ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ
Система забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти
сертифікована на відповідність ДСТУ ISO 9001:2015 / ISO 9001:2015
Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖЕНО
вченою радою
(пост. п. 9 від « 30 » 06 2022 р.)
Ректор
_____ А. А. Мазаракі

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ / PSYCHOLOGICAL OF STRESS RESISTANCE OF PERSONALITY AND PERSONAL GROWYH

РОБОЧА ПРОГРАМА / COURSE OUTLINE

освітній ступінь	**бакалавр**	/	bachelor
галузь знань	**05 Соціальні та поведінкові науки**	/	Social and behavioral sciences
спеціальність	**053 Психологія**	/	Psychology
освітня програма	**Практична психологія**	/	Practical psychology

Київ 2022

Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу ДТЕУ заборонено

Автори: Хлонь О.М., канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології ДТЕУ;

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри психології 29 березня 2021 р., протокол № 15.

Рецензенти: Шевченко О.Ф., канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології ДТЕУ
Гординя Н.Д. Заступник директора закладу післядипломної освіти Київської обласної державної адміністрації

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ /

PSYCHOLOGY OF STRESS RESISTANCE OF PERSONALITY AND PERSONAL GROWTH

РОБОЧА ПРОГРАМА /

COURSE OULINE

освітній ступінь	**бакалавр /** bachelor
галузь знань	**05 Соціальні та поведінкові науки /** Social and behavioral sciences
спеціальність	**053 Психологія /** Psychology
освітня програма	**Практична психологія /** Practical psychology

Київ 2021

Розділ 1 «Структура дисципліни та розподіл годин за темами (тематичний план)»

Назва теми	Кількість годин				Форми конт-ролю
	з них				
	Усього годин / кредитів	лек-ції	практичні (семінар-ські) заняття / **МК**	самостій на робота студентів	
1	2	3	4	5	6
Тема 1. Стрес та стресостійкість Дослідження проблем адаптивної саморегуляції та стресу	12	2	2	8	Т, ПП, ПСВ
Тема 2. Сутність та особливості стресу	12	2	2	8	Т, ПП, ПСВ,О
Тема 3. Причини та наслідки стресових станів	12	2	2	8	Т, ПСВ
Тема 4. Професійний стрес. Особливості травматичного стресу	12	2	2	8	Т, ПП, ПСВ
Тема 5. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу. Оцінка рівня стресу.	12	2	2	8	Т, ПП, ПСВ,О
Тема 6. Когнітивний рівень адаптивної саморегуляції стресу	12	2	2	8	Т, ПП, ПСВ,О
Тема 7. Особистісний рівень саморегуляції стресу.	12	2	2	8	Т, ПП, ПСВ
Тема 8.Психофізіологічна саморегуляція стресу	12	2	6	8	Т, ПП, ПСВ,О
Тема 9. Психологічна структура особистісного зростання видатної особи	14	2	2	10	Т, ПП, ПСВ,О
Тема 10. Психокорекційна робота у сфері особистісного зростання	14	2	2	10	Т, ПП, ПСВ
Тема 11. Формування особистісного зростання	14	2	2	10	Т, ПП, ПСВ,О
Тема 12. Теоретичні та методичні основи проведення тренінгу особистісного зростання	14	2	2	10	Т, ПП, ПСВ,О

Тема 13. Проведення тренінгу особистісного зростання	14	2	2	10	Т, ПП,О
Тема 14. Розробка тренігу особистісного зростання	14	2	2	10	Т, ПП, ПСВ,О
Разом	180/6	28	28	124	
Підсумковий контроль – екзамен					

Скорочення: Т – тестування; ПСВ – перевірка письмових самостійних робіт; ПП – презентація проектів, доповідей; О – усне опитування.

