

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Учебно-методическое объединение по педагогическому образованию

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель Министра  
образования Республики Беларусь

\_\_\_\_\_ И.А.Старовойтова

\_\_\_\_\_

Регистрационный № ТД - \_\_\_\_\_/тип.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**

**Типовая учебная программа по учебной дисциплине  
для специальности**

1–03 04 03 Практическая психология

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель учебно-методического  
объединения по педагогическому  
образованию

\_\_\_\_\_ А.И.Жук

\_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник Главного управления  
воспитательной работы и  
молодежной политики

Министерства образования  
Республики Беларусь

\_\_\_\_\_ Э.В.Томильчик

\_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник Главного управления  
профессионального образования  
Министерства образования  
Республики Беларусь

\_\_\_\_\_ С.А.Касперович

\_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

Проректор по научно-методической  
работе Государственного учреждения  
образования «Республиканский  
институт высшей школы»

\_\_\_\_\_ И.В.Титович

\_\_\_\_\_

Эксперт-нормоконтролер

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Н.Л.Пузыревич, заведующий кафедрой социальной и семейной психологии Института психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук;

И.В.Ворошила, старший преподаватель кафедры социальной и семейной психологии Института психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;

Н.С.Данилова, старший преподаватель кафедры социальной и семейной психологии Института психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;

Н.А.Юркевич, старший преподаватель кафедры социальной и семейной психологии Института психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Кафедра психологии и коррекционной работы учреждения образования «Могилёвский государственный университет имени А.А.Кулешова» (протокол № 11 от 06.05.2021);

Т.Е.Яценко, декан факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет», кандидат психологических наук, доцент.

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ В КАЧЕСТВЕ ТИПОВОЙ:**

Кафедрой социальной и семейной психологии Института психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 11 от 06.05.2021);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 6 от 26.05.2021);

Научно-методическим советом по социально-педагогическому, психологическому специальному и инклюзивному образованию учебно-методического объединения по педагогическому образованию (протокол № 4 от 17.06.2021).

Ответственный за редакцию: Н.Л.Пузыревич

Ответственный за выпуск: Н.Л.Пузыревич

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая учебная программа по учебной дисциплине «Психологический тренинг личностного роста» разработана для учреждений высшего образования Республики Беларусь в соответствии с требованиями образовательного стандарта высшего образования первой ступени по специальности 1-03 04 03 Практическая психология.

Введение в систему подготовки профессиональных психологов учебной дисциплины «Психологический тренинг личностного роста» отвечает актуальной потребности интенсификации процесса обучения специалистов социомных профессий. Тренинговая форма занятий, моделирующая ключевые содержательные и функциональные моменты деятельности практического психолога, позволяет использовать активные методы обучения для становления профессионального самосознания, развития профессионально-личностных качеств будущих специалистов. Особенность тренинговой формы работы, насыщенность тренинга личностными событиями, организованное безопасное, поддерживающее взаимодействие с другими обеспечивают наиболее короткий, с точки зрения временных затрат, путь получения личностного опыта переживаний о себе самом и значимых других.

Учебная дисциплина «Психологический тренинг личностного роста» направлена на личностный рост будущего профессионала. Личностная зрелость психолога, состояние его психологического здоровья являются системообразующим фактором профессиональной позиции, инструментом эффективности профессиональной деятельности. Профессиональное взаимодействие психолога с другим человеком опирается на личностный опыт самопознания, самораскрытия.

Основная **цель** учебной дисциплины «Психологический тренинг личностного роста» – актуализация творческого потенциала студентов, организация личностно-профессионального роста и повышение социально-психологической компетентности будущих психологов.

**Задачи** учебной дисциплины:

1. Исследование участниками групп различных сторон собственной личности, развитие навыков рефлексии.
2. Развитие способности адекватного самопознания, самооценки и саморегуляции.
3. Рост профессионального самосознания будущих психологов.

Учебная дисциплина «Психологический тренинг личностного роста» основывается на знаниях, полученных при изучении учебной дисциплины специальности «Введение в общую психологию». Учебная дисциплина

«Психологический тренинг личностного роста» является необходимой базой для изучения таких учебных дисциплин, как «Социально-психологический тренинг общения» и «Организация и содержание деятельности педагога-психолога». Тесные междисциплинарные связи «Психологический тренинг личностного роста» имеет с учебной дисциплиной «Теория и методика психологического тренинга».

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

**знать:**

- основные закономерности поведения человека в группе;
- характеристики социального познания;
- прикладные возможности социально-психологических теорий;

**уметь:**

- прогнозировать последствия социального влияния;
- управлять межличностным и межгрупповым взаимодействием;
- бороться с предрассудками и предубеждениями;

**владеть:**

- методами диагностики социально-психологических явлений;
- методами поддержки помогающего поведения и уменьшения агрессии;
- приемами управления групповой работой.

