

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК35- 2023
	Примірник № 1	Арк 1/10

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою факультету педагогічних технологій та освіти впродовж життя

31 серпня 2023 р.,

протокол № 11

Годова Вченої ради

Оксана ЧЕРНИШ



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ»

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія»
освітньо-професійна програма «Екстремальна психологія»
факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя
кафедра психології та соціального забезпечення

Схвалено на засіданні кафедри психології та соціального забезпечення 28 серпня 2023 р., протокол № 7

В.о. завідувача кафедри
Марина ОКСЮТОВИЧ

Гарант освітньо-професійної програми
Марина ОКСЮТОВИЧ

Розробник: кандидат філософських наук, доцент кафедри психології та соціального забезпечення ОКСЮТОВИЧ Марина

Житомир
2023-2024 н.р.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК35- 2023
	Примірник № 1	Арк 2/10

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»	Нормативна	
Модулів – 1	Спеціальність: 053 «Психологія»	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		4-й	–
Загальна кількість годин – 120		Семестр	
		8	–
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 5 самостійної роботи студента - 5	Освітній ступінь: «бакалавр»	Лекції	
		24 год.	–
		Практичні, семінарські	
		36 год.	–
		Лабораторні	
		- год.	–
		Самостійна робота	
		60 год.	–
Індивідуальні завдання			
Вид контролю: залік			

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 50% / 50%.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОКЗ5- 2023
	Примірник № 1	Арк 3/10

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни «Соціально-психологічний тренінг психологічної підготовки до діяльності в екстремальних умовах» є засвоєння студентами основних теоретичних підходів та навиків використання методів і методик сучасної практичної психології в цілях організації та проведення соціально-психологічного тренінгу.

Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

1. Вивчення теоретичних аспектів методики проведення соціально-психологічного тренінгу.
2. Оволодіння та подальше вільне оперування професійною термінологією, використовуваною в даній сфері практичної діяльності.
3. Ознайомлення з внутрішнім середовищем та організаційними аспектами соціально-психологічного тренінгу.
4. Ознайомлення з основними напрямками тренінгової діяльності та технологіями проведення соціально-психологічного тренінгу психологічної підготовки до діяльності в екстремальних умовах;
5. Формування у студентів внутрішньої професійної мотивації, навиків професійного спілкування.

Методологія вивчення навчальної дисципліни «Соціально-психологічний тренінг психологічної підготовки до діяльності в екстремальних умовах» будується на взаємозв'язку теоретичних концепцій та тих практичних навичок, яких набувають студенти за результатами лекційних, практичних занять та самостійної роботи.

Відповідно до Стандарту вищої освіти України (перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 «Психологія»), змісту освітньо-професійної програми, опанування навчальної дисципліни «Соціально-психологічний тренінг психологічної підготовки до діяльності в екстремальних умовах» «забезпечуватиме формування **інтегральної компетентності** (здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов), а також таких загальних (ЗК) та спеціальних компетентностей (СК):

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК9. Здатність працювати в команді.
- СК8. Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).
- СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту.

Здобуті знання з навчальної дисципліни «Соціально-психологічний тренінг психологічної підготовки до діяльності в екстремальних умовах» стануть складовими таких програмних результатів навчання:

- РН9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.
- РН10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК35- 2023
	Примірник № 1	Арк 4/10

власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

- РН12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.
- РН14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Історичні передумови виникнення СПТ.

Історія виникнення групового соціально-психологічного навчання і його переваги перед індивідуальним навчанням. Співвідношення понять «групове соціально-психологічне навчання» і «групова психотерапія». Різновиди тренінгових груп. «Групи зустрічей», «Т-групи», «групи соціально - психологічного тренінгу поведінки». Їх цілі, основні положення, принципи організації, загальні ознаки. Комунікативна компетентність і її компоненти.

Тема 2. Сфера впливу в соціально-психологічному тренінгу. Умови зміни особистості учасника в процесі соціально - психологічного тренінгу. Чинники групового тренінгу: отримання і надання підтримки, саморозкриття, зворотний зв'язок. Саморозкриття: зміст, параметри і функції. Міжособистісний зворотний зв'язок і його різновиди. Конструктивний і деструктивний зворотний зв'язок. Модель співвідношення саморозкриття і зворотного зв'язку.

Тема 3. Основні методи соціально-психологічного тренінгу. Метод дискусії. Біографічні, тематичні, інтерактивні дискусії: зміст, сфера застосування і відмітні ознаки. Ігровий метод. Відмітні особливості ігрової діяльності. Операційні і міжособистісна ігри. Різновиди ігрового методу. Ситуаційні ігри. Психодрама, її ключові поняття (спонтанність, ситуація, катарсис, інсайт) і елементи (сцена, протагоніст, ведучий, допоміжне «Я», публіка). Трансакційний аналіз, види трансакцій. Методи, засновані на невербальній активності: проектний малюнок, психогімнастика, методи тілесної і танцювальної терапії.

Тема 4. Техніки, які використовуються в СПТ. Психокорекційна техніка. Техніка активного слухання. Техніка емпатичного приєднання до учасника СПТ. Техніка вербального і невербального спілкування психолога з групою в СПТ. Методи психодіагностики учасників СПТ.

Змістовий модуль 2.

Тема 5. Загальна характеристика групи тренінгу: структура і класифікація.

Склад тренінгових груп: якісний і кількісний аспекти. Вимоги до учасників: важливість процедури відбору. Гетерогенність і гомогенність групи тренінгу. Ролеві позиції в групі тренінгу. Соціальна і ігрова роль. Розширення ролевого репертуару як одне із завдань СПТ. Функція рішення задачі і функція надання підтримки. Групові норми в СПТ. Основні цілі введення правил роботи в тренінгу. Правила праці в гурті тренінгу. Варіанти санкцій за недотримання групових норм. Класифікація тренінгових груп. Критерії класифікації груп тренінгу. Взаємозв'язок між цілями групової роботи і

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК35- 2023
	Примірник № 1	Арк 5/10

видами тренінгових груп. Механізм (процеси інтеграції і дезінтеграції) зміни особистості в груповому тренінгу. Типології груп соціально-психологічного тренінгу. Тренінг психоаналітичної орієнтації. Тренінг біхевіористичної орієнтації. Тренінг когнітивістичної орієнтації. Тренінг гуманістичної орієнтації. Тренер – ведучий тренінгової групи. Завдання та функції тренера. Ролі ведучого групи. Види діяльності ведучого групи. Професійні вимоги до тренера. Робота тренерів у парі (ко-тренери). Професійна підготовка тренера.

Тема 6. Постановка цілей і формулювання завдань тренінгу психологічної підготовки до діяльності в екстремальних умовах. Ввідна частина тренінгу, її структура, завдання і психотехніки. Самопрезентація тренера, введення правил тренінгової групи. Визначення потреб тренінгової групи. Поняття модуля і номера програми тренінгу. Етапи проведення номера. Зворотний зв'язок. Деролінг, шерінг і дебрифінг.

Тема 7. Проблематизація в тренінгу психологічної підготовки до діяльності в екстремальних умовах. Поняття проблематизованості групи СПТ. Психотехніки, вживані для проблематизації групи. Оптимальна міра проблематизованості групи. Експлікація в тренінгу. Поняття експлікації в тренінгу і психотехнічні засоби для її реалізації. Однозначність змісту, що експліцірується для учасників групи. Психотехніки, вживані для формування зворотного зв'язку.

Тема 8. Закріплення змін, досягнутих в тренінгу. Способи закріплення змін залежно від виду тренінгу. Цикл самонавчання. Асиміляція тренінгового досвіду. Уявлення про оцінку ефективності і ефекти СПТ. Проблема оцінки ефективності СПТ. Ефекти СПТ: моніторинг успішності, система експрес-аналізу. Основні детермінанти успішності тренінгу. Величина групи. Активність учасників. Приріст знань і вдосконалення умінь як ефекти СПТ.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК35- 2023
	Примірник № 1	Арк 6/10

4. Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Кредитні модулі	Змістові модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Семинарські	Самостійна робота
№1	Змістовий модуль 1.				
	Тема 1. Історичні передумови виникнення СПТ.	22	4	4	14
	Тема 2. Сфера впливу в соціально-психологічному тренінгу.	20	4	4	12
	Тема 3. Основні методи соціально-психологічного тренінг	24	2	4	14
	Тема 4. Техніки, які використовуються в СП	22	2	2	14
	МКР №1	2	X	2	X
	<i>Разом змістовий модуль 1</i>	90	12	16	54
№2	Змістовий модуль 2.				
	Тема 5. Загальна характеристика групи тренінгу: структура і класифікація.	14	2	4	14
	Тема 6. Постановка цілей і формулювання завдань тренінгу психологічної підготовки до діяльності в екстремальних умовах.	14	2	4	12
	Тема 7. Проблематизація в тренінгу психологічної підготовки до діяльності в екстремальних умовах.	14	4	4	14
	Тема 8. Закріплення змін, досягнутих в тренінгу.	16	4	6	14
	МКР №2	2	X	2	X
	<i>Разом змістовий модуль 2</i>	90	12	20	54
РАЗОМ		120	24	36	60

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК35- 2023
	Примірник № 1	Арк 7/10

5. Теми семінарських (практичних, лабораторних) занять

Назва теми	Кількість годин
Психологічний тренінг як метод практичної психології.	4
Використання техніки візуалізації в ході тренінгової роботи.	4
Міжособистісна атракція: відношення учасників до ведучого групи як чинник успішного подолання стадії конфлікту.	4
Взаємозв'язок рівня особистісної тривожності і демонстрації агресивної поведінки у учасників тренінгу	2
Техніка активного слухання в СПТ. Техніка емпатичного приєднання до учасника СПТ.	4
Методи, засновані на невербальній активності в соціально-психологічному тренінгу: проектний малюнок, психогімнастика, методи тілесної і танцювальної терапії.	4
Психодрама в соціально-психологічному тренінгу, її ключові поняття (спонтанність, ситуація, катарсис, інсайт) і елементи (сцена, протагоніст, ведучий, допоміжне «Я», публіка).	4
Стадія завершення — сепарації. Особливості стадії сепарації. Техніка роботи на стадії завершення тренінгу.	6
РАЗОМ	36

6. Завдання для самостійної роботи

Передбачається, що в період вивчення дисципліни студент самостійно виконує ситуаційні вправи, вивчає матеріал курсу в процесі підготовки до практичних занять та семінарів, а також в цілому перед сесією. Частка самостійної роботи при вивченні навчальної дисципліни складає 50 % (60 год).

7. Індивідуальні завдання

Метою виконання індивідуальних завдань є: закріплення, поглиблення й узагальнення знань, отриманих студентами на теоретичних і практичних заняттях.

Індивідуальна робота студентів з навчальної дисципліни «Соціально-психологічний тренінг психологічної підготовки до діяльності в екстремальних умовах» включає:

- анотування вивченої додаткової літератури;
- опрацювання визначених проблемних питань та їх обговорення на практичних заняттях;
- складання психодіагностичного інструментарію тощо.

8. Методи навчання

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОКЗ5- 2023
	Примірник № 1	Арк 8/10

Під час навчання використовуються такі методи і прийоми як дискусія, самоаналіз, тестування, виконання професійно-орієнтованого завдання, дослідницько-пошукові, практико-орієнтовані методи, консультації, методи обробки, аналізу, синтезу. Також застосовуються традиційні та сучасні технології, а саме: особистісно-орієнтована, інформаційно-комп'ютерні, інтерактивні, проблемно-орієнтовані та технології змішаного навчання. Ці технології реалізуються у формі спостереження, пояснення, метод проблемного навчання, організаційного проектування.

9. Методи контролю

Контроль складається з поточного контролю виконання студентами самостійної роботи та модульного контролю, контролю виконання індивідуальних завдань та семестрового контролю.

Модульний контроль здійснюється шляхом перевірки графіку відвідування студентами лекційних та практичних занять та опрацювання відповідного матеріалу (у випадку пропуску занять), перевірки домашніх завдань, усного та письмового опитування і завершується написанням модульної контрольної роботи.

Семестровий контроль здійснюється шляхом складання заліку.

10. Схема нарахування балів

Критерії оцінювання модульного контролю

Форма контролю	Максимальна кількість балів
Всього за блок змістовних модулів 1	50
– перевірка домашніх завдань	5
– оцінювання відвідування	5
– усні опитування	5
– письмові опитування	10
Модульна контрольна робота № 1	25
Всього за блок змістовних модулів 2	50
– перевірка домашніх завдань	5
– оцінювання відвідування	5
– усні опитування	5
– письмові опитування	10
Модульна контрольна робота № 2	25

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Правильна відповідь на тестові питання	0,5 балів
Кількість тестових питань	50
Максимальна кількість балів	25

Підсумковий контроль

1. Оцінювання якості засвоєння дисципліни за всіма видами навчальних занять проводиться без участі студента на підставі усіх попередніх модульних контролів, що передбачені навчальним планом шляхом визначення

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК35- 2023
	Примірник № 1	Арк 9/10

середньозваженого балу (округленого до сотих) результатів модульних контролів.

2. Загальна кількість балів та результати семестрового контролю доводяться до відома студента. При проведенні підсумків семестрового контролю необхідно враховувати наступне:

- у разі, якщо студент погоджується з результатом контролю, відповідна кількість балів та оцінка (за національною шкалою та шкалою ECTS) виставляються у відомість;
- у разі, якщо студент отримав від 0 до 59 балів, то у відомість за національною шкалою виставляється оцінка “незадовільно” (“F” та “FX” відповідно до шкали ECTS);
- у разі, якщо студент, який отримав позитивну оцінку за результатами модульного контролю, має бажання підвищити результати семестрового контролю, то він складає залік зі всього курсу під час сесії (за розкладом), результати якого виставляються у відомість.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	задовільно
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно
0-34	F	

11. Розподіл балів

Поточне тестування та самостійна робота								Сума
Змістовні модулі (ЗМ)								
ЗМ1				ЗМ2				100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	
12	14	12	12	12	12	14	12	

12. Рекомендована література

Основна література:

1. Міщенко М. С. Психологія життєвої кризи особистості : навч.-метод. посіб. Умань : Візаві, 2020. 154 с.
2. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій : навчально-методичний посібник. Миколаїв, «Іліон», 2018 с. 298 с.
3. Васильєв Я. В. Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості: навч. посіб. / Я. В. Васильєв, В. І. Каневський. – Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. – 88 с.
4. Кузікова С. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посібник 2-

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК35- 2023
	Примірник № 1	Арк 10/10

ге вид., стер. Суми: Університетська книга, 2018. – 384 с.

5. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Навч. Посібн. Модульно рейтинговий курс. 3-тє вид. – К.: Видавничий дiм „Персонал”, 2019. – 544 с. Всесвітня організація охорони здоров'я. Самодопомога Плюс: Груповий курс управління стресом для дорослих. Узагальнена версія 1.0 для апробації в польових умовах, 2021 р. Серія психологічних втручань низької інтенсивності, № 5. Копенгаген: Європейське регіональне бюро ВООЗ; 2022. Ліцензія: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

6. Психологія сприйняття та переробки інформації : Посібник для самостійної роботи здобувачів вищої освіти та дистанційного навчання / Л. В. Єременко. Мелітополь: ФОП Однорог Т. В., 2021. 150 с.

Допоміжна література:

1. Мар'єнко Б.С. Основи психопатології: навч. посібник. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 120 с.

2. «Удосконалення систем охорони здоров'я та послуг у сфері психічного здоров'я». Копенгаген: Всесвітня організація охорони здоров'я, Європейське регіональне бюро; 2021 р. Ліцензія: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

3. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво: Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я; 2020. Ліцензія ес BY-NC-SA 3.0 IGO.

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua>

2. Наукові видання Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://psychology-naes-ua.institute/info/265/>

3. Актуальні питання сучасної психології - http://library.sspu.sumy.ua/wpcontent/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suc.psihologii

4. Емоції: академічні дослідження [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psychologis.com.ua/index-4743.html>