Розділ 2 «Тематика та зміст лекційних, практичних (семінарських), лабораторних занять, самостійної роботи студентів»

Результати навчання	Навчальна діяльність*	Робочий час студента, год.
Знати основні теорії стресу, історію формування поглядів на стрес та їх видозмінення в процесі розвитку психологічної науки. Вміти узагальнювати психологічні вимоги до рівня стресостійкості фахівця конкретної організації. Знати різновиди стресів, їх характеристику та особливості впливу на функціональні стани особистості.	Тема 1. Стрес та стресостійкість Лекція Лекція 1. Вчення про стрес та стресостійкість План лекції: 1. Вчення про стрес у історичному контексті. 2. Теорії та моделі стресу. 3. Зарубіжні напрями дослідження стресу. 4. Відчизняні уявлення про стрес та особливості поведінки людини у екстримальних умовах. Практичне заняття Дослідження прямих та побічних показників стресу Питання до заняття *1. Мозковий штурм на тему: «Дослідження прямих та побічних показників стресу».* 2. Обґрунтування методик стресостійкості та адаптативності МЛО-АМ та тест самооцінки стресостійкості. 3. Інструкція досліджуваному. 4. Обробка експериментальних даних. 5. Підготовка наукового звіту про результати дослідження. *6. Провести дискусію на тему: «Організація науково-пошукової роботи в процесі дослідження».* 7. Висновки. **Самостійна робота студентів.** **Завдання для самостійної роботи:** 1. Створити кейс щодо діагностики проявів стресостійкості особистості. 2. Виконати методики дослідження. 3. Оформити звіт. **Список рекомендованих джерел:** Основний: 1, 4. Додатковий: 3, 4	2 2

1* *Курсивом позначені інтерактивні засоби навчання, включені в навчальний процес.*

	Інтернет – джерела: 1, 3.	
Знати про взаємодію центрів кори головного мозку з симпатичними та парасимпатичними центрами вегетативної нервової системи, функціонування симпатичних та парасимпатичних підсистем вегетативної нервової системи організму людини. Вміти розуміти узагальнювати функціонування симпатичних та парасимпатичних підсистем вегетативної нервової системи.	Тема 2. Сутність та особливості стресу. Лекція 2. Особливості стресу та реагування на стрес План лекції: 1. Нервова система та стрес. 2. Виникнення та реагування на стрес. 3. Особливості психологічного стресу. Семінарське заняття Механізми формування рухливої активності при стресі Питання до заняття: *1.* Гомеостаз і гіпоталамо-гіпофізна система. *2.* Органи-мішені та діяльність гормональної системи людини під впливом стресу. *3.* Гормони стресу першого рівня та їх взаємодія із симпато-адреналовою системою. *4.* Гормони стресу другого рівня та зміна їх рівня при хронічному стресі. *5. Обговорення питання в форматі круглого столу: «Принципи зворотного зв'язку в регуляції роботи ендокринної системи при стресі та механізми їх регуляції».* **Самостійна робота студентів.** **Завдання для самостійної роботи:** 1. Підготувати доповідь: «Особливості змін рухливої активності особистості при стресі». 2. Підготувати презентацію: «Роль емоцій у формуванні різновидів стресу». 3. Підготувати реферативне повідомлення: «Охарактеризувати методичні підходи прогнозування стресостійкості особистості за прямими та побічними показниками». 4. Намалювати схему психофізіологічної взаємодії функціональних систем організму при стресі. **Список рекомендованих джерел:** Основний: 1, 2, 3, 4 Додатковий: 1-4, 5 Інтернет-джерела: 1, 2-5.	2 2

