

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 GROWTH**

**ПРОГРАМА /
COURSE SUMMARY**

Київ 2022

**Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу ДТЕУ
заборонено**

Автор: Хлонь О.М., канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології

Обговорено та схвалено на засіданні кафедри психології 16 жовтня 2021 р., протокол № 4.

Рецензенти: Шевченко В.Є., канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології ДТЕУ
Н.Д.Гордия Заступник директора закладу післядипломної освіти Київської обласної державної адміністрації

**ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ОСОБИСТОСТІ ТА ОСОБИСТІСНОГО
ЗРОСТАННЯ /
PSYCHOLOGY OF STRESS RESISTANCE OF
PERSONALITY AND PERSONAL GROWTH**

**ПРОГРАМА /
COURSE SUMMARY**

ВСТУП

Програма вибіркової навчальної дисципліни «Психологія стресостійкості особистості та особистісного зростання» призначена для студентів освітнього ступеня «бакалавр», галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»), спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Практична психологія».

Програма підготовлена відповідно до Стандарту вищої освіти України із зазначеної спеціалізації та відповідної освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів ДТЕУ:

Програма складається з таких розділів:

1. Мета, завдання та предмет дисципліни.
2. Передумови вивчення дисципліни як вибіркової компоненти освітньої програми.
3. Результати вивчення дисципліни.
4. Зміст дисципліни.
5. Список рекомендованих джерел.

1. МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ПРЕДМЕТ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення дисципліни є формування наукових уявлень та поглиблення теоретичних знань про феномен стресу, його різновиди та класифікація зокрема «еустрес» та «дистрес», особистості вивчення принципів, особливостей підготовки та організації, технологічних та методичних прийомів попередження стресових станів, а також проведення тренінгів особистісного зростання.

Предметом навчальної дисципліни є: загальні закономірності впливу стрес-чинників на функціонування психіки та життєдіяльності індивіда в умовах активного формування, розвитку та в межах граничних можливостей організму, особистості, групи, соціуму, самопізнання, особистісне зростання та засвоєння майбутніми фахівцями практичних навичок проведення тренінгів.

Завдання вивчення дисципліни «Психологія стресостійкості особистості та особистісного зростання» полягає у:

- Формуванні у студентів уявлень про теоретико-методологічні основи теорії стресу;
- ознайомленні у студентів із сучасними науковими підходами та інструментарієм щодо виявлення та діагностування результатів впливу стресу на психіку особистості;
- озброєння студентів практичними прийомами формування професійних знань, навичок та умінь з питань діагностики, подолання та протидії проявам негативних чинників стресу у процесі життєдіяльності;
- наданні теоретичних знань та практичних навичок виявлення рівня стресостійкості особистості;
- умінні застосовувати на практиці методи профілактики негативних

наслідків посттравматичного стресу у людей різних вікових груп та фахівців різноманітних професій;

– формуванні системи базових теоретико-методичних знань щодо сутності та видів тренінгів особистісного зростання, особливостей їх підготовки та проведення, застосування методів впливу та вправ в процесі групової роботи для практичного застосування в діяльності майбутнього психолога з метою його особистої самореалізації.

2. ПЕРЕДУМОВИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ ЯК ВИБІРКОВОЇ КОМПОНЕНТИ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

студенти повинні знати:

- основні поняття психології стресостійкості особистості;
- структуру та компоненти стресостійкості особистості;
- функціонування симпатичних та парасимпатичних підсистем вегетативної нервової системи організму людини
- сутність та мету проведення тренінгів особистісного зростання, їх видів;

уміти:

- здійснювати психологічну діагностику, психологічну профілактику і реабілітацію клієнтів, що зазнали впливу стресів;
- надавати психологічну допомогу працівникам організації в подоланні негативних наслідків стресів;
- формувати фрустраційну толерантність у працівників організацій до різновидів стресу;
- надавати психологічну допомогу при негативних проявах стресу, життєвих криз тощо.

3. РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна «Психологія стресостійкості особистості та особистісного зростання», як обов'язкова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

Практична психологія (ОС бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
<i>Загальні компетентності за освітньою програмою</i>		
ЗК1	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	1, 4, 5, 8

ЗК2	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності	5, 7-9
ЗК5	Здатність бути критичним і самокритичним	5-9
ЗК6	Здатність приймати обґрунтовані рішення	1-14
<i>Спеціальні (фахові) за компетентності освітньою програмою</i>		
СК1	Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології	2-6, 8
СК2	Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ	5, 7-9
СК3	Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків	1-14
СК4	Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел	1-14
СК5	Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій	1-14
СК8	Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)	1-14
<i>Програмні результати навчання за освітньою програмою</i>		
ПР1	Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання	2, 4, 5, 8
ПР3	Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань	2-6, 8
ПР4	Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел	1-14
ПР6	Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження	1-14
ПР8	Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців	5, 7-9
ПР10	Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника	1-14
ПР15	Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку	2-6, 8

ПР18	Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.	2-6, 8
------	---	--------

4. ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Стрес та стресостійкість.

Вчення про стрес у історичному контексті. Сучасні та класичні уявлення про стрес. «Реакція боротьби» або «втечі» за вченням У. Кеннона. Основні положення вчення про стрес Г. Сельє. Пояснення феномену стресу. Сутність стресу, його види. Ступені вираження та стадії розвитку стресу. Загальна характеристика стресу та його класифікація. Чинники стресу. Особливості переходу стресу в еустрес та дистрес. Поняття стресу за вченням Р. Лазаруса. Ступені стресу. Фази стресу. Адаптаційна енергія.

Теорії та моделі стресу. Генетично-конституціональна теорія. Модель схильності (diathesis) до стресу. Модель Х. Г. Вольфа. Міждисциплінарна модель стресу. Теорії конфліктів. Модель стресу Д. Маханік. Прояви механізмів адаптації. Стрес, як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули. Системна модель стресу. Інтеграційна модель стресу. Фактори вирішення проблеми стресу. Біологічна концепція пошукової активності В. Роттенберга.

Зарубіжні напрями дослідження стресу. Гомеостатична модель. Загальний адаптаційний синдром. Психосоматичний напрям. Психоаналітичний напрям. Види психологічного захисту. Біхевіористський напрям. Тілесно-орієнтований напрям. Аспекти здоров'я. Гештальт-психологічний напрям. Гуманістичний і екзистенціальний напрям. Онтопсихологічний напрям. Трансперсональна модель. Женевська генетична психологія. Когнітивний напрям. Нейролінгвістичне програмування.

Уявлення про стрес та особливості поведінки людини. Вітчизняні традиції в дослідженні проблеми адаптації і саморегуляції. Дослідження адаптивних властивостей людини в екстремальних умовах.

Список рекомендованих джерел

Основний: 2, 3

Додатковий: 2, 6

Інтернет-ресурси: 1, 3

Тема 2. Сутність та особливості стресу.

Нервова система та стрес. Нервовий імпульс. Природа нервового імпульсу. Відділи нервової системи. Реакція на стрес з боку нервової

системи. Нерв та рефлекторна дуга. Потенціал дії. Частота та амплітуда коливань при різних фізіологічних станах. Альфа, бета, тета, дельта ритми. Впливи на мозкову активність з боку зовнішніх факторів.

Виникнення та реагування на стрес. Уявлення про механізми стресу. Дії стресора на організм та психіку людини. Форма відповіді на стресогенну дію. Фізіологічні механізми виникнення стресу. Антистресові реакції. Активація гіпоталамуса. Реакція симпатичного відділу. Увімкнення гуморальних механізмів. Адаптація. Роль серцево-судинної системи при формуванні стресорних реакцій. Значення нервової системи у подоланні стресу. Реакція симпато-адреналової системи.

Особливості психологічного стресу. Психологічний (емоційний) стрес. Психологічні захворювання, що формуються на основі емоційних стресів. Відмінності «психологічного» та «емоційного» стресу. Відмінності між біологічним та психологічним стресом. Суб'єктивні чинники, що впливають на рівень стресу. Механізм формування психологічного стресу. Емоційна напруженість. Соматичні й психофізіологічні наслідки стресу. Особистісні наслідки стресу. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Розлад адаптації.

Список рекомендованих джерел

Основний: 2, 3

Додатковий: 2, 6

Інтернет-ресурси: 1, 3

Тема 3. Причини та наслідки стресових станів.

Об'єктивні причини стресу. Життєві події як причина стресу за вченням Т. Холмса і Р. Раге. Особистість типу «А» і «хвороби стресу». Реакція на важкий стрес і порушення адаптації. Ознаки і наслідки стресових станів. Групи об'єктивних причин виникнення стресу. Взаємодія з іншими людьми. Політичні та економічні чинники. Надзвичайні обставини. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес. Генетичні, набуті і диспозиційні індивідуальні відмінності. Фактори індивідуальних відмінностей у зв'язку зі стресом. Інтелектуальні, поведінкові, емоційні, фізіологічні ознаки стресу. Стресостійкість.

Суб'єктивні причини виникнення стресу та реагування особистості на стрес. Невідповідність генетичних програм сучасним умовам. Стрес від реалізації негативних батьківських програм. Стрес викликаний когнітивним дисонансом. Стрес, пов'язаний з неадекватними настановами і переконаннями особистості. Неможливість реалізації актуальної потреби. Стрес, пов'язаний з неправильною комунікацією. Стрес від неадекватної реалізації умовних рефлексів. Невміння поводитися з часом (стрес і час). Неадекватні часові межі, як причина стресу. Стрес від

неефективного використання часу і його подолання. Стрес від невміння насолоджуватися часом. Типи внутрішньоособистісних стресорів.

Список рекомендованих джерел

Основний: 2, 3

Додатковий: 2, 6

Інтернет-ресурси: 1, 3

Тема 4. Професійний стрес. Особливості травматичного стресу

Загальні закономірності професійного стресу. Причина сильного нервового перенапруження. Робочі та організаційні характеристики, які можуть бути стресорами. Фактори стресу, пов'язані безпосередньо з робочим процесом. Безпосередні та головні причини стресу. Додаткові фактори життя та діяльності індивіда. Загальні (глобальні) соціальні та організаційні стресори. Робочі характеристики.

Професійні стреси представників окремих професій. Спортивний стрес. Стреси тренувального періоду. Класифікацій спортивних стресів. Групи з короткочасною дією стресорів на організм. Групи з тривалою дією стресорів на організм. Форми стресу змагань. Стартова апатія. Бойова готовність. Екзаменаційний стрес. Види несприятливих факторів періоду підготовки до іспитів. Стрес медичних працівників. Відповідальність за життя й здоров'я пацієнтів. Перебування в «полі» негативних емоцій. Стрес працівника торгівельної сфери. Стрес керівника. Джерела стресу працівників управлінського профілю. Тягар відповідальності психолога. Мобілізація вегетативної та ендокринної серцево-судинної системи. Чинник: «професійного» стресу у бізнесмена. Стрес людини-оператора. Причини виникнення інформаційного стресу в операторській діяльності. Порушення інформаційної взаємодії в системі «людина-машина». Причини помилкових дій людини. Феномен професійного вигорання. Високий рівень вигорання у працівників складних професій та засоби його попередження.

Травматичний стрес, його наслідки. Причини травматичного стресу. Травматичний стрес та травматичні події. Стреси, які виходять за рамки нормального людського досвіду. Характеристики травми, здатної викликати травматичний стрес. Психологічна реакція на травму. Фаза психологічного шоку. Фаза впливу стресорів на організм. Стадії формування постстресових порушень. Посттравматичний стресовий розлад. Опис симптоматики посттравматичного стресового розладу. Діагностичні критерії посттравматичного стресового розладу. Підвиди посттравматичних стресових розладів. Критерії посттравматичних

стресових розладів МКХ-10. Стійкі симптоми підвищення психологічної чутливості. Ознаки посттравматичних особистісних розладів.

