

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:31:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(МГОУ)

Факультет психологии  
Кафедра психологического консультирования

Согласовано Управлением организации и контроля качества образовательной деятельности  
«10 » 06 2020 г.  
Начальник управления

  
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом  
Протокол «10» 06 2020 г. № 7  
Председатель



**Рабочая программа дисциплины**  
Тренинг личностного роста

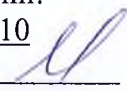
**Направление подготовки**  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

**Профиль:**  
Психология и социальная педагогика

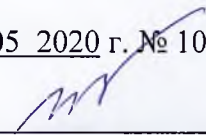
**Квалификация**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией факультета психологии:  
Протокол от «29» 05 2020 г. № 10  
Председатель УМКом

  
/Т.Н. Мельников/

Рекомендовано кафедрой психологического консультирования  
Протокол от «25» 05 2020 г. № 10  
Зав. кафедрой

  
/И.Е. Жмурин /

Мытищи  
2020

**Авторы-составители:**

Жмурин Игорь Евгеньевич,  
кандидат психологических наук, доцент,  
заведующий кафедрой психологического консультирования  
Митасова Елена Владимировна,  
кандидат психологических наук, доцент,  
доцент кафедры психологического консультирования

Рабочая программа дисциплины «Тренинг личностного роста» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018г. №122.

Дисциплина входит в блок ФТД. Факультативы и изучается по выбору.

Год начала подготовки 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	6
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	15
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	16
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	27
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	29
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	35
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	35

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Целью освоения дисциплины** является подготовка бакалавра, обладающего: способностью осознать и преодолеть свои психологические проблемы, препятствующие решению его жизненных и профессиональных задач, развитие навыков самоанализа и самодисциплины, развитие умения выявлять и анализировать свои психологические характеристики и характеристики окружающих людей, способности принимать себя и других такими, какие есть, диагностики личностных способностей и уровня сформированности способностей значимых для межличностных отношений, прояснение уровня сформированности «Я – концепции», а также, способного применить полученный опыт в процессе дальнейшей практической деятельности.

#### **Основные задачи дисциплины:**

- формирование у бакалавров теоретических знаний, способствующих ориентировке в методах коррекции самооценки и развития адекватного понимания себя;
- формирование у бакалавров умений и навыков познания других людей и себя;
- воспитание у бакалавров позитивного, эмпатийного, безоценочного и конгруэнтного отношения к людям, обратившихся за психологической помощью;
- развитие профессионально-личностных качеств как главного инструмента работы психолога;
- развитие у бакалавров категориального, критического, аналитического и синтетического мышления при изучении теоретических основ психологического консультирования семьи;
- развитие аналитического мышления при планировании личностного роста, формирование жизненных планов, планов карьеры;
- формирование психологической готовности бакалавров к использованию теоретических знаний, навыков и умений, полученных в ходе изучения дисциплины в будущей практической деятельности.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

**ОПК-1** - способностью осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики;

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в блок ФТД. Факультативы и изучается по выбору.

Успешное овладение учебным материалом дисциплины основывается на знаниях, приобретенных бакалаврами в рамках подготовки по такой дисциплине как «Введение в профессиональную деятельность».

Вместе с тем, материал, представляемый в дисциплине, может быть использован бакалаврами в период прохождения практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности II и преддипломной практики, а также для сбора и обработки результатов по теме выпускной квалификационной работы, дальнейшей практической деятельности психолога.

