Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт педагогики
Кафедра возрастной и педагогической психологии

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института



Т. И. Гущина
«13» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине 2.1.Э.1 Тренинг личностного роста

Научная специальность: 5.3.7. Возрастная психология

Уровень высшего образования: подготовка кадров высшей квалификации по программам подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре

Формы обучения: очная

год набора: 2026

Тамбов, 2026

Автор программы:
Доктор психологических наук, профессор Коваль Нина Александровна

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), условиям их реализации, срокам освоения этих программ с учетом различных форм обучения, образовательных технологий и особенностей отдельных категорий аспирантов (адъюнктов) (приказ Минобрнауки России от 20 октября 2021 г. № 951).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры возрастной и педагогической психологии «13» апреля 2026 г. Протокол № 9

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре программы аспирантуры……. 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся……. 7

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 11

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 12

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины - формирование у аспирантов целостного теоретического представления об основах тренинга личностно-профессионального роста, его целях, задачах, общих принципах, а также его видах, направлениях и возможностях применения в различных областях

1.2 Задачи дисциплины:

- ознакомление аспирантов с историей возникновения тренинговой работы и ее отличиями от других видов психологического воздействия, видами и основными направлениями тренинга личностно-профессионального роста, основными стадиями развития группы тренинга, ролью и функциями ведущего тренинга личностного роста;

1. научить аспирантов разрабатывать программу тренинга личностно-профессионального роста в соответствии с конкретными целями и задачами;
2. помогать осуществлять подготовку и проводить тренинги личностно-профессионального роста;

- пользоваться психологическими технологиями, обеспечивающими управление групповыми процессами, а также навыками, необходимыми практическому психологу в тренинговой и развивающей работе.

1.3 Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины аспирант должен:

Знать:

- теорию и практику создания психологических, акмеологических служб, ориентированных на оптимизацию психического развития человека на разных стадиях этого процесса;
- научные проблемы феноменологии «акме», определение его сущностных характеристик на уровне индивида, субъекта деятельности, личности, индивидуальности, группы, общности;
- зависимости между индивидными, личностными и субъективными характеристиками взрослого человека и особенностями его формирования, развития на этапах, предшествующих взрослости и зрелости;
- основные стратегии смены профессии, непрерывного профессионального образования;
- основные методы психологического сопровождения и оптимизации показателей развития на всех этапах онтогенеза и жизненного пути;
- основные стратегии внедрения психологических, акмеологических знаний в практику

Уметь:

- изучать и описывать различные виды профессиональной деятельности;
- выявлять и анализировать общее, особенное и единичное в достижении «акме» как человекам, так и социальными общностями;
- выявлять количественное и качественное своеобразие социальных общностей людей, организаций на разных ступенях их развития;
- использовать основные средства создания программно-целевого моделирования и прогнозирования профессиональной деятельности;
- использовать на практике в разных сферах профессиональной деятельности программы тренингов, психокоррекции, сопровождения.

Владеть:

- техниками и технологиями личностного и профессионального роста;
- технологией разработки акмеограмм, карьерограмм и профессиограмм в различных сфера профессиональной деятельности;
- алгоритмами продуктивного решения профессиональных задач и путей овладения мастерством, профессиональной культурой (в разных профессиях и на разных этапах взрослости;
- методиками деловых, имитационных, организационно-деятельностных игр в разных профессиях и на разных ступенях взрослости;
- методами психологического сопровождения развития личности: психологической коррекцией индивидуального, группового, семейного консультирования и разработки исследовательских программ.

2. Место дисциплины в структуре программы аспирантуры:

Дисциплина «Тренинг личностного роста» относится к образовательному компоненту "Дисциплины (модули)" программы аспирантуры по научной специальности 5.3.7. Возрастная психология.

Дисциплина «Тренинг личностного роста» является элективной.

Дисциплина «Тренинг личностного роста» изучается в 2 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**72**
Контактная работа	4
Лекции (Лекции)	2
Практические (Практ. раб.)	2
Самостоятельная работа (СР)	68
Зачет	-

3.2.Содержание дисциплины:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
2 семестр					
1	Понятие, цель, история и сфера применения ТЛР	1	-	22	Контрольная работа
2	Средства воздействия и способы управления взаимодействием в процессе ТЛР	1	1	23	Опрос; Контрольная работа
3	Игровые и дискуссионные методы в ТЛР	-	1	23	Опрос; Контрольная работа

Тема 1. Понятие, цель, история и сфера применения ТЛР

Лекция.

Тренинг как группа методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности. Объект воздействия в тренинге личностно-профессионального роста. Основные характеристики, задачи ТЛР. Сфера применения и контингент участников.

К. Левин как основоположник тренинговой работы в группах. Основание в США Национальной лаборатории тренинга. Движение тренинга социальных и жизненных умений, опирающееся на традиции гуманистической психологии К. Роджерса. М. Форверг как разработчик метода группового тренига. История тренинговой работы в России

Практическое занятие.

Не предусмотрено

Задания для самостоятельной работы.

1 Проанализируйте сходство и отличия ТЛР от групповой психотерапии
2 Выделите критерии классификации и опишите виды ТЛР
3 Выделите и проанализируйте принципы проведения групповых тренингов
4 Выделите и опишите принципы и основания построения тренинговых программ

Тема 2. Средства воздействия и способы управления взаимодействием в процессе ТЛР

Лекция.

Понятие групповой динамики в процессе группового тренинга. Этапы развития группы: этап знакомства и ориентации, этап лабилизации, этап конструктивной целенаправленной деятельности. Фазы развития группы, характеристики поведения участников на каждой фазе группового развития. Управление групповой динамикой. Этап формирования или фаза зависимости. Этап контрзависимости и конфликта. Рабочий этап или фаза выработки норм и правил продуктивного поведения. Этап эмоциональной сплоченности или фаза сотрудничества.

Воздействие в двух системах отношений: «субъект-объектной» и «субъект-субъектной». Вербальные и невербальные средства воздействия. Основные средства воздействия в ТЛПР. Групповые нормы. Групповая поддержка. Обратная связь. Групповые ожидания.

Получение прямой обратной связи и приобретение определенных умений её подачи как важнейшие составляющие группового тренинга Обратная связь как важнейший механизм обучения. Обратная связь как важнейшая образующая процесса обретения человеком собственного «я». Роль обратной связи в коррекции представления о себе и поведения. Содержательные и формальные характеристики обратной связи. Каналы обратных связей. Виды обратных связей. Правила подачи и получения обратной связи. Эффективная и неэффективная обратная связь. Основные издержки неэффективной обратной связи. Отсутствие информативности как сбой в звене передачи обратной связи. Невозможность принятия обратной связи или частичное ее принятие как нарушение в звене получения обратной связи. Факторы, вызывающие издержки в цепи передачи—приема обратной связи: косвенный характер, негативные обобщенные оценки, отсроченность, использование «ты-концепции». Условия эффективной обратной связи.

Практическое занятие.

Вопросы для обсуждения:

1. Методы (методические приемы) группового тренинга их связь с целями и задачами ТЛР.
2. Факторы, определяющие выбор конкретного средства.
3. Классификация методов группового тренинга.
4. Общие черты методов ТЛР.
5. Место невербальных техник в ТЛР. Цели и задачи невербальных техник в ТЛР. Последовательность применения невербальных техник. Основные принципы использования.
6. Работа с сопротивлением и напряжением.
7. Причины напряжения в группе.
8. Профилактика возникновения сложных ситуаций: профессиональная квалификация тренера, предварительная подготовка тренинга, четкое осознание целей тренинга, понимание всех его организационных и содержательных аспектов, наличие программы.
9. Стратегии ведущего в преодолении возникших трудностей.
10. Групповой тренинг как способ организационного развития и управления.
11. Преимущества ТЛР в сравнении с традиционными способами обучения работников.

Виды ТЛР, используемые в современных организациях.

Задания для самостоятельной работы.

1. Укажите методы активного социально-психологического обучения и их отличия от традиционных форм обучения.
2. Рассмотрите психологические механизмы групповой работы.
3. Раскройте сущность, содержание и классификацию психогимнастических упражнений.

