

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

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

/Г.Е. Суслин/



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. Жмурич /

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
ТЕМА 1. Тренинг личностного роста как объект и предмет психологической теории и практики <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.	-	-	2	2
ТЕМА 2. Тренинг личностного роста как средство развития самосознания и самовыражения <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).	-	-	4	4
ТЕМА 3. Личностный рост и условия его развития <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.	-	-	6	6

Общение как условие личностного роста. 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.				
ТЕМА 4. Формирование и развитие «Я - образа» Социализация личности, как основа формирования «Я - образа». Изменения «Я - образа» на основе самоанализа и оценок других. Методики диагностики «Я - образа». Принятие обратной связи. 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. Психологические механизмы реагирования на критику. Конструктивное критическое высказывание. Виды неконструктивной критики. Ассертивность. Техники отказа собеседнику. Позитивные установки на восприятие критики. Модель ассертивного принятия критики. Искусство делать и принимать комплименты.	-	-	6	6
Итого	-	-	18	18

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</i> <i>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.</i> <i>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
Итого		18			

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:

общепрофессиональными 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
общепрофессиональные компетенции (ОПК):	
способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики (ОПК-1);	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые	Уровень сформиро-	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оце-
-------------	-------------------	-------------------	----------------------	---------------------	------------

компетенции	важности				ни- ва- ния
ОПК-1	Пороговый	<i>1. Работа на учебных занятиях</i> <i>2. Самостоятельная работа</i>	знать: – о понятии «Личностного роста», основных его характеристиках и подходах; – о понятии «Я – концепции», и методах ее диагностики; – специфику тренинга личностного роста; – правила и принципы проведения тренинга личностного роста; владеть: – умениями и навыками самораскрытия и без оценочного принятия; – навыками сотрудничества и взаимопомощи; уметь: – взаимодействовать с партнерами по команде в процессе групповой деятельности;	Выполнение практических заданий	41-60 баллов
	продвинутый	<i>1. Работа на учебных занятиях</i> <i>2. Самостоятельная работа</i>	знать: – о понятии «Личностного роста», основных его характеристиках и подходах; – о понятии «Я – концепции», и методах ее диагностики; – специфику тренинга личностного роста; – правила и принципы проведения тренинга личностного роста; – отличия тренинга личностного роста от других форм психологического развития; – принципы психологического тренинга с позиции развития самосознания специалиста помогающих профессий. владеть: – умениями и навыками самораскрытия и без оценочного принятия; – навыками сотрудничества и взаимопомощи; – навыками общения, как условия личностного роста уметь: – взаимодействовать с партнерами по команде в процессе групповой деятельности; – различать методы диагностики личности, исследования личности и воздействия на личность (с целью управления, реабилитации, коррекции, развития);	Подготовка тематических выступлений на лабораторных занятиях. Выполнение практических заданий	61-100 баллов

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

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 рефлексивного 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. Пряжников 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://psy-journal.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://rospsy.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--nlabcxn--plai/>

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

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

pravo.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