



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Ресурсні та поведінкові психотренінгові технології»

Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітньо-професійна програма	«Психологія»
Факультет	Педагогічний
Кафедра	Психології
Семестр	2
Кількість кредитів	5
Мова викладання	українська

Викладач	к.психол.н., доц. Михальчук Юлія Олександрівна
Контактна інформація	yulimik@ukr.net

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	<p>Навчальна дисципліна «Ресурсні та поведінкові психотренінгові технології» буде корисна майбутнім психологам, які прагнуть підвищити власну обізнаність щодо сутності та особливостей протікання стресу, особливостями та оволодіти техніками тренінгової психологічної роботи. Основними перевагами дисципліни є практична спрямованість та формування вмінь ефективної психологічної допомоги особистості в кризовому стані / переживанні травматичної події. При викладанні дисципліни активно застосовуються ситуаційні завдання, кейси, тренінгові вправи, ділові ігри, презентації, методики психодіагностики тощо.</p>
Мета та цілі	<p>Вивчення цієї дисципліни дає уявлення студентам про стрес, його види, особливості протікання та вплив на життя та діяльність людини, передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості, формування стратегій опанування життєвої кризи та особливості розвитку індивідуальних засобів контролю над травматичною ситуацією / кризовим станом; забезпечує професійну компетентність практичних психологів у сфері підготовки та кваліфікованого надання швидкої психологічної допомоги.</p> <p>Завдання: опанування основ ресурсних та поведінкових психотренінгових технологій дасть можливість студентам свідомо й функціонально впроваджувати у вітчизняну психологічну практику ефективні методи допомоги пацієнтам. Знання, здобуті при вивченні курсу «Ресурсні та поведінкові психотренінгові технології», є підґрунтям для подальшої поглибленої фахової спеціалізації практичних психологів.</p>

<p>Результати навчання</p> <p>Soft skills: соціально-психологічні аспекти професійної компетентності, що відповідають заявленим цілям програми</p>	<p>Майбутні психологи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отримують власний досвід у розвитку адаптивних ресурсів особистості; • оволодіють стратегіями опанування важких життєвих подій, кризових станів; • розвинуть індивідуальні засоби контролю над травматичною ситуацією / кризовим станом. <p>Розвиток професійного мислення майбутнього психолога; використання отриманих знань для подальшого саморозвитку.</p> <p>Розвиток «гнучких навичок» - soft skills: навичок комунікації, здатність брати на себе відповідальність і працювати в критичних умовах, вміння злагоджувати конфлікти, працювати в команді, управляти своїм часом, розуміння важливості зворотного зв'язку / допомоги від колег, здатність логічно і системно мислити, креативність та інше)</p>
<p>Пререквізити</p>	<p>Базові знання з дисциплін: «Загальна психологія», «Практикум з психології».</p>

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	План, короткі тези	Завдання
<p>Тема 1. Вплив гострого та хронічного стресу на життя та діяльність людини</p>	<p>Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття</p>	<p>Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів,</p>
<p>Тема 2. Фрустрація. Криза. Внутрішній конфлікт</p>	<p>Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття</p>	<p>Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів,</p>
<p>Тема 3. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості</p>	<p>Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття</p>	<p>Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів,</p>
<p>Тема 4. Можливості опанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю</p>	<p>Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття</p>	<p>Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів,</p>
<p>Тема 5. Засоби швидкої психологічної допомоги</p>	<p>Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття</p>	<p>Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів,</p>

Тема 6. Тренінгове заняття «Я» як ресурс. Хто я?»	підготовка до тренінгового заняття	Активна участь у тренінговому занятті, вербалізована рефлексія
Тема 7. Тренінг розвитку професійної мотивації та самосвідомості	підготовка до тренінгового заняття	Активна участь у тренінговому занятті, вербалізована рефлексія
Тема 8. Тренінг емоційної стійкості	підготовка до тренінгового заняття	Активна участь у тренінговому занятті, вербалізована рефлексія
Тема 9. Тренінг мотивації досягнення	підготовка до тренінгового заняття	Активна участь у тренінговому занятті, вербалізована рефлексія
Тема 10. Тренінг «Управління агресією». Підвищення нервово-психічної стійкості	підготовка до тренінгового заняття	Активна участь у тренінговому занятті, вербалізована рефлексія
Тема 11. Тренінг модифікації поведінки	підготовка до тренінгового заняття	Активна участь у тренінговому занятті, вербалізована рефлексія
Тема 12. Програма профілактики і корекції симптомів емоційного виснаження	підготовка до тренінгового заняття	Активна участь у тренінговому занятті, вербалізована рефлексія
Тема 13. Тренінг формування стресостійкості особистості	підготовка до тренінгового заняття	Активна участь у тренінговому занятті, вербалізована рефлексія
Тема 14. Тренінг позитивного мислення	підготовка до тренінгового заняття	Активна участь у тренінговому занятті, вербалізована рефлексія

ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

Рекомендована література

Основна:

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу / Н.Є. Афанасьєва, Л.А. Перелигіна. – К., 2018.
2. Большаков В. Ю. Психотренинг / Большаков В. Ю. – СПб. : Социально-психологический центр, 1994. – 316 с.
3. Большаков В. Ю. Психотренинг : Социодинамика. Упражнения. Игры / Большаков В. Ю. – СПб. : «Социально-психологический центр», 1996. – 380с.
4. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия / Бурнард Ф. – СПб. : Питер, 2002. – 304 с.
5. Вачков И. В. Введение в тренинговые технологии / И. В. Вачков // Психологическое сопровождение выбора профессии / [под ред. Л.М. Митиной]. – М. : Московский психолого-социальный институт, 1998. – С. 66–78.
6. Высокинська-Гонсер Т. Поведение группового психотерапевта / Т. Высокинська-Гонсер // Групповая психотерапия / [под ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера]. – М. : Медицина, 1990. – С. 160–171.
7. Гаек П. Упражнения по психотерапии / П. Гаек, Э. Балакарж. – М. : МГУ, 1987. – 154 с.
8. Джонсон Д. У. Тренинг общения и развития / Джонсон Д. У. – М. : Прогресс, 2001. – 248 с.
9. Джонсон Девід В. Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування / Джонсон Девід В. ; [пер. з англ. В. Хомика]. – К. : Вид. дім «КМ Академія», 2003. – 288 с.
10. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Емельянов Ю. Н. – Л. : ЛГУ, 1985. – 167 с.
11. Захаров В. П. Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга : [методические указания] / Захаров В. П. – Л. : ЛГТУ, 1990. – 56 с.
12. Захаров В. П. Социально-психологический тренинг : [учебное пособие] / В. П. Захаров, Н. Ю. Хрящева. – Л. : ЛГУ, 1989. – 55 с.
13. Ключева Н. В. Программы социально-психологического тренинга / Н. В. Ключева, М. А. Свистун. – Ярославль : НПЦ «Психодиагностика», Фонд гражданских инициатив «Содействие», 1992. – 66 с.
14. Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения / Козлов Н. И. – Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997. – 144 с.
15. Ледер С. Исторический очерк развития групповой психотерапии и основные теоретические направления / С. Ледер, Т. Высокинська-Гонсер // Групповая психотерапия / [под ред. Б. Д. Карвасарского, С. Ледера]. – М. : Медицина, 1990. – С. 12-45.
16. Ли Д. Практика группового тренинга / Ли Д. – СПб. : Питер, 2001 – 224 с.
17. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : [монографія : в 2-х т] / В. О. Лефтеров. – Донецьк : ДЮІ, 2008. – Т. I. : Методологія психотренінгу та його використання у професійно- психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності / В. О. Лефтеров. – 2008. – 242 с.
18. Лефтеров В. О. Психотренинг в ОВС : практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження / В. О. Лефтеров. – 2008. Т. II. – 286 с.
19. Макшанов С. И. Психология тренинга / Макшанов С. И. – СПб. : Речь, 2010. – 256 с.
20. Ментс Морри. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр / Ментс Морри. – СПб.

- : Питер, 2001. – 208 с.
21. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Мартіна Мюллер. – Львів : Видавництво Українського католицького університету : Свічадо, 2014. – 120 с.
21. Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників ДСНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / Я. О. Овсяннікова. – Х., 2010. – 19 с.
22. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология : [учебное пособие] / Л. А. Пергаменщик. – Мн. : Выш. шк., 2004. – 239 с.
23. Перлз Ф. М. Практика гештальттерапии / Перлз Ф. М. – М. : Академический проект, 2008. – 463 с.
24. Петровская Л. А. Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга / Петровская Л. А. – М. : МГУ, 1982. – 168 с.
25. Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Петровская Л. А. – М. : МГУ, 1989. – 216 с.
26. Петрушин С. В. Психологический тренинг в многочисленной группе / Петрушин С. В. – М. : Академический проект, 2000. – 256 с.
27. Практикум по СПТ / под ред. Парыгина Б. Д. – СПб. : изд-во Михайлова В. А., 2000. – 352 с.
28. Приходько В. В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції / В. В. Приходько // Вісник Львів. ун-ту. – 2005. – Вип. 19. – Ч.1. – С. 182–188.
29. Психогимнастика в тренинге / под редакцией Н. Ю. Хрящевой. – СПб. : Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.
30. Психодрама : вдохновение и техника : [учебное пособие / под ред. П. Холмса, М. Карп]. – М. : Независимая фирма «Класс», 1994. – 288 с.
31. Райх В. Системы телесно-ориентированной психотерапии и психологии тела : [хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / под ред. В. Ю. Баскакова]. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 224 с.
32. Роджерс К. О групповой психотерапии / Карл Роджерс. – М. : «Гиль-Эстель», 1993. – 224 с.
33. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : теория и практика / Рудестам К. – М. : Прогресс, 1993. – 368 с.
34. Сидоренко Е. В. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру / Сидоренко Е. В. – СПб. : Речь, 2000. – 346 с.
35. Смит М. Тренинг уверенности в себе / Смит М. – СПб. : Комплект, 1999. – 243 с.
6. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування / Тетяна Титаренко. – К. : Главник, 2007. – С. 89-93, 116-120. – Психологічний інструментарій.
37. Торн К. Тренинг. Настольная книга тренера / К. Торн, Д. Маккей. – СПб. : Питер, 2001. – 208 с.
38. Фопель К. Психологические группы : рабочие материалы для ведущего : [практическое пособие] / Фопель К. – М. : Генезис, 2000. – 256 с.
39. Форверг М. Характеристика СПТ поведения / М. Форверг, Т. Альберг // Психологический журнал. – 1984. – Т.5, № 4.
40. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике

/ сост. В. Ю. Баскаков. – М. : НПО «Психотехника», 1992. – 108 с.

41. Цзен Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 220 с.
2. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. – Бердянськ, БДПУ, 2016. – 193 с.

Додаткова

1. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 2000. – 800 с.
2. Ковалев Г. А. Основные направления использования методов активного социального обучения в странах Запада / Г. А. Ковалев // Психологический журнал. – 1998. – Т. 2, № 1. – С. 127–136.
- Кричевский Р. Л. Социальная психология малой группы : [учебное пособие для вузов] / Р. Л. Кричевский, Е. М. Дубовская. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 318 с.
- Немиринский О. В. Терапевтическая роль групповой динамики / О. В. Немиринский // Московский психотерапевтический журнал. – 1993. – № 3. – С. 5–25.
- Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ “Видавництво “Логос”, 2015. – 207 с.
- Прутченков А. С. Тренинг личностного роста : [методические разработки занятий социально-психологического тренинга] / Прутченков А. С. – М. : МГУ, 1993. – 47 с.
- Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл ; [пер. с англ. и нем. общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева, вступит. ст. Д. А. Леонтьева]. – М. : Прогресс, 1990. – 367 с.

15. Інформаційні ресурси

1. https://stud.com.ua/75531/menedzhment/teoretichni_pidhodi_individualno_psihologichnogo_konsultuvannya
2. https://lkkcip.at.ua/ld/1/146_up_31.pdf
3. https://stud.com.ua/25482/psihologiya/psihologichne_konsultuvannya
<https://www.youtube.com/watch?v=8-pfxc7o2Sc>

1.

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Загальна політика	Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно розкладу, не запізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
Політика щодо дедлайнів та перескладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
Політика щодо академічної доброчесності	Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із

використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

ОЦІНЮВАННЯ

Нарахування балів

Види оцінювання	Бали
Змістовий модуль 1	30
Змістовий модуль 2	30
Підсумковий контроль (теми 1-14)– екзамен	40

Розподіл балів для оцінювання успішності студентів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни