доказательно обоснуйте значимость получаемых в рамках дисциплины теоретических и практических знаний для формирования адекватной личностно-профессиональной позиции.

Примечание. Данное задание может использоваться как в начале изучения учебного курса (Например, напишите сочинение на тему: «Две причины, по которым я хочу изучать данную дисциплину»), так и в качестве подведения итогов изучения дисциплины.

10. Анализ метафор, работа с притчами

Предложите жизненную ситуацию клиента, психологическая помощь, в разрешении которой может быть оказана посредством использования данной притчи (на притчу – 1 ситуация).

Притча о трех мудрецах.

Три мудреца спорили о том, что важнее для человека — прошлое, настоящее или будущее. Один из них сказал:

- Мое прошлое делает меня тем, кто я есть. Я умею то, чему я научился в прошлом. Мне нравятся люди, с которыми мне прежде было хорошо, или похожие на них.

- С этим невозможно согласиться, - сказал другой, - человека делает его будущее. Не важно, что я знаю и что умею сейчас - я буду учиться тому, что потребуется мне в будущем. Мои действия сейчас зависят не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать. Мне нравятся люди, не похожие на тех, кого я знал раньше.

- Вы совсем упустили из виду, - вмешался третий, - что прошлое и будущее существуют только в наших мыслях. Прошлого уже нет. Будущего еще нет, и независимо от того, вспоминаете вы о прошлом или мечтаете о будущем, действуете вы только в настоящем. И долго еще спорили мудрецы, наслаждаясь неспешной беседой.

Требования к выполнению задания:

- Соответствие смысла притчи описанной ситуации.
- Глубина психологического содержания описываемой ситуации.
- Подробность (развернутость) описания ситуации.
- Обоснованность применения данной притчи к описанной ситуации.

11. Разработка (составление) программы психолого-педагогического тематического занятия

Цель: приобрести навыки составления программы посттренингового сопровождения. Составьте программу посттренингового сопровождения. При выполнении задания необходимо учитывать, что структура программы включает в себя: формулирование целей (сверхзадач), задач, выбор методического обеспечения и разработку конспекта занятия. в программу должно быть включено описание предполагаемых результатов ее реализации.

Зачет

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этап формирования компетенций дисциплины относится рубежный контроль (тестирование), итоговая аттестация в форме зачета по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий.
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

Шкала оценивания (для заочной формы обучения):

Отметка «зачтено» ставится, если ответы студента на основные вопросы билета, а также дополнительные вопросы отличаются глубиной и содержательностью:

- студент свободно владеет научной терминологией;
- ответ структурирован, содержит анализ существующих теорий, научных школ, направлений и их авторов по вопросу билета;
- студент логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в билете;
- ответ характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок;
- ответ студента иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики;

Отметка «не зачтено» ставится, если:

- студент не смог раскрыть содержание вопросов билета, обнаружены пробелы в знаниях основного программного материала;
- допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;
- допущены принципиальные ошибки в ответах на основные и дополнительные вопросы;
- студент не способен к их исправлению без дополнительных занятий по дисциплине.

Типовые вопросы к зачету (для заочной формы обучения):

- История становления тренинговых технологий.
- Тренинг как форма активной групповой работы на стыке основных направлений мировой психологической науки.

- Методологические основы тренинга личностного роста.
- Специфика тренинга личностного роста.
- Теоретические и методические основы проведения тренинга.
- Виды тренинга.
- Требования к психологу-руководителю группы.
- Правила и нормы тренинговой работы.
- Сопротивление изменениям, отказу от привычных стереотипов самосознания и самовыражения. Механизмы сопротивления, с позиции различных психологических теорий.
- Сопротивление и его значение. Виды сопротивления. Классификации. Причины возникновения сопротивления. Последствия эскалации сопротивления. Признаки сопротивления (невербальные и вербальные).
- Техники снижения уровня сопротивления.
- Определение конфликта, его сущность и значение. Конструктивность и деструктивность конфликтных ситуаций.
- Различия между похвалой, знаком внимания и поддержкой.
- Навыки поддержки применительно к учебным ситуациям.
- Структура профессиональной компетентности психолога.
- Содержание ключевой, базовой и специальной компетентностей психолога.
- Понятие синдрома профессионального выгорания.
- Профилактика синдрома эмоционального выгорания.
- Индивидуальная, групповая психотерапия при синдроме эмоционального выгорания.
- Фазы напряжения, резистенции, истощения, приемы «очищения от проблем».
- Цели посттренингового сопровождения,
- Формы посттренингового сопровождения
- Особенности программы посттренингового сопровождения.
- Самоактуализация: гуманистический подход.
- Целостность личности в индивидуальной психологии (А.Адлер)
- Поиск смысла: подход логотерапии (В.Франкл)
- Два способа существования: бытие и обладание по Э. Фромму
- Личностный рост с точки зрения Э. Эриксона.
- Личностный рост и препятствия для него по Ф. Перлзу.
- Критерии развития личности в гуманистической психологии (К.Роджерс).
- Возможности тренинга в развитии ценностно-смысловой сферы.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Основная литература