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	1
Объем дисциплины в часах	36
Контактная работа*:	18
Лекции	-
Лабораторные занятия	18
Практические	-
Самостоятельная работа	18
Контроль	-

### 3.2. Содержание дисциплины по очной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
<p><b>ТЕМА 1. Тренинг личностного роста как объект и предмет психологической теории и практики</b>  <i>Понятие тренинга. Исторический аспект развития тренинга.</i> Тренинговые группы. Классификации тренинговых групп: тренинговые группы различного теоретического основания; тренинговые группы с позиции способов реализации их целей;  <i>Место тренинга личностного роста</i> в подготовке и переподготовке специалистов помогающих профессий. Процесс группового тренинга. Сущность психологического тренинга. Специфика тренинга личностного роста. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологического развития.  <i>Правила и принципы проведения тренинга личностного роста.</i> Принципы и правила: максимальной активности, «здесь и теперь», я-высказывания, безоценочности, творческой позиции, партнерского общения, доброжелательности, обратной связи.</p>	-	-	2	2
<p><b>ТЕМА 2. Тренинг личностного роста как средство развития самосознания и самовыражения</b>  <i>Самосознание как объект и предмет психологической теории и практики.</i> Понятие самосознания. Современные подходы к исследованию самосознания. Структура самосознания. Характеристика основных структурных компонентов самосознания: самопознание, самоотношение, саморегуляция.  <i>Психология рефлексии.</i> Понятие рефлексии. Основные аспекты исследования рефлексии: интеллектуальный, коммуникативный, кооперативный, личностный. Основные психологические модели рефлексии: модель «рефлексивного выхода» субъекта за пределы совершаемого в деятельности (Г.П. Щедровицкий), личностно-смысловая модель рефлексивного процесса как последовательная смена типов осуществления «Я» в профессионально конфликтной ситуации (И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов), модель изучения рефлексивных особенностей саморазвития личности, развития творческого потенциала путем организации взаимодействия и тренинга (Н.Г. Алексеев, В.В. Давыдов, В.И. Слободчиков и др.) Рефлексивное и рефлексирующее «Я» (И.С. Кон).</p>	-	-	4	4
<p><b>ТЕМА 3. Личностный рост и условия его развития</b>  <i>Личность и ее понимание в различных психологических концепциях.</i> Понятие о личности. Свойства личности. Современная психоаналитическая типология личности по Нэнси МакВильямс. Трансактный анализ в понимании личности. Гештальт-подход в понимании личности. Генограмма С.Гингера. Зрелость и ее понимание с разных психологических позиций.</p>	-	-	6	6

<i>Общение как условие личностного роста.</i> Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении. Обратная связь в общении. Открытость, искренность общения без масок. Передача и принятие обратной связи в общении.				
<b>ТЕМА 4. Формирование и развитие «Я - образа»</b> <i>Социализация личности, как основа формирования «Я - образа».</i> Изменения «Я - образа» на основе самоанализа и оценок других. Методики диагностики «Я - образа». <i>Принятие обратной связи.</i> Проявление добрых отношений. Одобрение в управлении и обучении. Структура конструктивного одобрения. Выражение симпатии, доброго отношения. Затруднения в вербализации чувств. Необходимость выражения чувств. Техники эмпатического слушания. <i>Психологические механизмы реагирования на критику.</i> Конструктивное критическое высказывание. Виды неконструктивной критики. <i>Ассертивность.</i> Техники отказа собеседнику. Позитивные установки на восприятие критики. Модель ассертивного принятия критики. Искусство делать и принимать комплименты.	-	-	6	6
<b>Итого</b>	-	-	<b>18</b>	<b>18</b>

Формой текущего контроля и промежуточной аттестации являются:

- для очной формы обучения: зачет в 3-м семестре.

### Тематический план лабораторных занятий

**Лабораторные занятия по теме 1-4. Тренинг личностного роста как средство развития самосознания и самовыражения**

**Цель занятия:** углубить и закрепить знание обучаемых о тренинге личностного роста.

**Вопросы для практической отработки:**

1. Личностный рост и условия его развития.
2. Современные подходы к исследованию самосознания.
3. Понятие рефлексии. Основные психологические модели рефлексии.
4. Формирование и развитие «Я - образа».