Список рекомендованих джерел

Основний: 2, 3

Додатковий: 2, 6

Інтернет-ресурси: 1, 3

Тема 5. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу. Оцінка рівня стресу

Адаптивна саморегуляція. Системний підхід у дослідженні адаптивності. Системний аналіз поняття «адаптивність». Механізми адаптивної саморегуляції. Функціональні механізми. Операційні механізми. Мотиваційні механізми. Види адаптивної саморегуляції. Етапи формування адаптивної саморегуляції. Форми і методи навчання адаптивної саморегуляції.

Поведінковий захист від стресу та регуляція сну. Антистресові умови діяльності. Поведінковий і ситуативний захист від стресу. Адаптивна саморегуляція стресу. Нормалізація сну. Робота зі сновидіннями. Гештальт-техніки роботи зі сновидіннями. Образ сновидіння Ф. Перлз. Установка на запам'ятовування снів. Вправи на вивчення сновидінь. Онтопсихологічні техніки роботи зі сновидіннями. Техніки усвідомлених сновидінь.

Тренінгові технології в процесі саморегуляції стресу. Фізичний тренінг. Психосоматичний тренінг. Психотренінг. Соціально-психологічний тренінг. Антистресове харчування. Антистресова аутофіторегуляція. Фізична активність.

Методи оцінки стресу. Форми прояву стресу. Інтенсивність порушень при стресі. Стресові реакції та їх виявлення. Поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні прояви стресу. Біохімічні і гормональні процеси. Зміна поведінкових реакцій при стресі. Поведінкові ознаки стресу. Порушення психомоторики. Зміна способу життя. Порушення режиму дня. Професійні порушення. Порушення соціально-рольових функцій. Зміна інтелектуальних процесів при стресі. Інтелектуальні ознаки стресу. Зміна фізіологічних процесів при стресі. Оцінка рівня стресу. Об'єктивні методи оцінки рівня стресу. Оцінка стану серцево-судинної і дихальної систем організму. Фізіологічні методи дослідження. Чинники, що виникають при стресі. Аналіз активності вегетативної нервової системи. Вегетативний індекс Кердо. Метод вивчення варіабельності серцевого ритму.

Оцінка психомоторних реакцій організму людини при стресі. Основні методи оцінки психомоторних реакцій. Інтенсивність надто сильного напруження і мимовільного здригання м'язів тремору. Оцінка її сенсомоторної реакції. Об'єктивні методи оцінки фізіологічного статусу при стресі. Системи терморегуляції за величиною шкірно-гальванічної реакції. Суб'єктивні методи оцінки рівня стресу. Психологічні тести (бланкові і проєктивні). Оцінка типів тривожності. Інтроекція (самомоніторинг внутрішнього стану при стресі). Запитання при стресі. Основні напрямки встановлення рівня стресу: аналіз ситуації, передумови, поведінка, наслідки стресового реагування. Структурний аналіз стресу. Прогноз рівня стресу. Методи прогнозування реакцій людини на стрес.

Список рекомендованих джерел

Основний: 2, 3

Додатковий: 2, 6

Інтернет-ресурси: 1, 3

Тема 6. Когнітивний рівень адаптивної саморегуляції стресу

Застосування технологій нейролінгвістичного програмування з метою саморегуляції стресу. Нейро-лінгвістичне програмування (НЛП). Вправи подолання стресу за допомогою НЛП. Переконавання, які викликає стрес. Панель керування при подоланні стресу. Тренінг ДНЕ. Чорна шухляда, як спосіб саморегуляції.

Когнітивні і раціонально-емотивні техніки. Принципи когнітивного управління стресом. Сприйняття реальності. Інтерпретація сенсорних відчуттів. Автоматичні неадаптивні думки. Неадаптивні думки. Збільшення ступіню усвідомленості думок. Техніка обривання думок та її етапи. Розслаблення. Продукування небажаних думок. Уявна команда. Техніка «Зміна правил». Неадаптивні стани та установки. Техніка «Заповнення пробілу». Техніка «Щеплення стресу». Техніка самоінструкування. Імплозивна техніка.