Знати причини виникнення стресу, види стресів та специфіку їх впливу на психіку особистості. Індивідуальні особливості проявів стресостійкості особистості, їх особливості розгортання у часі, типологію проявів стресу. Уміти надавати психологічну допомогу при негативних проявах стресу, життєвих криз.	Тема 3. Причини та наслідки стресових станів. Лекція 3. Виникнення стресу та реагування на нього. План лекції: 1. Об'єктивні причини стресу. 2. Суб'єктивні причини виникнення стресу та реагування особистості на стрес. Практичне заняття Причини стресу Питання до заняття 1. Підібрати вправи спрямовані на знайомство учасників в процесі проведення тренінгу стресостійкості. 2. Ситуаційна вправа: «Стресостійкість в процесі навчання». 3. Розібратися з методикою їхнього проведення. 4. Зробити висновки по кожній з розглянутих вправ: ефективність, необхідний для проведення. **Самостійна робота студентів.** **Завдання для самостійної роботи:** 1. Підготувати доповідь на тему: «Анатомічна структура центрів вегетативної нервової системи». 2.Порівняти письмово взаємозалежність чинників стресу на функціонування симпатичної та парасимпатичної систем організму. 3.Підготувати презентацію: «Розгортання стрес – реакції в часі». 4.Пояснити феномен розвитку хронічного стресу у фахівців організацій. 5.Охарактеризувати особливості впливу хронічного стану на функціональний стан та працездатність людини. **Список рекомендованих джерел:** Основний: 1, 2, 4. Додатковий: 3,5 Інтернет – джерела: 1-3.	2 2
Знати основні поняття психології стресостійкості	Тема 4. Професійний стрес. Особливості травматичного стресу Лекція 4. Професійний та травматичний стрес	

особистості, структури та компоненти стресостійкості особистості, Гендерні відмінності реагування на стрес. Уміти формувати пропозиції психологічного забезпечення регуляторного, інформаційного, операційного компонентів професійної діяльності фахівця при дії стрес чинників професійного середовища.	План лекції: 1. Загальні закономірності професійного стресу 2. Професійні стреси представників окремих професій. 3. Травматичний стрес, його наслідки 4. Демонстрація навчально-методичного фільму «Робота практичного психолога в з надання допомоги постраждалому населенню» (1 година). Семінарське заняття Механізми формування стресостійкості Питання до заняття: 1. Психологічні механізми стресостійкості. 2. Сучасні моделі подолання стресу. 3. Порівняльний аналіз індивідуальних якостей особистості та їх залежність від стресу. 4. Провести дискусію на тему: «Адаптаційний ресурс». **Самостійна робота студентів.** **Завдання для самостійної роботи:** 1. Зробити доповідь на тему: «Особливості функціональних станів чоловічого і жіночого організму». 2. Зробити презентацію на тему: «Роль життєвого досвіду в подоланні стресу». 3. Зробіть реферативне повідомлення на тему: «Гендерні відмінності стресових реакцій». 4.Дати характеристику сучасним теоріям стресу та здійснити їх порівняльний аналіз. 5.Охарактеризувати сучасні методичні підходи прогнозування стресостійкості особистості. **Список рекомендованих джерел:** Основний: 1,2,3,4. Додатковий: 1-5 Інтернет-джерела: 2-3.	2 2
Знати як визначати психологічні характеристики стресостійкості	Тема 5. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу. Оцінка рівня стресу Лекція 5. Оцінка стресу та саморегуляція План лекції: 1. Адаптивна саморегуляція.	2

особистості. Уміти застосовувати на практиці моделі та механізми подолання стресу у повсякденному житті та в процесі професійного становлення особистості. Уміти систематизувати результати психологічних обстежень щодо заходів з попередження психоемоційного вигоряння та розвитку соматичних розладів негативного впливу професійного стресу на працівників організацій.	2. Тренінгові технології в процесі саморегуляції стресу. 3. Методи оцінки стресу. 4. Оцінка психомоторних реакцій організму людини при стресі. Практичне заняття Стресогенні життєві події Питання до заняття 1. Ознайомити студентів з інструкцією проведення методики стресогенні життєві події та провести тестування за допомогою цієї методики з метою виявлення стресорів життєвих ситуацій. 3. Здійснити аналіз результатів методики. 4. Обговорити висновки та індивідуальні рекомендації. 5. Провести дискусію на тему: «Встановлення стресостійкості за допомогою психодіагностичних методик». 6. Провести вправу «Усвідомлення фізичної активності». 7. Провести вправу «Усвідомлення фізичного стану». 8. Здійснити психологічний аналіз та обговорення проведених вправ. **Самостійна робота студентів.** Контрольні завдання та запитання 1. Визначити методики діагностики проявів стресостійкості особистості за побічними показниками. 2. Визначити методики діагностики нерово-психічної врівноваженості. 3.Підготувати презентацію: «Механізми формування стресостійкості особистості». 4.Підготувати доповідь на тему: «Основні моделі подолання стресу». 5.Підготувати реферативне повідомлення на тему. **Список рекомендованих джерел:** Основний: 1, 2, 4. Додатковий: 1-4 Інтернет-джерела: 2-3.	2