4. Изучите вспомогательные методы групповой работы: проективное рисование, групповая медитация.
5. Раскройте содержание и методику проведения тренинга личностного роста.
6. Раскройте содержание и методику проведения тренинга партнерского общения.
7. Раскройте содержание и методику проведения тренинга убеждающего воздействия.
8. Раскройте содержание и методику проведения тренинга командообразования.
9. Раскройте содержание и методику проведения тренинга сензитивности
10. Раскройте содержание и методику проведения тренинга креативности.

Тема 3. Игровые и дискуссионные методы в ТЛР

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Вопросы для обсуждения:

1. Игра как один из основных методических приемов ТЛР. Двуплановость игры.
2. Роль игры в освоении коммуникативных навыков, освоении новых социальных ролей, осознании своих позиций и понимании позиций других людей.
3. Сферы применения игры.
4. Преимущества и недостатки ролевых игр.
5. Сущность и разновидности игровых методов.
6. Особенности и сфера применения деловых игр.
7. Принципы деловых игр: принцип имитационного моделирования, проблемности, совместной деятельности и разделения функций, диалогического общения, двуплановости игровой деятельности.
8. Этапы проведения деловой игры: этап подготовки, основной этап, этап анализа.
9. Классификация проблем, возникновение которых возможно в процессе проведения деловой игры. Способы их устранения.
10. Особенности ролевой игры. Процедура проведения ролевой игры: подготовка, непосредственное проведение, подведение итогов.
11. Психодрамма как один из видов ролевой игры.

Задания для самостоятельной работы.

1. Рассмотрите ролевые игры как один из основных методических приемов ТЛР
2. Разработайте и проведите деловую игру на любую тему.
3. Раскройте содержание и методику проведения дискуссии

4. Контроль знаний обучающихся

4.1. Формы текущего контроля работы аспирантов: Контрольная работа, Опрос

4. Контроль знаний обучающихся и оценочные средства

4.1 Оценочные средства текущего контроля

Контрольная работа

1. Проанализируйте сходство и отличия ТЛР от групповой психотерапии
2. Выделите критерии классификации и опишите виды ТЛР.
3. Выделите и проанализируйте принципы проведения групповых тренингов.
4. Выделите и опишите принципы и основания построения тренинговых программ
5. Укажите методы активного социально-психологического обучения и их отличия от традиционных форм обучения.
6. Рассмотрите психологические механизмы групповой работы.
7. Раскройте сущность, содержание и классификацию психогимнастических упражнений.

8. Изучите вспомогательные методы групповой работы: проективное рисование, групповая медитация.
9. Раскройте содержание и методику проведения тренинга личностного роста.
10. Раскройте содержание и методику проведения тренинга партнерского общения.
11. Раскройте содержание и методику проведения тренинга убеждающего воздействия.
12. Раскройте содержание и методику проведения тренинга командообразования.
13. Раскройте содержание и методику проведения тренинга сензитивности
14. Раскройте содержание и методику проведения тренинга креативности.
15. Рассмотрите ролевые игры как один из основных методических приемов ТЛР
16. Раскройте содержание и методику проведения дискуссии

Опрос

1. Игра как один из основных методических приемов ТЛР. Двуплановость игры.
2. Роль игры в освоении коммуникативных навыков, освоении новых социальных ролей, осознании своих позиций и понимании позиций других людей.
3. Сферы применения игры.
4. Преимущества и недостатки ролевых игр.
5. Сущность и разновидности игровых методов.
6. Особенности и сфера применения деловых игр.
7. Принципы деловых игр: принцип имитационного моделирования, проблемности, совместной деятельности и разделения функций, диалогического общения, двуплановости игровой деятельности.
8. Этапы проведения деловой игры: этап подготовки, основной этап, этап анализа.
9. Классификация проблем, возникновение которых возможно в процессе проведения деловой игры. Способы их устранения.
10. Особенности ролевой игры. Процедура проведения ролевой игры: подготовка, непосредственное проведение, подведение итогов.
11. Психодрамма как один из видов ролевой игры

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Вопросы зачета

1. Понятие, цель и сфера применения ТЛР.
2. История группового тренинга
3. Специфика ТЛР
4. Сходство и отличия ТЛР от групповой психотерапии
5. Виды ТЛР. Критерии для классификации.
6. Принципы проведения групповых тренингов.
7. Принципы и основания построения тренинговых программ
8. Процедура и структура ТЛР.
9. Предмет работы ведущего в группе
10. Функции ведущего ТЛР
11. Требования к личности и поведению ведущего ТЛР
12. Правила поведения в тренинговой группе
13. Групповая динамика в процессе ТЛР
14. Средства воздействия в ТЛР
15. Роль обратной связи в ТЛР. Виды обратной связи.
16. Правила подачи и получения обратной связи .
17. Методы (методические приемы) группового обучения

18. Техники невербального взаимодействия в ТЛР
19. Преодоление трудных ситуаций в процессе тренинга. Работа с сопротивлением
20. Формирование групповой сплоченности методом ТЛР.
21. Использование ТЛР в организации
22. Место игры в групповом тренинге. Достоинства и недостатки игры.
23. Разновидности игровых методов, их особенности.
24. Деловая игра как метод ТЛР. Особенности, принципы и цели деловых игр.
25. Методика проведения деловой игры
26. Социально-психологические сбои в деловой игре и способы их устранения
27. Ролевая игра и ее подготовка
28. Дискуссия как средство воздействия на личность.
29. Виды дискуссий.
30. Организация дискуссии. Этапы и стратегии ведения дискуссий
31. Трудные ситуации в процессе дискуссии. Их разрешение.
32. «Круглый стол», «мозговой штурм» как метод обучения. Этапы «мозгового штурма»

Задания для зачета

Задание 1. Разработать программу (основные этапы) для проведения тренинга по теме «Преодоление профессиональной деформации личности в условиях карьерного роста». Представьте процедуру проведения. Подготовьте краткий отчет по полученным результатам. Кратко сформулируйте рекомендации.

Здание 2. Предложите технологии оптимизации эмоциональной устойчивости сотрудника (на примере любой специальности), используя такие ключевые понятия как психическая устойчивость; продуктивная саморегуляция психической устойчивости; оптимизация психической устойчивости.

Задание 3. Предложите алгоритм решения актуальной профессиональной проблемы (на любой специальности) по следующей схеме: описание проблемы с выявлением в ней противоречия, формулировка проблемы, мотивировка проблемы, постановка цели (как прогнозируемого результата), оценка актуальных и потенциальных ресурсов, определение и анализ возможных препятствий (объективного и субъективного характера), преодоление препятствий (акцент на созидательной преобразующей активности), составление конкретного графика работы (3-5 пунктов) с диагностично поставленными целями и операционально сформулированными задачами; оценка полученного результата, выявление новой проблемы.

4.3. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Основные показатели достижения результата

«зачтено»	Демонстрирует высокий уровень знаний: - теории и практики создания психологических, акмеологических служб, ориентированных на оптимизацию психического развития человека на разных стадиях этого процесса; - научных проблем феноменологии «акме», определение его сущностных характеристик на уровне индивида, субъекта деятельности, личности, индивидуальности, группы, общности; - зависимости между индивидными, личностными и субъективными характеристиками взрослого человека и особенностями его формирования, развития на этапах, предшествующих взрослости и зрелости; - основных стратегий смены профессии, непрерывного профессионального образования; - основных методов психологического сопровождения и оптимизации показателей развития на всех этапах онтогенеза и жизненного пути; - основных стратегий внедрения психологических, акмеологических знаний в практику. Способен: - изучать и описывать различные виды профессиональной деятельности; - выявлять и анализировать общее, особенное и единичное в достижении «акме» как человекам, так и социальными общностями; - выявлять количественное и качественное своеобразие социальных общностей людей, организаций на разных ступенях их развития; - использовать основные средства создания программно-целевого моделирования и прогнозирования профессиональной деятельности; - использовать на практике в разных сферах профессиональной деятельности программы тренингов, психокоррекции, сопровождения. В полном объеме владеет: - техниками и технологиями личностного и профессионального роста; - технологией разработки акмеограмм, карьерограмм и профессиограмм в различных сфера профессиональной деятельности; - алгоритмами продуктивного решения профессиональных задач и путей овладения мастерством, профессиональной культурой (в разных профессиях и на разных этапах взрослости; - методиками деловых, имитационных, организационно-деятельностных игр в разных профессиях и на разных ступенях взрослости -методами психологического сопровождения развития личности: психологической коррекцией индивидуального, группового, семейного консультирования и разработки исследовательских программ

«не зачтено»	Демонстрирует низкий уровень знаний: - теории и практики создания психологических, акмеологических служб, ориентированных на оптимизацию психического развития человека на разных стадиях этого процесса; - научных проблем феноменологии «акме», определение его сущностных характеристик на уровне индивида, субъекта деятельности, личности, индивидуальности, группы, общности; - зависимости между индивидными, личностными и субъективными характеристиками взрослого человека и особенностями его формирования, развития на этапах, предшествующих взрослости и зрелости; - основных стратегий смены профессии, непрерывного профессионального образования; - основных методов психологического сопровождения и оптимизации показателей развития на всех этапах онтогенеза и жизненного пути; - основных стратегий внедрения психологических, акмеологических знаний в практику Не способен: - изучать и описывать различные виды профессиональной деятельности; - выявлять и анализировать общее, особенное и единичное в достижении «акме» как человекам, так и социальными общностями; - выявлять количественное и качественное своеобразие социальных общностей людей, организаций на разных ступенях их развития; - использовать основные средства создания программно-целевого моделирования и прогнозирования профессиональной деятельности; - использовать на практике в разных сферах профессиональной деятельности программы тренингов, психокоррекции, сопровождения. Не владеет: - техниками и технологиями личностного и профессионального роста; - технологией разработки акмеограмм, карьерограмм и профессиограмм в различных сфера профессиональной деятельности; - алгоритмами продуктивного решения профессиональных задач и путей овладения мастерством, профессиональной культурой (в разных профессиях и на разных этапах взрослости; - методиками деловых, имитационных, организационно-деятельностных игр в разных профессиях и на разных ступенях взрослости -методами психологического сопровождения развития личности: психологической коррекцией индивидуального, группового, семейного консультирования и разработки исследовательских программ

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература:

1. Фатыхова Р. М., Иванченко Т. П., Фатыхова Р. М., Иванченко Т. П. Социально-психологический (адаптационный) тренинг. - Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. - 235 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/93040

5.2 Дополнительная литература:

1. Куликова Т. И. Психологические тренинги. - 2-е изд., доп.. - Тула: ТГПУ, 2013. - 170 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/101522

2. Основы социально-психологического тренинга : научно-популярное издание. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 128 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256452

5.3 Иные источники:

1. Журнал Вопросы психологии - http://www.voppsy.ru/
2. Журнал «Мир психологии» - http://www.mpsu.ru/mag_mir_psyhologii_content

3. Журнал «Психологический журнал» - http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html
4. Журнал «Психология. Журнал высшей школы экономики» - https://jsps.hse.ru/index.php/psychology/issue/archive
5. Электронная библиотека института психологии РАН - http://ipras.ru/cntnt/rus/media/on-layn-bibliote/knigi1.html

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

7-Zip 9.20

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows "Лаборатория Касперского"

Microsoft Windows 10

Nero 8 Nero AG 07.10.2010 553,00 MB 8.10.308

Операционная система "Альт Образование"

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Scopus: база данных . – URL: https://www.scopus.com
2. Web of Science: политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных . – URL: https://apps.webofknowledge.com
3. Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» . – URL: https://rusneb.ru
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: https://cyberleninka.ru
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL:
6. Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина: официальный сайт. – URL: http://www.tambovlib.ru
7. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
8. Юрайт: образовательная платформа, электронно-библиотечная система. – URL: https://urait.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и аспиранта в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.