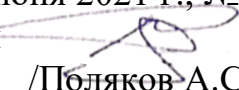


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

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

**Факультет психологии**  
**Кафедра психологического консультирования**

**УТВЕРЖДЕН**  
**На заседании кафедры**  
**Протокол от «7» июня 2021 г., №14**  
**И.о. зав. кафедрой**   
**/Поляков А.С./**

**ФОНД**  
**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**  
**Тренинг личностного роста и развития личности**

**Направление подготовки**  
**37.03.01 «Психология»**

**Профиль:**  
**Психологическое сопровождение личности**

**Мытищи**  
**2021**

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

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

| Название компетенции                                                                                                                                 | Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Универсальными компетенциями (УК):</b>                                                                                                            |                                                               |
| - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6) | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа    |
| <b>Специальными компетенциями (СПК):</b>                                                                                                             |                                                               |
| - способен осуществлять психологическое сопровождение и психологическую помощь социально уязвимым слоям населения (клиентам) (СПК 3)                 | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа    |

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

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                          | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Критерии оценивания                                                                                        | Шкала оценивания |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| (УК 6)                  | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>знать:</b> <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 специалиста помогающих профессий.</li> </ul> <b>уметь:</b> <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 письменной работы (презентации). Выступление с докладом<br>Выступление на практическом занятии. | 41-60 баллов     |

|         |             |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |               |
|---------|-------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|         |             |                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать из обширного арсенала психодиагностических и исследовательских методик приемы, адекватные поставленной задаче исследования, имея в виду множественность феноменологии и фактологии личности;</li> <li>- разрабатывать программу тренинга личностного роста с учетом специфики целевой группы.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           |               |
| (УК 6)  | Продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <p><b>знать:</b><br/> о понятии «Личностного роста», основных его характеристиках и подходах;<br/> о понятии «Я – концепции», и методах ее диагностики;<br/> специфику тренинга личностного роста;<br/> правила и принципы проведения тренинга личностного роста;<br/> отличия тренинга личностного роста от других форм психологического развития;<br/> принципы психологического тренинга с позиции развития самосознания специалиста помогающих профессий.</p> <p><b>уметь:</b><br/> взаимодействовать с партнерами по команде в процессе групповой деятельности;<br/> различать методы диагностики личности, исследования личности и воздействия на личность (с целью управления, реабилитации, коррекции, развития);<br/> подбирать из обширного арсенала психодиагностических и исследовательских методик приемы, адекватные поставленной задаче исследования, имея в виду множественность феноменологии и фактологии личности;<br/> разрабатывать программу тренинга личностного роста с учетом специфики целевой группы.</p> <p><b>владеть:</b><br/> умениями и навыками самораскрытия и без оценочного принятия;<br/> навыками сотрудничества и взаимопомощи;<br/> навыками общения, как условия личностного роста</p> | Выполнение контрольной работы. Подготовка письменной работы (презентации). Выступление с докладом. Выступление на практическом занятии. Выполнение практического задания. | 61-100 баллов |
| (СПК 3) | Пороговый   | 1. Работа на учебных                                       | <p><b>знать:</b><br/> - о понятии «Личностного роста</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Подготовка письменной                                                                                                                                                     | 41-60 баллов  |

|         |             |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |               |
|---------|-------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|         |             | занятиях<br>2. Самостоятельная работа                      | <p>», основных его характеристиках и подходах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 специалиста помогающих профессий.</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> <li>- подбирать из обширного арсенала психодиагностических и исследовательских методик приемы, адекватные поставленной задаче исследования, имея в виду множественность феноменологии и фактологии личности;</li> <li>- разрабатывать программу тренинга личностного роста с учетом специфики целевой группы.</li> </ul> | <p>работы (презентации).<br/>Выступление с докладом<br/>Выступление на практическом занятии.</p>                                                                                                |               |
| (СПК 3) | Продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <p><b>знать:</b></p> <p>о понятии «Личностного роста », основных его характеристиках и подходах;</p> <p>о понятии «Я – концепции», и методах ее диагностики;</p> <p>специфику тренинга личностного роста;</p> <p>правила и принципы проведения тренинга личностного роста;</p> <p>отличия тренинга личностного роста от других форм психологического развития;</p> <p>принципы психологического тренинга с позиции развития самосознания специалиста помогающих профессий.</p> <p><b>уметь:</b></p> <p>взаимодействовать с партнерами по команде в процессе групповой деятельности;</p> <p>различать методы диагностики личности, исследования</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Выполнение контрольной работы.<br/>Подготовка письменной работы (презентации).<br/>Выступление с докладом<br/>Выступление на практическом занятии.<br/>Выполнение практического задания.</p> | 61-100 баллов |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>личности и воздействия на личность (с целью управления, реабилитации, коррекции, развития);</p> <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> <p><b>владеть:</b></p> <p>умениями и навыками самораскрытия и без оценочного принятия;</p> <p>навыками сотрудничества и взаимопомощи;</p> <p>навыками общения, как условия личностного роста.</p> |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Примерные задания и варианты устных выступлений и докладов по дисциплине «Тренинг личностного роста и развития личности»**

1. Специфика тренинга личностного роста и развития личности. Отличия тренинга личностного роста и развития личности от других форм психологического развития.
2. Принципы и правила тренинга личностного роста и развития личности.
3. Основные методы группового тренинга личностного роста и развития личности.
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 и развития личности»**

1. Место тренинга личностного роста и развития личности в подготовке и переподготовке специалистов помогающих профессий.
2. Специфика тренинга личностного роста и развития личности.
3. Отличия тренинга личностного роста и развития личности от других форм психологического развития.
4. Принципы и правила тренинга личностного роста и развития личности.
5. Основные методы группового тренинга личностного роста и развития личности.
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.

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

Оценка качества учебной работы студентов по изучению дисциплины оценивается в баллах, и носит накопительный характер. Баллы суммируются в течение семестра, включают в себя: написание рефератов, подготовку презентаций, работу на практических занятиях, самостоятельную работу студентов и оценку знаний на экзамене.

##### **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)<br>для очной формы |
|---------------------------------------|----------------------------------------|
| Посещение занятий                     | до 10                                  |
| Выполнение практического задания      | до 15                                  |
| Выступление с презентацией на занятии | до 25                                  |
| Наличие конспектов                    | до 10                                  |
| Выполнение контрольной работы         | до 20                                  |
| 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<br>зачтено | менее<br>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):**

- посещение 1 занятия оценивается в 2 балла для заочной формы обучения (всего максимально возможно получить 10 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) и 3 балла для заочной 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) и 10 баллов за каждое выступление для заочной формы обучения (максимально возможно получить 30 баллов);

- наличие конспекта оценивается в 1 балл только для заочной формы обучения (максимально возможно получить 5 баллов);

- выполнение текущих контрольных заданий – 15 баллов за каждое задание для очной (необходимо выполнить 2 задания – 30 баллов) и заочной формы обучения (необходимо выполнить 1 задание – 20 баллов).