

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПВНЗ «МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»**

**ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**РЕСУРСНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ
ПСИХОТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ**

для студентів

**Освітньої програми:
Рівня вищої освіти:
на здобуття освітнього ступеню:
за спеціальністю:
галузі знань:**

Психологія
першого (бакалаврського)
бакалавр
053 Психологія
05 Соціальні та поведінкові науки

Рівне – 2020

Робоча програма: Ресурсні та поведінкові психотренінгові технології
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія

Розробник: к.психол.наук, доц. Михальчук Ю.О.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології

Протокол від 27 серпня 2020 р. № 1

Завідувач кафедри _____ доц. Михальчук Ю.О.
(підпис)

Схвалено навчально-методичною комісією педагогічного факультету

Протокол від «27» серпня 2020 року № 1

Голова _____ доц. Хом'як О.А.
(підпис)

Гарант освітньо-професійної програми «Психологія» зі спеціальності 053 Психологія у
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки рівня вищої освіти першого
(бакалаврського)

доц. Мороз О.І. _____

© _____, 2020

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Рівень вищої освіти, Галузь знань, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5 / 5 Загальна кількість годин (денна/заочна форми навчання) – 150/150 Кількість змістових модулів – 2	Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність: 053 Психологія Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Вибіркова	
		Рік підготовки:	
		1-й	1-й
		Семестр	
		2-й	2-й
		Лекції	
		год. 26	год.6
		Практичні, семінарські	
		год. 24	год.4
		Самостійна робота	
		год. 100	140 год.
		Вид контролю 5-й семестр: екзамен	

2. Мета та завдання курсу

Робоча програма навчальної дисципліни «Ресурсні та поведінкові психотренінгові технології» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 053 Психологія за освітньо-професійною програмою Психологія.

Мета: дати 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; забезпечити професійну компетентність практичних психологів у сфері підготовки та кваліфікованого надання швидкої психологічної допомоги..

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.

Майбутні психологи:

- отримають власний досвід у розвитку адаптивних ресурсів особистості;
- оволодіють стратегіями опанування важких життєвих подій, кризових станів;
- розвинути індивідуальні засоби контролю над травматичною ситуацією / кризовим станом.

Під час лекційних та практичних занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти, майбутні психологи **набувають таких програмних компетентностей: ЗКЗ (загальні компетентності), СК (спеціальні, фахові, предметні компетентності).**

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК9 Здатність працювати в команді.

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

СК12. Здійснювати практичну діяльність на волонтерських засадах

Результати навчання за дисципліною

Опанувавши дисципліну, студенти повинні мати такі **програмні результати навчання:**

ПР12. Скласти та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення,

навчання та саморозвитку

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога

ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії

ПР19. Виявляти готовність до соціального служіння та соціальної відповідальності, роботі на волонтерських засадах.

ПР20. Враховувати регіональну специфіку реабілітаційних центрів та громадських організацій, що працюють з дітьми з особливими освітніми потребами

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Стрес, криза та адаптивні ресурси особистості людини

Тема 1. Вплив гострого та хронічного стресу на життя та діяльність людини.

Сутність стресу. Стрес-фактори та особливості реагування на них. Реакція організму на стрес. Психологічні причини стресів. Хронічний стрес як наслідок психічної травми

Література: основна [1, 21, 37, 43] допоміжна [5]

Тема 2. Фрустрація. Криза. Внутрішній конфлікт. Типи стресових переживань. Фрустрація. Внутрішній конфлікт. Життєва криза. Стадії кризи. Ставлення до скрутних обставин. Психологічні механізми стресу

Література: основна [1, 21, 37, 43] допоміжна [5]

Тема 3. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості. Що таке здатність до адаптації. Стадії адаптації. Задатки адаптаційних можливостей людини. Соціально-психологічна адаптація. Адаптивні функції психологічних захистів. Настанови на здоровий спосіб життя як засіб підвищення адаптивного потенціалу

Література: основна [1, 21, 37, 43] допоміжна [5]

Тема 4. Можливості опанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю. Сутність опанування. Способи опанування. Типи ставлення до складної життєвої ситуації. Залежність стратегій подолання від типу характеру

Література: основна [1, 21, 37, 43] допоміжна [5]

Тема 5. Засоби швидкої психологічної допомоги. Техніки життя у складних умовах. Як організувати свій час, щоб уникнути стресів. Прийоми опанування стресових станів. Психологічний комплекс вправ для зняття стресу

Література: основна [1, 21, 37, 43] допоміжна [5]

Змістовий модуль 2. Ресурсні та поведінкові тренінгові заняття

Тема 6. Тренінгове заняття «Я» як ресурс. Хто я?»