Знати як надавати психологічну допомогу працівникам організації в подоланні негативних наслідків стресів Володіти методичним апаратом комплексного дослідження оцінки рівня стресу. Уміти застосовувати на практиці механізми стійкості особистості до стресу. Формувати програми оптимізації функціонування «людського фактору». .	Тема 6. Когнітивний рівень адаптивної саморегуляції стресу Лекція 6. Техніки подолання стресу План лекції: 1.Застосування технологій нейролінгвістичного програмування з метою саморегуляції стресу. 2. Когнітивні і раціонально-емотивні техніки. 3. Подолання стресу за допомогою позитивного мислення. Практичне заняття Формування позитивного мислення Питання до заняття 1. Познайомитись з теорією групових норм. 2. Познайомитись з способами організації групи з метою вироблення групових норм. - Правило «стоп»; - Правило конфіденційності; - Активності; - Принцип «Я»; - Щирість та відкритість; - Правило піднятої руки; - Ввічливість; - Вміння слухати; - Звертання до того, про кого говориш. 3. Виконання вправи «Ваша реакція на стрес». 4. Виконання вправи «Логічні рівні стресу». 5. Виконання вправи «Переконання і цінності». 6. Здійснити психологічний аналіз та обговорення проведених вправ. **Список рекомендованих джерел:** Основний: 1,2,3. Додатковий: 1-3 Інтернет-джерела: 1-4 **Самостійна робота студентів.** Контрольні завдання та запитання 1. Охарактеризувати антистресові механізми стресостійкості особистості. 2. Визначити алгоритм формування програми дослідження стресостійкості особистості. 3. Дати характеристику сучасним теоріям стресу та здійснити їх порівняльний аналіз. Охарактеризувати сучасні методичні підходи	2 2

	прогнозування стресостійкості особистості.	
Знати роль і місце практичного психолога в організації психогігієни та психопрофілактик и стресів в організації. Знати механізми дії зовнішніх чинників стресу на людей різних вікових груп. Особливості реакцій на стрес у людей різних вікових груп. Механізми формування стресостійкості у людей різних вікових груп. Уміти формувати фрустраційну толерантність у працівників організацій до різновидів стресу.	Тема 7. Особистісний рівень саморегуляції стресу. Лекція 7. Психотехнології управління стресом. План лекції: 1. Використання гештальт-психології та психосинтезу при подоланні стресів. 2. Асертивні психотехнології управління стресом. Практичне заняття Вправи на розігрів Питання до заняття 1. Підібрати вправи на розігрів. 2. Розподілити їх на кілька категорій: - розігрів при першій зустрічі; - розігрів при наступних зустрічах; - розігрів у постійній групі. 3. Записати власні враження про випробувані вправи у щоденник. 4. Проаналізувати їхню ефективність. 5. Виконання вправи «Зорове уявлення». 6. Виконання вправи «Тактильні уявлення». 7. Виконання вправи «Кінестетичні уявлення». 8. Здійснити психологічний аналіз та обговорення проведених вправ. **Самостійна робота студентів.** Завдання для самостійної роботи: 1. Назвіть фактори виникнення пренатального стресу 2. Назвіть негативні наслідки пренатального стресу на подальший розвиток індивіда. 3. Зробіть презентацію на тему: «Психогігієна та її роль у подоланні стресів». 4. Зробіть доповідь на тему: «Психопрофілактика». 5. Зробіть реферативне повідомлення на тему: «Професійне довголіття». 6. Зробіть ессе на тему: «Емоційне вигоряння та професійне вигоряння». **Список рекомендованих джерел:** Основний: 1, 2. Додатковий: 1, 5	2 2