### 4. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
ТЕМА 1. Тренинг личностного роста как объект и предмет психологической теории и практики	<i>Понятие тренинга. Исторический аспект развития тренинга. Место тренинга личностного роста Правила и принципы проведения тренинга личностного роста.</i>	2	Самоконтроль. Подготовка к зачету	См. список рекомендуемой литературы	Устный опрос на занятии. Ответ на зачете
ТЕМА 2. Тренинг личностного роста как средство развития самосознания и самовыражения	<i>Самосознание как объект и предмет психологической теории и практики. Психология рефлексии.</i>	4	Самоконтроль. Подготовка к зачету	См. список рекомендуемой литературы	Устный опрос на занятии. Участие в дискуссии. Ответ на за-

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
					чете
ТЕМА 3. Личностный рост и условия его развития	<i>Личность и ее понимание в различных психологических концепциях. Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении. Обратная связь в общении. Открытость, искренность общения без масок. Передача и принятие обратной связи в общении.</i>	6	Самоконтроль. Подготовка к зачету	См. список рекомендуемой литературы	Устный опрос на занятии. Ответ на зачете
ТЕМА 4. Формирование и развитие «Я - образа»	<i>Социализация личности, как основа формирования «Я - образа». Принятие обратной связи. Психологические механизмы реагирования на критику. Ассертивность.</i>	6	Самоконтроль. Подготовка к зачету	См. список рекомендуемой литературы	Устный опрос на занятии. Ответ на зачете
<b>Итого</b>		<b>18</b>			

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

#### **общефессиональными компетенциями**

**ОПК-1** - способность осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики;

Название компетенции	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
<i>общефессиональные компетенции (ОПК):</i>	
способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики (ОПК-1);	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Работа на учебных занятиях</i></li> <li>2. <i>Самостоятельная работа</i></li> </ol>

### 5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценки
-------------	--------------------------	-------------------	----------------------	---------------------	--------------

компетенции	важности				важности
ОПК-1	Пороговый	<p><i>1. Работа на учебных занятиях</i></p> <p><i>2. Самостоятельная работа</i></p>	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о понятии «Личностного роста», основных его характеристиках и подходах;</li> <li>– о понятии «Я – концепции», и методах ее диагностики;</li> <li>– специфику тренинга личностного роста;</li> <li>– правила и принципы проведения тренинга личностного роста;</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями и навыками самораскрытия и без оценочного принятия;</li> <li>– навыками сотрудничества и взаимопомощи;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– взаимодействовать с партнерами по команде в процессе групповой деятельности;</li> </ul>	Выполнение практических заданий	41-60 баллов
	продвинутый	<p><i>1. Работа на учебных занятиях</i></p> <p><i>2. Самостоятельная работа</i></p>	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о понятии «Личностного роста», основных его характеристиках и подходах;</li> <li>– о понятии «Я – концепции», и методах ее диагностики;</li> <li>– специфику тренинга личностного роста;</li> <li>– правила и принципы проведения тренинга личностного роста;</li> <li>– отличия тренинга личностного роста от других форм психологического развития;</li> <li>– принципы психологического тренинга с позиции развития самосознания специалистов помогающих профессий.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями и навыками самораскрытия и без оценочного принятия;</li> <li>– навыками сотрудничества и взаимопомощи;</li> <li>– навыками общения, как условия личностного роста</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– взаимодействовать с партнерами по команде в процессе групповой деятельности;</li> <li>– различать методы диагностики личности, исследования личности и воздействия на личность (с целью управления, реабилитации, коррекции, развития);</li> </ul>	Подготовка тематических выступлений на лабораторных занятиях. Выполнение практических заданий	61-100 баллов



			<p>– подбирать из обширного арсенала психодиагностических и исследовательских методик приемы, адекватные поставленной задаче исследования, имея в виду множественность феноменологии и фактологии личности;</p> <p>– разрабатывать программу тренинга личностного роста с учетом специфики целевой группы.</p>		
--	--	--	--	--	--

### 5.3. Задания для самоконтроля, оценочные средства для текущего контроля (самоконтроля) успеваемости по дисциплине (варианты письменных работ, устных выступлений и докладов)

#### Примерные задания и варианты устных выступлений и докладов по дисциплине «Тренинг личностного роста»

1. Специфика тренинга личностного роста. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологического развития.
2. Принципы и правила тренинга личностного роста.
3. Основные методы группового тренинга личностного роста.
4. Понятие личности и личностного роста.
5. Проблема личностного роста в отечественной и зарубежной психологии.
6. Зрелая личность и ее понимание с разных психологических позиций.
7. Понятие самосознания. Структура самосознания.
8. Самораскрытие, обратная связь и рефлексия как основные механизмы групповой динамики.
9. Понятие рефлексии. Основные психологические модели рефлексии.
10. Основные аспекты исследования рефлексии.
11. Рефлексивные методы тренинга личностного роста.
12. Понятие самовыражения. Современные подходы к исследованию самовыражения.
13. Организация тренинга личностного роста в учебном процессе.
14. Общение как условие личностного роста.
15. Передача и принятие обратной связи в общении
16. Мотивация как стимул личностного роста и повышения личной эффективности.
17. Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении.
18. Ассертивность. Техники отказа собеседнику.

#### Примерные вопросы к зачету по дисциплине «Тренинг личностного роста»

1. Место тренинга личностного роста в подготовке и переподготовке специалистов помогающих профессий.
2. Специфика тренинга личностного роста.
3. Отличия тренинга личностного роста от других форм психологического раз-

вития.

4. Принципы и правила тренинга личностного роста.
5. Основные методы группового тренинга личностного роста.
6. Понятие личности и личностного роста.
7. Проблема личностного роста в отечественной и зарубежной психологии.
8. Зрелая личность и ее понимание с разных психологических позиций.
9. Понятие самосознания.
10. Структура самосознания.
11. Самораскрытие, обратная связь и рефлексия как основные механизмы групповой динамики.
12. Понятие рефлексии. Основные психологические модели рефлексии.
13. Основные аспекты исследования рефлексии.
14. Рефлексивные методы тренинга личностного роста.
15. Понятие самовыражения.
16. Современные подходы к исследованию самовыражения.
17. Организация тренинга личностного роста в учебном процессе.
18. Общение как условие личностного роста.
19. Передача и принятие обратной связи в общении
20. Мотивация как стимул личностного роста и повышения личной эффективности.
21. Эмпатия как способ восприятия и понимания людьми друг друга при общении.
22. Рефлексия как способ восприятия и понимания людьми друг друга при общении.
23. Ассертивность.
24. Техники отказа собеседнику.

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

##### **Критерии выставления оценки на зачете**

##### **При оценке знаний на зачете учитывается:**

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

Для получения оценки «**зачтено**» студент должен:

- продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала;
- исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал;
- правильно формулировать определения;
- продемонстрировать умения самостоятельной работы с психологической литературой;
- уметь сделать выводы по излагаемому материалу.

Оценка «**не зачтено**» ставится:

- незнания значительной части программного материала;
- не владения понятийным аппаратом дисциплины;

- существенных ошибок при изложении учебного материала;
- неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;
- неумения делать выводы по излагаемому материалу.

Зачет должен в обязательном порядке заканчиваться подведением итогов, где качественную оценку своих знаний должен получить каждый обучаемый. Кроме того, в ходе подведения итогов студенты должны быть сориентированы на дальнейшее углубление знаний и расширение опыта, приобретенных в ходе изучения дисциплины.

**Примечание.** Рекомендуемым максимальным значением (базой) оценки обучаемого является 100 баллов. Для того, чтобы набрать необходимое количество баллов студент обязан сделать следующее: выполнить письменные работы (практические задания и отчеты о работе на практических занятиях, что отражает уровень самостоятельной проработки материала образовательного модуля и качество внеаудиторной самостоятельной работы); сдать контрольную работу (данная часть оценки отражает уровень освоения определенного учебного элемента или нескольких учебных элементов); сдать зачет (данная часть оценки отражает уровень освоения образовательного модуля в целом). К зачету допускается обучаемый, подготовивший контрольную работу и набравший более 41 балла.