Література: основна [1, 9, 14, 17, 19, 20, 25, 36, 42] допоміжна [1, 3]

Тема 7. Тренінг розвитку професійної мотивації та самосвідомості**Література:** основна [1, 10, 23, 37] допоміжна [2,4]**Тема 8. Тренінг емоційної стійкості****Література:** основна [1, 2, 7, 11, 18] допоміжна [6,7]**Тема 9. Тренінг мотивації досягнення****Література:** основна [1, 3, 12, 24, 43] допоміжна [2,7]**Тема 10. Тренінг «Управління агресією». Підвищення нервово-психічної стійкості****Література:** основна [1, 5, 13, 27, 38] допоміжна [3,6]**Тема 11. Тренінг модифікації поведінки****Література:** основна [1, 15, 16, 26, 32, 39, 40] допоміжна [2,7]**Тема 12. Програма профілактики і корекції симптомів емоційного виснаження****Література:** основна [1, 29, 30, 31] допоміжна [4,6]**Тема 13. Тренінг формування стресостійкості особистості****Література:** основна [1, 6, 8, 21, 28, 34, 35] допоміжна [7]**Тема 14. Тренінг позитивного мислення.****Література:** основна [1, 4, 22, 33] допоміжна [1,6]**4. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усь ого	у тому числі					усьог о	у тому числі				
		л	п	л а б	ін д	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Стрес, криза та адаптивні ресурси особистості людини												
Тема 1. Вплив гострого та хронічного стресу на життя та діяльність людини	16	6				10	16	2				14
Тема 2. Фрустрація. Криза. Внутрішній конфлікт	14	4				10	14	2				12

Тема 3. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості	16	6				10	16	2				14
Тема 4. Можливості опанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю	14	4				10	14					14
Тема 5. Засоби швидкої психологічної допомоги	16	6				10	16					16
Усього за змістовим модулем 1	76	26	-			50	76	6	-			70
Змістовий модуль 2. Ресурсні та поведінкові тренінгові заняття												
Тема 6. Тренінгове заняття «Я» як ресурс. Хто я?»	10		4			6	10		2			8
Тема 7. Тренінг розвитку професійної мотивації та самосвідомості	10		4			6	10		2			8
Тема 8. Тренінг емоційної стійкості	8		2			6	8					8
Тема 9. Тренінг мотивації досягнення	8		2			6	8					8
Тема 10. Тренінг «Управління агресією». Підвищення нервово-психічної стійкості	8		2			6	8					8
Тема 11. Тренінг модифікації поведінки	8		2			6	8					8
Тема 12. Програма профілактики і корекції симптомів емоційного виснаження	10		4			6	10					10
Тема 13. Тренінг формування стресостійкості особистості	6		2			4	6					6
Тема 14. Тренінг позитивного мислення	6		2			4	6					6

Усього за змістовим модулем 2	74		24			50	74		4			70
Разом	150	26	24			100	150	6	4			140

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тренінгове заняття «Я» як ресурс. Хто я?»	4/2
2	Тренінг розвитку професійної мотивації та самосвідомості	4/2
3	Тренінг емоційної стійкості	2/-
4	Тренінг мотивації досягнення	2/-
5	Тренінг «Управління агресією». Підвищення нервово-психічної стійкості	2/-
6	Тренінг модифікації поведінки	2/-
7	Програма профілактики і корекції симптомів емоційного виснаження	4/-
8	Тренінг формування стресостійкості особистості	2/-
9	Тренінг позитивного мислення	2/-
	Разом	24/4