	Інтернет-джерела: 2-3.	
Знати основні теоретичні моделі ПТСР. Співвідношення та характеристика понять «стрес», «посттравматичний стресовий розлад». Особливості прояву та діагностування ПТСР у різних категорій людей. Методики дослідження ПТСР Уміти надавати психологічну допомогу працівникам організації в подоланні негативних наслідків стресів.	Тема 8. Психофізіологічна саморегуляція стресу Лекція 8. Техніки психофізіологічної саморегуляції стресу. План лекції 1. Психофізіологічна саморегуляція стресу із зняттям м'язової напруги. 2. Психофізіологічна саморегуляція стресу за допомогою регулювання дихання та тілесно-орієнтованих технік. 3. Психофізіологічна саморегуляція стресу за допомогою медитацій. Семінарське заняття Характеристика прийомів подолання негативного впливу стресу. Питання до заняття: 1. Культурні та ментальні традиції стресостійкості у різних народів та соціальних груп. 2. Різновиди технік та терапії подолання стресу. 3. Принцип біологічного зворотного зв'язку при стресі. 4. Практика аутогенного тренування при стресі. 5. Медитація, дихальні техніки, м'язова релаксація. 6. Засоби попередження негативного впливу травматичного стресу. 7. Провести дискусію на тему: «Стратегії та техніки боротьби зі стресом в залежності від часу його настання». **Самостійна робота студентів.** Завдання для самостійної роботи: 1.Визначити та охарактеризувати поняття «в'єтнамський синдром». 2.Дати характеристику поняття «стокгольмський синдром». 3.Зробіть презентацію на тему: «Характеристика прийомів подолання стресу особистості».	2 2

	4. Зробіть доповідь на тему: «Різновиди технік та прийомів розвитку стійкості до стресу». 5. Зробіть реферативне повідомлення на тему: «Тактика боротьби зі стресом в залежності від часу його настання». **Список рекомендованих джерел:** Основний: 1, 4. Додатковий: 3-4 Інтернет – джерела: 1-5.	
Застосування знань і розумінь структура особистісного зростання, правил особистісного зростання, Уміння освоювати необхідні вміння особистісного зростання.	Тема 9. Психологічна структура особистісного зростання видатної особи Лекція 9. Структура особистісного зростання План лекції 1. Особистісне зростання та особа тренера. 2. Функції ведучого тренінгу особистісного зростання. Практичне заняття Досягнення групової єдності Питання до заняття 1. Підібрати вправи спрямовані на досягнення особистісного зростання. 2. Оцінити ефективність випробуваних вправ. 3. Записати в рефлексивному щоденнику власні враження, відчуття, переживання під час виконання вправ в аудиторії. 4. Записати вправи які сподобались до скарбнички. 5. Виконання вправи «Досвід впевненої поведінки». 6. Виконання вправи «Збір фраз для контакту». 7. Виконання вправи «Перше зверення». 8. Здійснити психологічний аналіз та обговорення проведених вправ. **Самостійна робота студентів.** Завдання для самостійної роботи: 1. Зробіть презентацію на тему: «Прийоми запам'ятовування учасників. Безоціночність суджень». 2. Зробіть реферативне повідолення на тему: «Типи учасників тренінгу». 3. Зробіть доповідь на тему: «Матеріально-технічне забезпечення тренінгу».	2 2

	4.Знайдіть в мережі Інтернет статті на тему: Індивідуально-психологічні якості тренера. Професійні страхи. Фізична та психологічна мобільність. **Список рекомендованих джерел:** Основний: 1, 4, Додатковий: 3, 4 Інтернет-джерела: 1, 2, 4	
Знати загальну характеристику прийомів подолання стресу. Опанувати техніками саморегуляції та психопрофілактик и проявів негативного стресу та спонукання до особистісного зростання. Знати основні історичні та ментальні особливості реагування на прояв стресу та фомування особистісного зростання. Уміти застосовувати техніки та різновиди терапії для подолання негативного впливу стресу та формування особистісного зростання.	Тема 10. Психокорекційна робота у сфері особистісного зростання. Лекція 10. Психокорекційна робота її психологічні характеристики. План лекції: 1. Формування особистісного зростання за допомогою методів активного-соціального навчання. 2. Компетентність та методи підвищення соціально-психологічної компетентності. Практичне заняття Шерінг - зворотній зв'язок Питання до заняття 1. Обговорити психологічні моменти, особливості та специфіку застосування зворотного зв'язку у групі. 2. Виконання вправи «Розслаблення м'язів». 3. Виконання вправи «Антистресова медитація». 4. Виконання антистресової релаксації. 5. Здійснити психологічний аналіз та обговорення проведених вправ. **Самостійна робота студентів.** Завдання для самостійної роботи: 1. Охарактеризувати вікові відмінності реагування на стресові подразники. 2. Охарактеризуйте особливості протікання стресу у людей похилого віку. 3. Охарактеризуйте особливості протікання стресу у людей зрілого віку. 4. Охарактеризуйте особливості протікання стресу у молоді. **Список рекомендованих джерел:** Основний: 1, 2.	2 2

	Додатковий: 1, 3, 4, Інтернет – джерела: 1-5.	
Знання і розуміння основних принципів та норм групової роботи з метою сприяння у особистісному зростанні, правил підготовки, організації та проведення тренінгів особистісного зростання, ознак відкритої групи. Уміти розуміти особливості групової динаміки при формуванні особистісного зростання.	Тема 11. Формування особистісного зростання Лекція 11. Формування особистісного зростання в процесі тренінгу План лекції: 1. Особистість та особистісне зростання. 2. Особистісний потенціал. 3. Спілкування, як умова особистісного зростання. Практичне заняття Зближення членів групи Питання до заняття 1. Прочитати теоретичні роботи присвячені проблемі дистанції між членами групи. 2. Підібрати вправи спрямовані на зближення членів групи. 3. Підібрати вправи, що стимулюють саморозкриття людини в групі. 4. Розробити кілька власних прийомів зняття напруження в груповій роботі. 5. Проаналізувати в щоденнику власні враження від виконаних на занятті вправ. 6. Виконання вправи «Прекрасна сімка». 7. Виконання вправи «Карусель». 8. Виконання вправи «Акваріум». 9. Здійснити психологічний аналіз та обговорення проведених вправ. **Самостійна робота студентів.** Завдання для самостійної роботи: 1.Зробіть презентацію на тему: «Основні механізми психологічного захисту особистості». 2.Зробіть доповідь на тему: «Види тренінгів». 3.Зробіть реферативне повідомлення на тему: «Компоненти тренінгу». 3.Зробіть ессе на тему: «Мета та завдання тренінгу особистісного росту та тренінгу практичного самопізнання». 4.Підготуйте програму та зміст тренінгу 5.Охарактеризувати сучасні прийоми подолання стресу працівниками організацій. 6.Навести приклади технік психологічної	2 2