1. Андреева, Г. М. Социальная психология [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений / Г. М. Андреева .— 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Аспект Пресс, 2017 .— 366 с. - Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему «Университетская библиотека online».— ISBN 978-5-7567-0827-1 .— <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=104416>>.
2. [Трифонова, Т. А.](#) Основы социально-психологического тренинга [электронный ресурс] : учеб. пособие / Т. А. Трифонова .— Казань : Познание, 2008 .— 184 с. — ISBN 978-5-222-22832-6 .— <URL:<http://biblioclub.ru/>>
3. [Марасанов, Г.И.](#) Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс] / Марасанов Г. И. — М. : Когито-Центр, 2001 .— 251 с. — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему "Университетская библиотека online" .— ISBN 5-89353-042-X .— <URL:<http://www.biblioclub.ru/>>

б) дополнительная литература

4. Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг [Электронный ресурс] .— М. : Когито-Центр, 2008 .— 288 с. — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему "Университетская библиотека online" .— ISBN 978-5-89353-232-6 .— <URL:<http://www.biblioclub.ru/>>

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

№	Учебные и научные ресурсы	Характеристика	Доступ	Регистрация	Ссылка на ресурс
Учебные ресурсы					
1.	Электронно-библиотечная система «Электронный читальный зал»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий, в т.ч. содержит внутривузовские издания	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация в Отделе Электронной информации Библиотеки (корпус физмата, читальный зал №2)	https://bashedu.bibliotech.ru/Account/LogOn
2.	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ,	http://www.biblioclub.ru/
3.	Электронно-библиотечная система издательства «Лань»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ	http://e.lanbook.com/
Российские научные ресурсы					
4.	Научная электронная библиотека (eLibrary)	Полнотекстовая и аннотированная БД электронных научных изданий и публикаций в периодических изданиях	Авторизованный доступ по паролю в сети вуза. Пользование ресурсами открытого доступа с любого компьютера в сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ.	http://elibrary.ru/
5.	База данных «Вестник Московского университета» (на платформе East View)	Полнотекстовая БД научных статей, опубликованных в журнале «Вестник МГУ» (25 серий)	Авторизованный доступ по паролю в сети вуза	Без регистрации	http://online.ebiblioteka.ru/

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>1. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: аудитория 602 б (гуманитарный корпус), аудитория № 603 (гуманитарный корпус).</p> <p>2. помещения для самостоятельной работы: читальный зал № 5 (гуманитарный корпус).</p> <p>3. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций: аудитория № 601 б (гуманитарный корпус).</p> <p>4. учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: аудитория № 604 (гуманитарный корпус).</p>	<p>Аудитория № 602 б Учебная мебель</p> <p>Аудитория № 603 Учебная мебель, доска</p> <p>Читальный зал № 5 (гуманитарный корпус) Учебная мебель – 27 посадочных мест, учебно-наглядные пособия, принтер Kyocera M130 – 1 шт., сканер Epson V33 – 1 шт., моноблок Compaq Intel Atom, 20.0”, 2 GB, Моноблок IRu 502, 21.5”, Intel Pentium, 4 GB, огнетушитель – 1 шт., подставка автосенсорная на сканер – 1 шт.</p> <p>Аудитория № 601 б Учебная мебель</p> <p>Аудитория № 604 Учебная мебель</p>	<p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №104 от 17.06.2013 г.)</p> <p>2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №114 от 12.11.2014 г.)</p>

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Тренинг личностного роста» на 4 курс 3 сессию
(наименование дисциплины)
заочная
форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	3 ЗЕТ/ 108 часов
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	14,7
лекций	
практических/ семинарских	
лабораторных	14
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,7
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	89,5
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	3,8

Форма(ы) контроля:

Зачет: 4 курс 3 сессия

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ЛБ	ПР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Тренинг как технология эффективной групповой работы Типология тренингов и специфические черты тренинговых технологий		4		30	1,2,3. 4.	Подготовиться к устному опросу - обсуждению вопросов темы Составить словарь терминов Подготовить реферат. Подготовиться к контрольной работе №1 Решение практико-ориентированной задачи Подготовиться к тестированию	устный опрос, словарь терминов, реферат, тест; контрольная работа; практико-ориентированная задача,
2.	Преодоление кризиса и особенности работы с конфликтами в тренинговой группе. Профилактика синдрома эмоционального выгорания для ведущих тренингов личностного роста.		4		30	1,2,3. 4.	Подготовиться к устному опросу - обсуждению вопросов темы Составить словарь терминов Подготовить реферат. Подготовиться к контрольной работе №2, Решение практико-ориентированной задачи	устный опрос, словарь терминов, реферат, контрольная работа; практико-ориентированная задача,
3.	Тренинги на развитие					1,2,3.	Подготовиться к устному опросу -	устный опрос

	коммуникативных качеств. Тренинг общения, влияния и убеждения. Игры и упражнения для развития управления коммуникаций Организация посттренингового сопровождения		6		29,5	4.	обсуждению вопросов темы Составить словарь терминов Решение практико-ориентированной задачи Подготовиться к тестированию Подготовиться к контрольной работе №3, Подготовить реферат	словарь терминов, реферат, контрольная работа; практико-ориентированная задача, тест
	Всего часов:		14		89,5			