6. Самостійна робота (100/136 год.)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вплив гострого та хронічного стресу на життя та діяльність людини	10/14
2	Фрустрація. Криза. Внутрішній конфлікт	10/12
3	Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості	10/14
4	Можливості опанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю	10/14
5	Засоби швидкої психологічної допомоги	10/16
6	Тренінгове заняття «Я» як ресурс. Хто я?»	6/8
7	Тренінг розвитку професійної мотивації та самосвідомості	6/8
8	Тренінг емоційної стійкості	6/8
9	Тренінг мотивації досягнення	6/8
10	Тренінг «Управління агресією». Підвищення нервово-психічної стійкості	6/8
11	Тренінг модифікації поведінки	6/8
12	Програма профілактики і корекції симптомів емоційного виснаження	6/10
13	Тренінг формування стресостійкості особистості	4/6

14	Тренінг позитивного мислення	4/6
Разом		100/140

7. Завдання для опрацювання тем дисципліни

Назва теми	Зміст завдання для відпрацювання пропущених занять і невиконаних завдань	Форми контролю	Література	Кількість балів
Змістовий модуль 1. Стрес, криза та адаптивні ресурси особистості людини				
Тема 1. Вплив гострого та хронічного стресу на життя та діяльність людини	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів,	основна [1, 21, 37, 43] допоміжна [5]	6
Тема 2. Фрустрація. Криза. Внутрішній конфлікт	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів,	основна [1, 21, 37, 43] допоміжна [5]	6
Тема 3. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів,	основна [1, 21, 37, 43] допоміжна [5]	6
Тема 4. Можливості опанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів,	основна [1, 21, 37, 43] допоміжна [5]	6
Тема 5. Засоби швидкої психологічної допомоги	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів,	основна [1, 21, 37, 43] допоміжна [5]	6
Змістовий модуль 2. Ресурсні та поведінкові тренінгові заняття				
Тема 6. Тренінгове заняття «Я» як ресурс. Хто я?»	підготовка до тренінгового заняття	Активна участь у тренінговому занятті, вербалізована рефлексія	основна [1, 9, 14, 17, 19, 20, 25, 36, 42] допоміжна [1, 3]	3
Тема 7. Тренінг розвитку професійної мотивації та самосвідомості	підготовка до тренінгового заняття	Активна участь у тренінговому занятті, вербалізована рефлексія	основна [1, 10, 23, 37] допоміжна [2,4]	3

Тема 8. Тренінг емоційної стійкості	підготовка до тренінгового заняття	Активна участь у тренінговому занятті, вербалізована рефлексія	основна [1, 2, 7, 11, 18] допоміжна [6,7]	3
Тема 9. Тренінг мотивації досягнення	підготовка до тренінгового заняття	Активна участь у тренінговому занятті, вербалізована рефлексія	основна [1, 3, 12, 24, 43] допоміжна [2,7]	3
Тема 10. Тренінг «Управління агресією». Підвищення нервово-психічної стійкості	підготовка до тренінгового заняття	Активна участь у тренінговому занятті, вербалізована рефлексія	основна [1, 5, 13, 27, 38] допоміжна [3,6]	3
Тема 11. Тренінг модифікації поведінки	підготовка до тренінгового заняття	Активна участь у тренінговому занятті, вербалізована рефлексія	основна [1, 15, 16, 26, 32, 39, 40] допоміжна [2,7]	4
Тема 12. Програма профілактики і корекції симптомів емоційного виснаження	підготовка до тренінгового заняття	Активна участь у тренінговому занятті, вербалізована рефлексія	основна [1, 29, 30, 31] допоміжна [4,6]	4
Тема 13. Тренінг формування стресостійкості особистості	підготовка до тренінгового заняття	Активна участь у тренінговому занятті, вербалізована рефлексія	основна [1, 6, 8, 21, 28, 34, 35] допоміжна [7]	4
Тема 14. Тренінг позитивного мислення	підготовка до тренінгового заняття	Активна участь у тренінговому занятті, вербалізована рефлексія	основна [1, 4, 22, 33] допоміжна [1,6]	3

8. Індивідуальні завдання

1) підготовка тренінгових занять на теми:

- ✓ «Психологічна допомога при посттравматичному стресі»
- ✓ «Арттерапія як метод кризової інтервенції»