	допомоги та психологічної підтримки при гострому стресі. **Список рекомендованих джерел:** Основний: 1, 3,4. Додатковий: 1-5 Інтернет-джерела: 2-4	
Знати та розуміти сутності та мету проведення тренінгів особистісного зростання, їх видів. Знати історичний аспект розвитку групової психотерапії. Знати класифікацію тренінгів. Уміти розуміти зміст, мету та завдання тренінгу особистісного зростання.	Тема 12. Теоретичні та методичні основи проведення тренінгу особистісного зростання Лекція 10. Груповий процес та тренінг План лекції: 1. Переваги групової роботи. 2. Складові зворотнього зв'язку. 3. Оцінка ефективності групової роботи. 4. Правила вибору методів групової роботи. Практичне заняття Види тренінгів Питання до заняття 1.Знайти теоретичні роботи присвячені класифікації видів тренінгів. 2.Підібрати вправи спрямовані на посилення міжособистісних зв'язків між членами групи. 3.Записати в рефлексивний щоденник власні враження, переживання, відчуття під час виконання запропонованих вправ. 4.Додати відібрані вправи до власної «Скарбнички вправ». 5.Виконання вправи «Роздумуюючи про себе самого». 6. Виконання вправи «Обличчям до обличчя». 7. Виконання вправи «Пробудження і розвиток бажаних якостей». 8. Здійснити психологічний аналіз та обговорення проведених вправ. **Самостійна робота студентів.** Завдання для самостійної роботи: 1.Зробіть презентацію на тему: «Посттравматичний синдром та його наслідки» 2.Зробіть доповідь на тему: «Посттравматичний стресовий розлад та засоби його подолання». 3. Зробіть реферативне повідомлення на тему: «Техніки подолання стресу та методики	2 2

	саморегуляції емоційних станів особистості». 4.Визначити техніки подолання стресу та методики саморегуляції емоційних станів особистості. 5.Уміти теоретично обґрунтувати доцільність застосування певних технік саморегуляції. **Список рекомендованих джерел:** Основний: 1,2,3. Додатковий: 2 Інтернет-джерела: 1, 2-5.	
Знання і розуміння технологічних та методичних прийомів та вправ щодо професійного зростання. Вміти розуміти доцільність їх застосування, етико-нормативних підстав проведення тренінгу особистісного зростання	Тема 13. Проведення тренінгу особистісного зростання Лекція 13. Проведення тренінгу. План лекції 1. Правила групової роботи. 2. Вправи для спілкування з людьми. 3. Психологічне тестування. Практичне заняття Самовираження Питання до заняття 1.Підібрати вправи спрямовані на розвиток навичок рефлексії. 2.Здійснити самоаналіз та розробити рекомендації по подоланню психологічних бар'єрів самовираження. 3.Проаналізувати в рефлексивному щоденнику власні враження від виконаних на занятті вправ. 4.Занести до власної скарбнички вподобані вправи. 5.Виконання вправи «Вечірній огляд». 6. Виконання вправи «Відторження». 7. Виконання вправи «Внутрішній діалог». 8. Здійснити психологічний аналіз та обговорення проведених вправ. **Самостійна робота студентів.** Завдання для самостійної роботи: 1. Зробіть реферативне повідолення на тему: «Історія розвитку групової психотерапії». 2. Зробіть ессе на тему: «Процеси у психокорекційних групах». 3. Зробіть доповідь на тему: «Класифікація	2 2

	груп. Їх склад». 4. Зробіть презентацію на тему: «Ролі та норми поведінки в групі». 5. Знайдіть вправи спрямовані на само менеджмент та самостійно їх виконайте. **Список рекомендованих джерел:** Основний: 1, 4 Додатковий: 3, 4, Інтернет-джерела: 1, 4	
Знати і розуміти теоретичні аспекти проведення тренінгу, добору тренінгового інструментарію, способів опрацьовувати результати власних досліджень, інтерпретувати та застосувати їх на практиці, методів створення програм тренінгів. Володіти методичними прийомами роботи з групою. Вміти узагальнювати психологічні вимоги до професійно-важливих якостей тренера. Складати тренінгові програми та аналізувати їхню ефективність.	Тема 14. Розробка тренігу особистісного зростання Лекція 14 Підготовка та проведення тренінгу План лекції 1. Дії необхідні для трансформації психотехнік у авторські методики. 2. Концепція особистісного зростання. 3. Рекомендації до формування успіху особи. Практичне заняття Групове єднання Питання до заняття 1.Скласти батарею методик дослідження процесів групової взаємодії. 2. Випробувати на практиці відібрані методики. 3. Підібрати вправи спрямовані на активацію групових процесів, групове єднання. 3. Зробити висновки щодо результативності проведених методик та вправ. 4. Розробити самостійно декілька вправ для тренінгу особистісного зростання. 5. Розробити тренінг та провести його частково у колі одногрупників. **Самостійна робота студентів.** Завдання для самостійної роботи: 1.Зробити реферативне повідомлення на тему: «Історія групового методу в психотерапії». 2. Зробити доповідь на тему: «Принципові відмінності між тренінговими та психотерапевтичними групами». 3. Зробити презентацію на тему: «Сучасні напрямки групової роботи». 4. Напишіть ессе на тему: «Психологічні фа-	2 2

	ктори успішності групової роботи». **Список рекомендованих джерел:** Основний: 1,2, 4. Додатковий: 1, Інтернет-джерела: 2-5	
Підсумковий контроль – екзамен		
	Разом	180

5. Список рекомендованих джерел **

Основний:

1. Кризова психологія. Навчальний посібник / [Ю.В. Александров, Л.О. Гонтаренко, С.М. Миронець та ін., за заг. ред. проф. О.В.Тімченка]. – Х. : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2013. – 383 с.

2. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, С.М. Миронець та ін. – К. : Київ.нац.торг.-екон.ун-т, 2015. – 625 с.

3. Основи виживання. Заходи, що забезпечують життєдіяльність в умовах автономного існування при надзвичайних ситуаціях. Навчальний посібник. УНПЦЕМД- ІДУЦЗ НЦЗУ /С.О. Гур'єв, С.М. Миронець, Н.І. Іскра та ін. – К.: 2009 – 150 с.

4. Практична психологія. Навчальний посібник для студентів ВНЗ / Корольчук М.С., Корольчук В.М., Миронець С.М. та ін. – Навч. посібник. К. : Київ.нац.торг.ун-т, 2014

5. Терлецька, Л. Г. . Психологія здоров'я: арт-терапія малюнком [Текст] : навч. посіб. / Л. Г. Терлецька. - Київ : Слово, 2019. - 149, [1] с.

Додатковий:

1. Корольчук М.С. Психодіагностика : навч. посіб. / М.С. Корольчук (заг. ред.), В.І. Осьодло. – К. : Ельга ; Ніка-Центр, 2012. – 400 с.

2. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник /М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк/ – К.: Ніка-Центр, 2009. – 580 с.

3. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. – К.: Ніка – Центр, 2007. 432 с.

4. Миронець С.М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: Монографія /С.М. Миронець, О.В. Тімченко / – К.: ТОВ «Видавництво «Консультант», 2008. – 232 с.

5. Погодіна С. В. Особливості реакцій стрес-реалізуючих систем організму у ветеранів гирьового спорту при виконанні змагальних вправ [Електронний ресурс] / С. В. Погодіна, С. Н. Козлова, М. М. Філіппов, М. Л. Кирилюк // Спортивна медицина. - 2013. - № 2. - С. 49-53

6. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна / заг. ред. М. С. Корольчука. – К.: Фірма «ІНКОС», 2002. – 272 с.

Інтернет-джерела:

2** *Джерела які є в наявності в бібліотеці ДТЕУ.*

1. Етичний кодекс Української Спілки психотерапевтів / [Електронний ресурс] : http://www.usp.lviv.ua.

2. Студентська електронна бібліотека "Читалка" [Електронний ресурс] : http://chitalka.info/psy.html.

3 Портал «У психолога» [Електронний ресурс] : http://upsihologa.com.ua/tytarenko_crisis2.html.

4. Електронна бібліотека [Електронний ресурс] : http://www.info-library.com.ua/books-book-78.html.

5. Психодіагностика. Галян І.М. – Режим доступу: http://westudents.com.ua/knigi/521-psihodagnostika-galyan-m.html