Изучение учебной дисциплины должно обеспечивать формирование у студентов следующих базовых профессиональных компетенций: разрабатывать, проводить и анализировать индивидуальные и групповые коррекционные, в том числе тренинговые, занятия по развитию и исправлению познавательной и эмоциональной сферы личности, формированию психологической культуры личности, обучению эффективным стратегиям межличностных отношений и общения.

В соответствии с образовательным стандартом специальности «Практическая психология» дидактическими единицами учебной дисциплины «Психологический тренинг личностного роста» являются: *Самопрезентация. Моя будущая профессия. Я как будущий психолог. Мои сильные и слабые стороны. Я глазами других. Моя группа. Мир чувств и эмоций. Возвращение в детство. История семьи. Значимые события и значимые другие. Жизненные стратегии и жизненные перспективы.*

На изучение учебной дисциплины отведено всего 108 учебных часов, из них 64 часа – аудиторные занятия. Примерное распределение часов по видам занятий: 64 часа лабораторных занятий.

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество аудиторных часов
		Лабораторные занятия
1	Самопрезентация	6
2	Моя будущая профессия	6
3	Я как будущий психолог	4
4	Мои сильные и слабые стороны	6
5	Я глазами других	6
6	Моя группа	8
7	Мир чувств и эмоций	6
8	Возвращение в детство	4
9	История семьи	6
10	Значимые события и значимые другие	6
11	Жизненные стратегии и жизненные перспективы	6
<b>Итого:</b>		<b>64</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ТЕМА 1 Самопрезентация**

Информирование о целях психологического тренинга. Введение правил работы группы: общение по принципу «здесь и теперь», принцип персонификации высказываний, принцип конфиденциальности, акцентирование языка чувств, безоценочность суждений, принцип доверительности общения. Организация знакомства участников группы. Презентация себя группе. Интеграция полученного опыта. Выработка ритуала прощания.

### **ТЕМА 2 Моя будущая профессия**

Осознание участниками своего профессионального выбора: цель, мотивы, смыслы. Представление о профессиональном мире психолога. «Миссия» психолога.

### **ТЕМА 3 Я как будущий психолог**

Требования профессии к личности психолога. Идеальный психолог и Я как будущий психолог. Осознание препятствий на пути профессионального саморазвития. Выявление внутренних ресурсов для преодоления барьеров в профессиональном становлении.

### **ТЕМА 4 Мои сильные и слабые стороны**

Презентация ролевой структуры личности. Осознание атрибутивных характеристик образа Я. Фокусирование на противоречивости образа Я человека, его сильных и слабых сторон. Обсуждение процесса принятия себя как основы изменений и саморазвития.

### **ТЕМА 5 Я глазами других**

Введение понятия обратной связи, правил ее подачи. Презентация себя, получение обратной связи от группы, развитие перцептивных и эмпатических способностей. Я в группе тренинга. Обсуждение ожиданий участников от группы.

### **ТЕМА 6 Моя группа**

Образ группы. Открытость в общении. Диагностика доверия и сплоченности в группе. Выявление устойчивости группы к негативным ситуациям межличностного взаимодействия. Принятие группы: преодоление и переработка отрицательных переживаний. Развитие умений эффективного решения групповых задач.

### **ТЕМА 7 Мир чувств и эмоций**

Эмоциональные состояния и их роль в жизни человека. Актуализация собственных эмоциональных переживаний в ситуации «здесь и теперь». Выражение эмоций в действиях и речи. Невербальное предъявление эмоций.

Символическое отражение эмоций в рисунке и их вербальное описание. Безоценочное отношение к эмоциям. Понимание эмоциональных состояний других людей. Использование обратной связи для самодиагностики состояний. Вербализация чувств к «негативным» эмоциям других членов группы. Влияние индивидуального эмоционального состояния человека на групповое настроение.

### **ТЕМА 8 Возвращение в детство**

Актуализация детских переживаний через воспоминание «атрибутов» детства: любимых игрушек, комнаты, в которой проходило детство. Проживание и принятие событий детства. Ресурсная роль детского опыта.

### **ТЕМА 9 История семьи**

Значимые отношения с близкими людьми, их роль в процессе взросления. «Я» в родительской семье. Семейные ценности, родительские установки и их влияние на развитие индивидуальности, на выбор жизненного пути.

### **ТЕМА 10 Значимые события и значимые другие**

События жизненного пути. Время жизни: прошлое, настоящее и будущее. Влияние прошлых событий на настоящее и будущее человека. Я-отношения со значимыми другими.

### **ТЕМА 11 Жизненные стратегии и жизненные перспективы**

Оценка жизненной ситуации в различных сферах жизнедеятельности. Определение своих жизненных ценностей, целей, перспектив и планов. Я реальное и Я идеальное. Осознание ответственности личности за профессиональные достижения. Усвоение умений составления алгоритма достижения целей.

Рефлексия приобретенных знаний о себе и о других.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Психологический тренинг [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс для специальности 1-03 04 03 Практическая психология / сост. : С. В. Петров // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа : <http://elib.bspu.by/handle/doc/46940>. – Дата доступа: 19.05.2021.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

2. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 132 с.

3. Евтихов, О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. – СПб. : Речь, 2004. – 256 с.

4. Зельдович, Б. З. Активные методы обучения : учебное пособие для вузов / Б. З. Зельдович, Н. М. Сперанская. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2021. – 201 с.

5. Леванова, Е. А. Игра в тренинге / Е. А. Леванова, А. Г. Волошина, В. А. Плешаков, А. Н. Собол. – СПб. : Питер, 2011. – 103 с.

6. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. – 5-е изд. – М. : Совершенство, 2007. – 251 с.

7. Неумоева-Колчеданцева, Е. В. Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Е. В. Неумоева-Колчеданцева. – Москва : Юрайт, 2020. – 159 с.

8. Одинцова, М. А. Сказкотерапевтические технологии в психологическом тренинге : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, И. В. Вачков. – Москва : Юрайт, 2021. – 309 с.

9. Пахальян, В. Э. Групповой психологический тренинг / В. Э. Пахальян. – СПб. : Питер, 2006. – 224 с.

10. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2021. – 136 с.

11. Садовская, В. С. Основы коммуникативной культуры. Психология общения : учебник и практикум для вузов / В. С. Садовская, В. А. Ремизов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2021. – 169 с.



12. Тренинг профессионально-личностного роста психолога: учеб.-метод. пособие / Под ред. В. И. Слепковой, Н. И. Олифирова. – Минск : БГПУ, 2001. – 40 с.
13. Фопель, К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / К. Фопель. – 2-е изд. – М. : Генезис, 2004. – 161 с.

## **РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

Целостный педагогический процесс реализуется на основе дидактических принципов научности, сознательности и активности, систематичности и последовательности, доступности в сочетании с высоким уровнем трудности, наглядности, воспитывающего обучения.

Рекомендуется использовать следующие методы и педагогические технологии: построение развивающего образовательного пространства, проектирование, активные методы психологического воздействия (дискуссия, деловая игра, фокус-группы), метод проблемного обучения, метод аналитического отчета.

Методы проблемного обучения (проблемное изложение, частично-поисковый и исследовательский методы), интерактивные методы и метод проектов способствуют поддержанию оптимального уровня активности.

Оперативная обратная связь осуществляется с помощью наблюдения, исходного, промежуточного и итогового контроля, анализа результатов, продуктов деятельности (рефлексивный дневник, эссе, библиография и реферирование литературы, исследовательские и творческие задания, факт-карты).

Для диагностики сформированности компетенций используются разноуровневые задания на лабораторных занятиях.

Рекомендуемая форма текущей аттестации – устный зачёт.

## **ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ**

- заполнение рефлексивного дневника;
- написание эссе;
- составление библиографии и реферирование литературы по заданной теме;
- выполнение исследовательских и творческих заданий;
- разработка факт-карт;
- устный зачёт.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа по учебной дисциплине «Психологический тренинг личностного роста» выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя.

Целью самостоятельной работы является:

- создание условий для реализации творческих способностей студентов;
- развитие академических, профессиональных, социально-личностных компетенций;
- активное включение в учебную, научную, общественную и инновационную деятельность;
- овладение студентами в процессе обучения научными методами познания, умениями и навыками выполнения самостоятельной работы, углубленное и творческое освоение учебного материала;
- формирование у студентов умений и навыков самостоятельного решения актуальных учебных, научных и инновационных задач;
- личностное развитие студентов в качестве субъектов образовательной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа как важная составная часть образовательного процесса должна опираться на мотивацию студентов, доступность и качество научно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса, сопровождаться эффективной системой контроля и способствовать усилению практической направленности обучения.

При выполнении самостоятельной работы создаются условия, при которых обеспечивается активная позиция студентов в самостоятельном получении знаний и систематическом применении их на практике.

Формы самостоятельной работы по учебной дисциплине:

- выполнение исследовательских и творческих заданий;
- составление библиографии и реферирование литературы по заданной теме;
- создание факт-карт по изучаемым темам;
- написание эссе на проблемные темы.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

1. Подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);

2. Основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);

3. Заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

В процессе самостоятельной работы студенты приобретают навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становятся активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя студент должен:

- освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу студентов и предложенный преподавателем;

- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;

- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя;

- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

В качестве контроля самостоятельной работы по учебной дисциплине «Психологический тренинг личностного роста» могут использоваться следующие формы:

- обсуждение результатов выполнения исследовательских и творческих заданий;

- анализ факт-карт по изучаемым темам;

- оценка эссе, библиографии по заданным темам;

- проверка рефлексивного дневника.