2) підготовка презентацій на 2 із зазначених тем:

- ✓ Історія становлення групових форм психологічної роботи
- ✓ Загальне визначення соціально-психологічного тренінгу (СПТ)
- ✓ Основні типи і види СПТ
- ✓ Переваги і недоліки групового методу психологічної роботи

- ✓ Поняття групової динаміки
- ✓ Формування групової структури
- ✓ Характеристика фаз соціально-психологічного тренінгу
- ✓ Основні методи соціально-психологічного тренінгу
- ✓ Особистісне зростання як результат СПТ та його критерії
- ✓ Вимоги до особистості і підготовка ведучого тренінгової групи
- ✓ Організаційні питання соціально-психологічного тренінгу
- ✓ Особливості ко-тренерства
- ✓ Оцінка ефективності соціально-психологічного тренінгу

9. Методи навчання

I. Організація, самоорганізація та здійснення навчально-пізнавальної діяльності за джерелом передання і сприймання навчальної інформації: словесні (розповідь, бесіда, лекція, пояснення, інструктаж) і практичні (вправи, алгоритмізація, практична робота, активне соціально-психологічне навчання);

за ступенем самостійності мислення студентів: репродуктивні і творчі методи; за логікою передання і сприймання навчальної інформації: індуктивні (узагальнення), дедуктивні(конкретизація), аналітичні, синтетичні – навчальний аналіз, синтез, установлення причинно-наслідкових зв'язків;

за ступенем керівництва навчальною роботою студентів: самостійна робота студентів, робота з книгою.

II. Стимулювання та мотивація навчально-пізнавальної діяльності

Дидактичні (ділові, ситуативно-рольові та ін.) ігри, навчальні дискусії, інтерактивні методи навчання, активне соціально-психологічне навчання

III. Контроль і самоконтроль, аналіз та оцінювання результатів навчання

Індивідуальне і фронтальне опитування, письмові контрольні роботи

10. Методи контролю

- Поточне тестування.
- Перевірка завдань самостійної роботи.
- Перевірка індивідуальної роботи.
- Поточний контроль.
- Семестрова форма контролю.

11. Питання до екзамену з курсу

1. Сутність стресу.
2. Стрес-фактори та особливості реагування на них.
3. Реакція організму на стрес.
4. Психологічні причини стресів.
5. Хронічний стрес як наслідок психічної травми
6. Типи стресових переживань.
7. Фрустрація.
8. Внутрішній конфлікт.
9. Життєва криза.
10. Стадії кризи.

11. Ставлення до скрутних обставин.
12. Психологічні механізми стресу
13. Здатність до адаптації.
14. Стадії адаптації.
15. Задатки адаптаційних можливостей людини.
16. Соціально-психологічна адаптація.
17. Адаптивні функції психологічних захистів.
18. Настанови на здоровий спосіб життя як засіб підвищення адаптивного потенціалу
19. Сутність опанування.
20. Способи опанування.
21. Типи ставлення до складної життєвої ситуації.
22. Залежність стратегій подолання від типу характеру
23. Техніки життя у складних умовах.
24. Як організувати свій час, щоб уникнути стресів.
25. Прийоми опанування стресових станів.
26. Психологічний комплекс вправ для зняття стресу
27. Історія становлення групових форм психологічної роботи
28. Загальне визначення соціально-психологічного тренінгу (СПТ)
29. Основні типи і види СПТ
30. Переваги і недоліки групового методу психологічної роботи
31. Поняття групової динаміки
32. Формування групової структури
33. Характеристика фаз соціально-психологічного тренінгу
34. Основні методи соціально-психологічного тренінгу
35. Особистісне зростання як результат СПТ та його критерії
36. Вимоги до особистості і підготовка ведучого тренінгової групи
37. Організаційні питання соціально-психологічного тренінгу
38. Особливості ко-тренерства
39. Оцінка ефективності соціально-психологічного тренінгу
40. Тренінгове заняття «Я» як ресурс. Хто я?»: мета, завдання, техніки
41. Тренінг розвитку професійної мотивації та самосвідомості: мета, завдання, техніки
42. Тренінг емоційної стійкості: мета, завдання, техніки
43. Тренінг мотивації досягнення: мета, завдання, техніки
44. Тренінг «Управління агресією»: мета, завдання, техніки
45. Підвищення нервово-психічної стійкості: мета, завдання, техніки
46. Тренінг модифікації поведінки: мета, завдання, техніки
47. Програма профілактики і корекції симптомів емоційного виснаження: мета, завдання, техніки
48. Тренінг формування стресостійкості особистості: мета, завдання, техніки
49. Тренінг позитивного мислення: мета, завдання, техніки

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування, самостійна робота, індивідуальна робота						Підсумковий контроль / екзамен	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6-14	40	100
6	6	6	6	6	30		

T1, T2 ... T14 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Підручники.
2. Роздатковий матеріал. Психодіагностичні методики
3. Мультимедійні засоби. Презентації.

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. І. : 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. Психотренінг 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.
22. 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.
23. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология : [учебное пособие] / Л. А. Пергаменщик. – Мн. : Выш. шк., 2004. – 239 с.
24. Перлз Ф. М. Практика гештальттерапии / Перлз Ф. М. – М. : Академический проект, 2008. – 463 с.
25. Петровская Л. А. Теоретические и методологические проблемы социально-

- психологического тренинга / Петровская Л. А. – М. : МГУ, 1982. – 168 с.
26. Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально- психологический тренинг / Петровская Л. А. – М. : МГУ, 1989. – 216 с.
27. Петрушин С. В. Психологический тренинг в многочисленной группе / Петрушин С. В. – М. : Академический проект, 2000. – 256 с.
28. Практикум по СПТ / под ред. Парыгина Б. Д. – СПб. : изд-во Михайлова В. А., 2000. – 352 с.
29. 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.
30. Психогимнастика в тренинге / под редакцией Н. Ю. Хрящевой. – СПб. : Речь, Институт тренинга, 2000. – 256 с.
31. Психодрама : вдохновение и техника : [учебное пособие / под ред. П. Холмса, М. Карп]. – М. : Независимая фирма «Класс», 1994. – 288 с.
32. 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.
33. Роджерс К. О групповой психотерапии / Карл Роджерс. – М. : «Гиль- Эстель», 1993. – 224 с.
34. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : теория и практика / Рудестам К. – М. : Прогресс, 1993. – 368 с.
35. Сидоренко Е. В. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру / Сидоренко Е. В. – СПб. : Речь, 2000. – 346 с.
36. Смит М. Тренинг уверенности в себе / Смит М. – СПб. : Комплект, 1999. – 243 с.
37. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування / Тетяна Титаренко. – К. : Главник, 2007. – С. 89-93, 116-120. – Психологічний інструментарій.
38. Торн К. Тренинг. Настольная книга тренера / К. Торн, Д. Маккей. – СПб. : Питер, 2001. – 208 с.
39. Фопель К. Психологические группы : рабочие материалы для ведущего : [практическое пособие] / Фопель К. – М. : Генезис, 2000. – 256 с.
40. Форверг М. Характеристика СПТ поведения / М. Форверг, Т. Альберг // Психологический журнал. – 1984. – Т.5, № 4.
41. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / сост. В. Ю. Баскаков. – М. : НПО «Психотехника», 1992. – 108 с.
42. Цзен Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В.Пахомов. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 220 с.
43. 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.
3. Кричевский Р. Л. Социальная психология малой группы : [учебное пособие для вузов] / Р. Л. Кричевский, Е. М. Дубовская. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 318 с.
4. Немиринский О. В. Терапевтическая роль групповой динамики / О. В. Немиринский // Московский психотерапевтический журнал. – 1993. – № 3. – С. 5–25.
5. 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 “Видавницт- во “Логос”, 2015. – 207 с.
6. Прутченков А. С. Тренинг личностного роста : [методические разработки занятий социально-психологического тренинга] / Прутченков А. С. – М. : МГУ, 1993. – 47 с.
7. 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_psihologichno_konsultuvannya
2. https://lkkeip.at.ua/ld/1/146_up_31.pdf
3. https://stud.com.ua/25482/psihologiya/psihologichne_konsultuvannya
4. <https://www.youtube.com/watch?v=8-pfxc7o2Sc>