Шкала оценивания:

Шкала оценивания:

Вид работы	Кол-во баллов (max) для очной формы
Посещение занятий	до 10
Выполнение практического задания	до 15
Выступление с презентацией на занятии	до 25
Наличие конспектов	-
Выполнение контрольной работы	до 30
Зачет	до 20

Оценивание степени освоения обучающимися дисциплины осуществляется на основе «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов МГОУ», утвержденного решением Ученого совета МГОУ от 20 февраля 2012 г. протокол № 4:

Сопоставимость рейтинговых показателей студента по разным дисциплинам и балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости студентов обеспечивается принятием единого механизма оценки знаний студентов, выраженного в баллах, согласно которому 100 баллов - это полное усвоение знаний по учебной дисциплине, соответствующее требованиям учебной программы.

Максимальный результат, который может быть достигнут студентом по каждому из Блоков рейтинговой оценки – 100 баллов.

Оценка по 5-балльной системе		Оценка по 100-балльной системе
5	отлично	81 – 100
4	хорошо	61 - 80
3	удовлетворительно	41 - 60
2	неудовлетворительно	0 - 40

*На зачете*

Баллы конвертируются в оценку «зачтено» - «не зачтено» по следующей схеме:

зачтено	41-100	бакалавр показал в ответе в полном объеме знание теории вопроса, привел практические примеры, ответ хорошо структурирован по форме; бакалавр показал в ответе знание теории вопроса, привел практические примеры, однако в структурном отношении ответ имеет погрешности
не зачтено	менее 40	бакалавр допускал в ответе грубые ошибки в освещении теории вопроса с неточностями и/или не справился с задачей иллюстрации ответа практическими примерами, в структурном отношении ответ не продуман.

### **Распределение баллов (80 баллов):**

- Для очной формы обучения, учитывая 54 часа контактной работы, максимально возможно получить 10 баллов за посещение более 23 занятий (от 85%). Присутствие студента на занятиях меньше обозначенного времени, но большего чем 67% (от 18 занятий) оценивается в 5 баллов, если же студент посетил менее 18 занятий, то, в этом случае, баллы за посещение не начисляются;

- активная работа на практическом занятии – 1 балл для очной формы обучения (всего максимально возможно получить 15 баллов);

- выступление с презентацией на занятии – 5 баллов за каждое выступление для очной формы обучения (максимально возможно получить 25 балла);

- выполнение текущих контрольных заданий – 15 баллов за каждое задание для очной (необходимо выполнить 2 задания – 30 баллов).

При выставлении оценки по результатам экзамена преподаватель должен учитывать посещаемость, активность и успеваемость в ходе занятий.

#### **Зачет предполагает два теоретических вопроса:**

- оба вопроса выявляют уровень сформированности: способности учитывать общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях (ОПК-1) – каждый вопрос оценивается в 10 баллов;

Итоговая оценка формируется путем суммирования полученных баллов за ответы на вопросы с баллами, полученными по результатам текущего контроля.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная литература:**

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М.: Издательство «Ось – 89», 2007.
2. Васильев Н. Н. Тренинг преодоления конфликтов. - Санкт-Петербург: Речь, 2008. - 170 с.
3. Ли Д. Практика группового тренинга / [пер. с англ. И. Буровой]. - 3-е изд. - Москва [и др.]: Питер, 2009. - 216 с.
4. Мальханова, И. А.. Коммуникативный тренинг: учебное пособие - Москва : Академический Проект, 2006. – 157с.
5. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста. Форум, 2010.- 184с
6. Психологический тренинг в группе: игры и упражнения: учеб.пособие / [авт.-сост.: Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова]. - Москва: Ин-т психотерапии, 2005. - 141 с.

### **6.2. Дополнительная литература:**

1. Абульханова – Славская К. А. Стратегия жизни. - М.: Мысль, 1991.

2. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. М.: Маркетинг, 1999.
3. Бернс Р. Развитие Я – концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986.
4. Братченко С.Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии // Психологические проблемы самореализации личности. СПб., 1997. С.38-46.
5. Буякас Т.М. Личностное развитие в условиях работы самопонимания, опосредованной символами // Вопр. психологии. 2000. № 1. С. 96-10.
6. Вазина К.Я. Саморазвитие человека: духовная сфера жизни (новая парадигма). - М.: Московский государственный университет печати, 2004.
7. Вачков И. В. Методы психологического тренинга в школе. Курс лекций // Школьный психолог. 2004. № 33, 35,37, 39,41,43, 45,47.
8. Вачков И. В., Дерябо С. Д. Окна в мир тренинга. СПб.: Речь, 2004.
10. Выготский Л.С. Психология развития как феномен культуры: Под редакцией М.Г. Ярошевского М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.
11. Гаджиева Н. М., Никитина Н. Н., Кислинская Н. В. Основы самосовершенствования. Тренинг самопознания. Екатеринбург, 1998.
12. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Гроссмейстер общения. М.: Смысл; Academia, 1996.
13. Зимбардо Ф. Застенчивость. Что это такое и как с этим бороться. М.: АСТ. Астрель, 2005.
14. Знаков В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема // Психологический журнал, 2005, том 26, №1, С. 18-28
15. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е. А. Левановой. СПб.: Речь, 2006.
16. Исурина И. Г. Личностный тренинг и его значение в подготовке психологов-практиков // Журнал практического психолога. 1998. № 2. С. 26-30.
17. Кайгородов Б.В. Самопонимание и его место в структуре самосознания // Мир психологии. 1997. №1. С.129-132.
18. Климов В.А. Развивающийся человек в мире профессий. Обнинск, 1993.
19. Кокоренко В.Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий. СПб.: Речь, 2005.
20. Коньков С.А., Соколова Е.Т. Рождение языка самовыражения // Моск. психотерапевт. журнал. 1994. №3. С. 107-141. 21.
21. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности. // Психологический журнал. Том 21, №1, 2000
22. Лепский В.Е., Задорожнюк И.Е. Научное и социокультурное значение рефлексивно-го движения. // Психологический журнал. Том 23. 2002. № 1. - С. 135-139.
23. Макшанов С. И. Психология тренинга. СПб.: Питер, 1997.
24. Мастеров Б.М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. М., Рига: ПЦ «Эксперимент». 1997.
25. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. М.: Прогресс, 1982.
26. Прихожан А. М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. –М.: ТЦ «Сфера», 2001.
27. Прутченков А. С. Тренинг личностного роста. М.: Класс, 1993.
28. Пряхников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. (Учебно-методическое пособие) Москва. 2007.
29. Психология самосознания. Хрестоматия. Самара: Издательский Дом «БАХРАМ-М», 2000.

30. Психогимнастика в тренинге / Под редакцией Н.Ю.Хрящевой. – Изд-во «Речь», Санкт-Петербург, 2001.
31. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. – СПб.: Речь, 2005.
32. Роджерс Н. Творчество как усиление себя // Вопр. психологии. 1990. №1, С. 164-169.
33. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994.
34. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003.
35. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара: Издательский Дом «БАХРАМ-М», 2000.
36. Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг по Адлеру. СПб.: Речь, 2002.
37. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. СПб.: Речь, 2006.
38. Ситников А. П. Акмеологический тренинг: теория, методика, психотехнологии. М.: Класс, 1996.
39. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. М.: Генезис, 2000.
40. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс, 1993.
41. Фрейд З. Массовая психология и анализ человеческого Я / З. Фрейд «Я» и «Оно». Труды разных лет. Кн. 1. Тбилиси, 1991.
42. Харькин В., Гройсман А. Тренинги самооздоровления и самосозидания. М.: Изд-во Магистр, 1999.
43. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер Пресс, 2000.
44. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. М., Рига: ПЦ «Эксперимент», 1997.