Подолання стресу за допомогою позитивного мислення. Психотехнології мислення. Техніки саногенного мислення. Техніки позитивного мислення. Правила позитивного мислення. Парадоксальна інтенція.

Список рекомендованих джерел

Основний: 2, 3

Додатковий: 2, 6

Інтернет-ресурси: 1, 3

Тема 7. Особистісний рівень саморегуляції стресу.

Використання гештальт-психології та психосинтезу при подоланні стресів. Психосинтез субособистостей. Вправи психосинтезу. Повноцінно функціонуючий розум. Гештальт-техніки усвідомлення потреб. Гештальт-психологія Ф. Перлза. Стрес, як незавершений гештальт. Методичні прийомами гештальт-психології. Вправи гештальт-психології.

Асертивні психотехнології управління стресом. Асертивність. Асертивна поведінка та її ознаки. Асертивні психотехнології та комунікативні техніки. Впевненість і комунікативні вміння. Пасивна поведінка. Агресивна поведінка. Асертивні права. Визначення рівня особистісної саморегуляції часу за тестом Ф. Зімбардо. Стиль та процедури управління часом. Причини, за якими людина витрачає свій час даремно. Резервний час. Засвоєння технік управління часом. Засвоєння навичок саморегуляції. Час для саморегуляції. Правила з особистісної організації і саморегуляції часом.

Список рекомендованих джерел

Основний: 2, 3

Додатковий: 2, 6

Інтернет-ресурси: 1, 3

Тема 8. Психофізіологічна саморегуляція стресу.

Психофізіологічна саморегуляція стресу із зняттям м'язової напруги. Психотехнологія адаптивного біоуправління. Принцип адаптивного біоуправління зі зворотним зв'язком. Способи регуляції фізіологічного компонента стану. Серцево-судинна система і стрес. Статеві температурні відмінності. Потовиділення і стрес. Шкірно-гальванічна реакція. Емоційний образ як стрес-подразник. М'язова напруга і стрес. Прийоми усвідомлення реакцій на стрес Х. Гелбта П. Сігела. Прогресивна м'язова релаксація. Етапи засвоєння техніки прогресивної м'язової релаксації. Вправи на розслаблення. Розслаблення м'язів рук. Розслаблення м'язів обличчя. Розслаблення м'язів шиї і спини. Антистресова релаксація. Аутогенне тренування. Вступна, основна і заключна частини аутогенного тренування. Вправи аутогенного тренування. Систематична десенсибілізація. Етапи десенсибілізації.

Психофізіологічна саморегуляція стресу за допомогою регулювання дихання та тілесно-орієнтованих технік. Дихання та медитація. Техніки дихання. Вправи дихання. Пранаяма. Голотропне (Холотропне) дихання. Ребефінг. Вайвейшн. Зв'язне дихання. Повне розслаблення. Об'ємна увага. Гнучкість контексту. Активна довіра. Мобілізаційне і

розслаблююче дихання. Тілесно-орієнтовані техніки. Тілесно-орієнтовані вправи.

Психофізіологічна саморегуляція стресу за допомогою медитацій. Медитація. Медитативні практики в індуїзмі, йозі, тантризмі. Буддистська медитація. Медитативні практики в даосизмі і чань (дзен)-буддизмі. Медитативні практики в християнстві. Медитація в суфізмі. Трансцендентальна медитація. ТМ-Сідхі. Використання концентрації на диханні. Застосування методики «Раз». Використання методики «Ом». Використання лічби. Перехід до активного стану. Вправи подолання стресу за допомогою медитації.

Список рекомендованих джерел

Основний: 2, 3

Додатковий: 2, 6

Інтернет-ресурси: 1, 3

Тема 9. Груповий тренінг, як напрямок психокорекційної роботи

Тренінг, як метод активного-соціального навчання. Визначення тренінгу. Історія розвитку тренінгової роботи. Основні процедури роботи Т-груп. Розвиток тренінгів в Україні. Акмеологічна практика під час проведення тренінгів особистісного зростання.

Психологічні характеристики тренінгів особистісного зростання. Історія розвитку тренінгів особистісного зростання. Завдання тренінгів особистісного зростання. Характеристика феномену особистісного зростання за І.В. Шевцовою. Результати успішного тренінгу. Ідея тренінгу. Відповідальність тренера та учасників тренінгу.

Соціально-психологічний тренінг, як вид навчання. Визначення та принципів положення соціально-психологічного тренінгу. Компетентність та методи підвищення соціально-психологічної компетентності. Відмінності між тренінгом та методом активного навчання.

Види тренінгів. Види тренінгових груп Дж. Коттера та Р. Брауна. Класифікація психокорекційних груп К. Рудестама. Завдання навчальних тренінгів. Групи зустрічей К. Роджеса. Напрями групової роботи. Риси тренінгу. Сукупність базових характеристик тренінгу. Змінні парадигми тренінгу. Базові парадигми.

Список рекомендованих джерел

Основний: 2, 3

Додатковий: 2, 6

Інтернет-ресурси: 1, 3

Тема 10. Теоретичні та методичні основи проведення тренінгу особистісного зростання.

Аспекти групового процесу. Когнітивний, емоційний, конотативний. Переваги групової роботи. Цілі тренінгу у різних сферах. Етапи розвитку групи. «Зона комфорту». Психотерапевтичні чинники впливу на групу.

Зворотній зв'язок у процесі тренінгу. Складові зворотнього зв'язку. Умови зворотнього зв'язку за А.Г Грецовим. Положення про зворотній зв'язок. Ознаки зворотнього зв'язку. Диференціація зворотнього зв'язку. Конструктивність повнота та насиченість зворотнього зв'язку. Правила зворотнього зв'язку. Позитивні та негативні приклади зворотнього зв'язку. Шерінг. Мета та цілі шерінгу. Активність тренера на шерінгу.

Оцінка ефективності тренінгу. Тренінговий ефект. Континуум тренінгів відповідно до мети. Необхідні елементи оцінки тренінгів. Критерії ефективності тренінгу. Психологічна структура досвіду. Методики оцінки ефективності тренінгу. Критерії оцінки тренінгу за І.В. Шевцовою.

Методи тренінгу. Правила вибору методів тренінгової роботи. Групи методів тренінгової роботи. Групова дискусія. Мозковий штурм. Ігрові методи. Ділова гра. Психодрама. Тренінгові форми. Вправа «Роздумуючи про самого себе». Вправа «Обличчям до обличчя». Вправа «Четвірка». Вправа «Прекрасна сімка». Вправа «Карусель». Вправа «Акваріум». Вправа «Посиденьки». Вправа «Народна думка». Техніка вербалізації та її функції.

Список рекомендованих джерел

Основний: 2, 3

Додатковий: 2, 6

Інтернет-ресурси: 1, 3

Тема 11. Особистісне зростання в процесі тренінгу.

Особистість та особистісне зростання. Поняття особистість та Я – образ. Структура особистості та її складові. Складові зрілості особистості. Чотири рівня побудови особистості. Цінності та риси особистості у процесі проходження тренінгу. Виявлення особливостей особистості. Самосвідомість. Формування адекватного «Я-образу» та самооцінки. Виміри «Я-образу». Саморозвиток. «Значимий інший».

Особистісне зростання. Особистісний потенціал. Показники особистісного потенціалу. Гармонійний розвиток особистості. Життєві стратегії. Показники життєвої стратегії. Групи життєвих стратегій.

Спілкування, як умова особистісного зростання. Я-образ та Ти-образ. Засоби, канали та стилі спілкування у тренінгу. Види спілкування у

тренінгу. Ускладнення при спілкуванні в процесі тренінгу. Вироблення упевненості в процесі тренінгу. Асертивність. Стили поведінки учасника тренінгу та реагування на них тренера. Маніпулятивні стратегії поведінки. Маніпулятивні монологи. Протидія маніпуляціям.

Список рекомендованих джерел

Основний: 2, 3

Додатковий: 2, 6

Інтернет-ресурси: 1, 3

Тема 12. Проведення тренінгу.

Початок тренінгу. Розминка. Опір під час тренінгу. Правила групової роботи. Вітання. Вправи для початку тренінгу.

Специфіка тренінгів. Тренінги на формування та розвиток Я-образу. Вправи на активізацію самоаналізу. Тренування пам'яті. Закономірності запам'ятовування. Забування. Закономірності забування. Вимірювання пам'яті. Дослідження пам'яті. Тренування уваги. Вправи на розвиток спілкування. Тренування упевненості у собі. Тренінг спілкування з людьми з аномальною поведінкою або обмеженими можливостями. Закономірності аномальної поведінки. Вправи для спілкування з людьми при виявленні проявів аномальної поведінки.

Психологічне тестування у тренінгу. Діагностика темпераменту. Діагностика типології особистості. Ціннісні орієнтації М. Рокича. Шкала оцінки потреб у досягненні. Тест «Чи конфліктна ти людина?».

Список рекомендованих джерел

Основний: 2, 3

Додатковий: 2, 6

Інтернет-ресурси: 1, 3

Тема 13. Поведінка ведучого психологічного тренінгу.

Вимоги до ведучого тренінгу. Дипломатичний стиль спілкування. Доцільність використання авторитарних проявів поведінки тренера. Вимоги до тренера при роботі з підлітками та молоддю. Завдання групового тренера. Особистісні якості тренера. Етичні вимоги до тренера. Особистісні риси керівників тренінгових груп. Вимоги до керівника тренінгових груп. Теоретична грамотність тренера. Практична грамотність. Особисте удосконалення. Особистий приклад ведучого.

Функції ведучого. Види та класифікація функцій тренера. Функції ведучого тренінгу за Н.В. Ключевою. Керівна, експертна та аналітична функції. Посередницька. Ведучий, як зразок. Стратегії тренінгу.

Ролі керівника тренінгової групи. Види та класифікація ролей керівника тренінгової групи. Ведучий фасилітатор. Питання, які має задавати собі тренер. Об'єкти оцінки тренера. Завдання тренера при роботі з групою. Умови ефективної діяльності керівника. Психологічний клімат у групі. Прийняття себе і групи. Необхідні у тренінгу аспекти взаємовідносин. Конгруентність. Умови необхідні для тренінгу. Модель стилів роботи фасилітатора. Типи інтервенцій. Учасники тренінгу.

Список рекомендованих джерел

Основний: 2, 3

Додатковий: 2, 6

Інтернет-ресурси: 1, 3

Тема 14. Розробка тренінгу

Створення тренінгових програм. Етапи роботи зі створення тренінгових технік. Дії необхідні для трансформації психотехнік у авторські методики. Секрети успішного тренера. Типові проблеми при проведенні тренінгу. Допомога групі в цілому та кожному окремо з боку тренера. Рекомендації тренеру для проведення тренінгу. Рекомендації тренеру для розробки тренінга. Шлях до успіху О.О. Хохеля. Ступені свідомості. Вправи для формування позитивної свідомості. Правила тренінгу для підлітків. Напрямки за якими працює психолог-тренера.

Концепція програми тренінгу особистісного зростання. Мета тренінгу особистісного зростання. Рекомендації для проведенні тренінгу особистісного зростання. Матеріали та устаткування для тренінгу. Правила роботи групи. Вступне слово тренера. Головний принцип тренінгу. Аксиоми тренінгу. Правила тренінгу за К.Фопелем. Вправи для тренінгу особистісного зростання. Саморозкриття і усвідомлення сильних сторін особистості.

Складання тренінгу упевненості в собі. Розклад роботи групи. Місце проведення тренінгу. Вправи для розвитку тренінгу упевненості. Раціональне життя. Ознаки раціонального судження. Ознаки ірраціонального судження. Погляди людей, які ведуть людину до невпевненості. Рекомендації до формування успіху особи.

Список рекомендованих джерел

Основний: 2, 3

Додатковий: 2, 6

Інтернет-ресурси: 1, 3

5. Список рекомендованих джерел ¹

Основна література:

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.

Додаткова література:

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-ресурси:

¹

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>