### **6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Библиотека Гумер – гуманитарные науки - URL: <http://www.gumer.info/>
2. Библиотека учебной и научной литературы - URL: <http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?pid=65>
3. Вестник МГОУ (электронный журнал) - URL: <http://www.evestnik-mgou.ru/>
4. Википедия — свободная энциклопедия. - URL: <http://ru.wikipedia.org>.
5. Вопросы психологии - URL: <http://www.voppsy.ru/news.htm>
6. Вопросы психологии (электронный) - URL: <http://www.voppsyl.ru/about/subscribe/>
7. Киберленинка - URL: <http://cyberleninka.ru/>
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - URL: <http://elibrary.ru>.
9. Национальная психологическая энциклопедия - URL: <http://vocabulary.ru/>
10. Персональный сайт Н.Н. Нечаева - URL: <https://sites.google.com/site/nechaevsite/>
11. Персональный сайт Овчаренко - URL: <https://www.sites.google.com/site/viktorovcharenko/home>
12. Поисковые системы. — URL: <http://www.google.ru/>, <http://www.yandex.ru/> и др.
13. Портал психологических изданий Psyjournals - URL: <http://psyjournals.ru>.
14. Психологический журнал «Дубна» - URL: <http://www.psyanima.ru/index.php>
15. Психология на русском языке - URL: <http://www.psychology.ru/>
16. Психология человека - URL: <http://www.psibook.com/>
17. Психология. Журнал Высшей школы экономики - URL: <http://psyjournal.hse.ru/about>
18. Психология. Курс Современной Гуманитарной академии - URL: <http://website-seo.ru/>
19. Психоложи - URL: <http://www.wday.ru/psychologies/dosye/74/>
20. Российская психология: информационно-аналитический портал - URL:

<http://rospcy.ru>.

21. Сайт Елены Ромек - URL: <http://lena.romek.ru/>
  22. Экзистенциальная и гуманистическая психология - URL: <http://hpsy.ru/>
  23. Электронная библиотека - URL: <http://www.koob.ru/>
  24. Электронная библиотека - URL: <http://www.twirpx.com/files/>
  25. Электронная гуманитарная библиотека. - URL: <http://www.gumfak.ru>.
- сайты психологических сообществ, центров оказания психологической помощи и

Т.д.:

1. Американская психологическая ассоциация - URL: <http://www.apa.org/>
2. Восточно-Европейская ассоциация экзистенциальной психотерапии - URL: <http://existentialtherapy.eu/>
3. Институт практической психологии и психоанализа - URL: <http://psychol.ru/>
4. Московская служба психологической помощи населению - URL: <http://www.msph.ru/index.shtml>
5. Общество человекоцентрированного подхода - URL: <http://www.rcpca.ru/index.php/ru/>
6. Профессиональная психотерапевтическая лига - URL: <http://www.oppl.ru/>
7. Психологический навигатор - URL: <http://www.psynavigator.ru/>
8. Психологический центр на Пятницкой 37 - URL: <http://pcnp.ru/index.php>
9. Российское психологическое общество - URL: <http://xn--n1abc.xn--p1ai/>
10. Русское психоаналитическое общество - URL: <http://www.rps-arbat.ru/>
11. Сообщество RusPsy - URL: <http://ruspsy.net/index.php>
12. Сообщество клиент-центрированных психологов-консультантов и психотерапевтов (СКПП) - URL: <http://www.ccpp.ru/>
13. Центр ТРИАЛОГ - URL: <http://www.trialog.ru/center/index.php>
14. Знаменитые психотерапевты (с переводом) <http://www.youtube.com/watch?v=0Q9iTpio9GM&feature=related>
15. Карл Роджерс консультирует Глорию (с текстом) <http://www.psychologos.ru/>
16. Фредерик Перлз консультирует Глорию (с переводом) [http://www.helperonline.ru/video\\_psychology/57.html](http://www.helperonline.ru/video_psychology/57.html)

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Методические указания по дисциплине «Тренинг личностного роста» / Составители: Жмурин И.Е., Митасова Е.В.

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

MicrosoftWindows

MicrosoftOffice

KasperskyEndpointSecurity

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

### **Профессиональные базы данных**

fgosvo.ru

pravov.gov.ru

www.edu.ru

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием;

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями