



СИЛАБУС

навчальної дисципліни

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ

Загальна інформація

Компонент освітньо-професійної програми	вибірковий
Кількість кредитів ECTS	3
Мова навчання	Українська

Мета навчальної дисципліни

Мета дисципліни «Психофізіологічний тренінг» -- ознайомлення здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти із основними теоретико-методологічними положеннями і принципами оздоровчих систем організму людини; засвоєння студентами основних практичних підходів та навичок використання методів і методик сучасної практичної психології з метою організації та проведення психофізіологічного тренінгу.

Передумови вивчення дисципліни

Для результативного опанування знаннями, вміннями, навичками при вивченні даної дисципліни здобувачі освіти повинні мати базові знання з таких дисциплін: «Сучасні інформаційні технології та методика застосування комп'ютерної техніки в освітньому процесі та наукових дослідженнях», «Актуальні проблеми педагогіки», «Педагогіка та психологія вищої школи», «Менеджмент освіти», «Інноваційні освітні технології», «Психологія освітнього менеджменту».

Змістовий модуль 1. Саморегуляція та самоконтроль як умова ефективної життєдіяльності особистості

Тема 1. Управління психічним, духовним та фізичним здоров'ям особистості. Самоаналіз психічного, духовного та фізичного здоров'я особистості. Управління психічним, духовним та фізичним здоров'ям особистості. Формування системи знань з практичної психології необхідних для забезпечення ефективної життєдіяльності та здоров'язбереження

особистості. Стимулювання у студентів інтересу до вивчення систем, спрямованих на оздоровлення загального стану організму.

Тема 2. Корекція психофізіологічного стану людини як комплексний процес забезпечення відновлення ефективної життєдіяльності.

Методи саморегуляції психофізіологічного стану людини. Застосування різних ефективних видів і форм раціональної діяльності для саморегуляції власних психофізіологічних станів. Знання, уміння та навички щодо здійснення саморегуляції власних психофізіологічних станів. Досвід творчого використання прийомів саморегуляції та самоконтролю для оптимізації власного фізичного та психологічного стану з метою досягнення особистих і професійних цілей.

Тема 3. Постановка цілей і формулювання завдань тренінгу.

Організаційна 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 де-брифінг щодо забезпечення психофізіологічного стану групи у процесі проведення тренінгу.

Тема 4. Групова динаміка і її роль в процесі тренінгової роботи.

Основні стадії розвитку тренінгової групи. Початкова стадія – псевдозгуртованість. Основні характеристики стадії псевдозгуртованості. Основні завдання тренера на початковій стадії. Перехідна стадія – конфлікт (чи криза). Особливості стадії конфлікту. Створення атмосфери довіри. Техніка роботи з невмотивованими учасниками.

Тема 5. Сфера впливу у психолофізіологічному тренінгу.

Умови зміни особистості учасника в процесі 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. Механізм (процеси інтеграції і дезінтеграції) зміни особистості в груповому тренінгу.

Змістовий модуль 2. Основні принципи конструювання ПФТ і оцінювання його ефективності.

Тема 6. Загальна характеристика групи тренінгу : структура і класифікація.

Склад тренінгових груп: якісний і кількісний аспекти. Вимоги до учасників: важливість процедури відбору. Рольові позиції в групі тренінгу. Розширення ролевого репертуару як одне із завдань ПФТ. Функція рішення

задачі і функція надання підтримки. Основні цілі введення правил роботи в тренінгу. Варіанти санкцій за недотримання групових норм. Класифікація тренінгових груп. Критерії класифікації груп тренінгу. Взаємозв'язок між цілями групової роботи і видами тренінгових груп.

Тема 7. Динамічні процеси в групах ПФТ.

Групова згуртованість і її роль в процесі тренінгової роботи. Основні чинники групової згуртованості в групі ПФТ. Достоїнства і недоліки згуртованої групи в умовах тренінгу. Керівник (ведучий) тренінгової групи. Характеристика особистості групового тренера. Основні вимоги до ведучого групи ПФТ. Можливі ролі того, хто веде тренінгову групу. Функції керівника. Найбільш поширені помилки ведучого групи ПФТ. Підготовка тренера ПФТ.

Тема 8. Види та оцінка ефективності ПФТ.

Поняття про «Мозковий штурм» Корпоративні тренінги. Поняття про коучінг. Ділові і організаційно - розумові ігри. Тренінг асертивності. Тренінг комунікативності. Тренінг переговорів. Відеотренінг. Тренінг підготовки персоналу. Тренінг особистісного фізичного загартування. Проблема оцінки ефективності ПФТ. Ефекти ПФТ: моніторинг успішності, система експрес-аналізу. Основні детермінанти успішності тренінгу. Активність учасників. Приріст знань і вдосконалення умінь як ефекти ПФТ.

Форми та методи навчання

Форми та методи навчання – у процесі проведення навчальних занять (лекційних і практичних) передбачено застосовувати такі методи:

- пояснювально-ілюстративний;
- проблемний;
- проблемно-пошуковий;
- дослідницький;
- інтерактивні методи навчання.

Контроль навчальних досягнень

Форми та методи оцінювання:

Поточний контроль – усне і письмове опитування; індивідуальні завдання; доповіді; студентські презентації виконаних завдань.

Підсумковий контроль – залік.

Критерії оцінювання навчальних досягнень:

а) робота на практичному занятті

Усна відповідь на практичному занятті

до 5 балів

Активність (доповнення, запитання)

1 – 2 бали

Презентація	до 5 балів
Письмова робота (тести)	до 10 балів
Творча робота	до 10 балів
б) самостійна робота	до 10 балів

Робота на практичному занятті оцінюється за такими критеріями: 5 балів – студент у повному обсязі опрацював програмовий матеріал, має глибокі та міцні знання, упевнено оперує набутими знаннями, робить аргументовані висновки; 4 балів – студент вільно володіє навчальним матеріалом, може узагальнювати та застосовувати набуті знання, відповідь містить незначні неточності; 3 бали – студент може відтворити основні положення програмового матеріалу, його відповідь неповна; 1 – 2 бали – відповідь неповна, містить багато неточностей, головний зміст питання не розкрито, студент має лише приблизне уявлення про питання, що розглядається на занятті.

Орієнтовний розподіл балів за видами робіт:

- 42 % – самостійна робота;
- 40 % – усні опитування і робота на практичних заняттях;
- 9 % – творча робота;
- 9 % – письмова робота.

САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	2	3
1	Самоаналіз психічного, духовного та фізичного здоров'я особистості.	2
2	Стимулювання у студентів інтересу до вивчення систем, спрямованих на оздоровлення загального стану організму	2
3	Механізм (процеси інтеграції і дезінтеграції) зміни особистості в груповому тренінгу.	2
4	Методи саморегуляції психофізіологічного стану людини.	2
5	Деролінг, шерінг і де-брифінг щодо забезпечення психофізіологічного стану групи у процесі проведення тренінгу.	2
6	Групова динаміка і її роль в процесі тренінгової роботи.	2
7	Умови зміни особистості учасника в процесі психологічного тренінгу.	2
8	Створення атмосфери довіри. Техніка роботи з невмотивованими учасниками.	2
9	Методи, засновані на невербальній активності в ПФТ: проектний малюнок, психогімнастика, методи тілесної і	2

	танцювальної терапії.	
10	Психокорекційна техніка в ПФТ.	2
11	Техніка емпатичного приєднання до учасника ПФТ.	2
13	Техніка вербального і невербального спілкування психолога з групою в ПФТ	2
14	Методи психодіагностики учасників ПФТ	2
15	Склад тренінгових груп: якісний і кількісний аспекти	2
16	Групові норми в ПФТ . Основні цілі введення правил роботи в тренінгу.	2
17	Класифікація тренінгових груп. Критерії класифікації груп тренінгу.	2
18	Взаємозв'язок між цілями групової роботи і видами тренінгових груп.	2
19	Основні чинники групової згуртованості в групі ПФТ.	2
20	Достоїнства і недоліки згуртованої групи в умовах тренінгу.	2
21	Характеристика особистості групового тренера. Основні вимоги до ведучого групи ПФТ.	2
22	Можливі ролі того, хто веде тренінгову групу. Функції керівника. Найбільш поширені помилки ведучого групи ПФТ.	2
23	Основні характеристики стадії псевдозгуртованості. Основні завдання тренера на початковій стадії	2
24	Перехідна стадія — конфлікт (чи криза). Особливості стадії конфлікту.	2
25	Робоча стадія. Основні характеристики робочої стадії в розвитку тренінгової групи і завдання ведучого на цьому етапі.	2
26	Стадія завершення — сепарації. Особливості стадії сепарації. Техніка роботи на стадії завершення тренінгу.	2
27	Самопрезентація тренера, введення правил тренінгової групи.	4
28	Основні детермінанти успішності тренінгу.	4
	Всього	60

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

1. Корекція психофізичного стану людини як комплексний процес забезпечення відновлення ефективної життєдіяльності.
2. Теоретичні аспекти саморегуляції психічних станів особистості.
3. Сутність психофізичного тренінгу та аутотренінгу.
4. Основні принципи психофізіологічного тренінгу.
5. Методи та технології психофізіологічного тренінгу.
6. Методи та технології соціально-психологічного тренінгу.
7. Самоаналіз психічної сфери особистості в умовах тренінгу.
8. Способи релаксації та їх значення для саморегуляції особистості.
9. Профілактика несприятливих психоемоційних станів засобами саморегуляції.

10. Способи саморегуляції психоемоційного стану за допомогою дихальних вправ.
11. Способи саморегуляції психоемоційного стану особистості.
12. Саморегуляція психоемоційного стану через зовнішні прояви емоцій.
13. Способи ситуативної саморегуляції під час перебування в напруженій ситуації.
14. Способи саморегуляції емоційного стану засобами тілесно орієнтованої терапії.
15. Способи саморегуляції психоемоційного стану засобами аутотренінгу.
16. Способи саморегуляції психоемоційного стану засобами арт-терапії.
17. Основна концепція методики відновлення зору за Бейтсом.
18. Виховна методика закалювання П. Іванова.
19. Методи та засоби контролю та самоконтролю фізичного розвитку.
20. Методи та засоби контролю та самоконтролю під час фізичного навантаження.
21. Правильне харчування як ефективний засіб збереження здоров'я людини.
22. Застосування фізичних вправ для підтримки психічного та фізичного стану.
23. Методики накопичення та покращання показників розвитку фізичних якостей.
24. Програми забезпечення фахової дієздатності (професійної діяльності).
25. Методи контролю власного стану в процесі виконання програм забезпечення фахової дієздатності.
26. Здоровий спосіб життя, як складова ефективності самоконтролю в професійній діяльності.
27. Зміст, організація та методика індивідуальних тренувань.
28. Сучасні засоби оздоровчої спрямованості, як засіб підвищення рухової активності та стану здоров'я людини.
29. Закалювання, як ефективний засіб оздоровлення людини.
30. Вітаміни як ефективний засіб збереження здоров'я людини.
31. Методика складання індивідуального тренувального (фізкультурно-оздоровчого) режиму.

Форми контролю навчальних досягнень

Поточний контроль та самостійна робота, Індивідуальне науково-дослідне завдання									Залік	Всього
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2				40	100
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7	Тема 8	Творча робота		
5	5	5	5	5	5	5	5	20		

Політика курсу

Учасники освітнього процесу керуються нормативними документами та відповідними Положеннями, затвердженими в НУЧК.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Роботи (проекти, презентації, есе, реферати, тести тощо), які виконуються із порушенням встановлених викладачем термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від максимально можливої кількості балів за даний вид діяльності). Перескладання пропущених занять або завдань самостійної роботи відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний, працевлаштування тощо). Відвідування аудиторних занять є бажаним. Теми пропущених занять студент опрацьовує самостійно.

Політика щодо академічної доброчесності. Студенти керуються нормами «Положення про академічну доброчесність здобувачів освіти в національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка» (Інтернет-ресурс: <https://drive.google.com/file/d/1kpvtbTTnlgy2Tz29iNvgwlMe84tMAkRg/view>). У процесі навчання забороняються академічний плагіат, фабрикація та фальсифікація результатів, списування (при написанні контрольної роботи та складанні іспиту), хабарництво.

Політика щодо викладання. Викладання навчальної дисципліни відбувається на засадах студентоцентризму, антропоцентризму, гуманізму, поваги до соціокультурного плюралізму.

Студент має право:

- вільно висловлювати свої думки усно або письмово, аргументуючи їх знаннями провідних засад наукових досліджень і педагогіки тощо;
- вносити пропозиції щодо формування та реалізації власної освітньої траєкторії; активізації власної самостійної пізнавальної діяльності, форм і методів проведення аудиторних занять;
- відпрацьовувати пропущені заняття в установленому порядку;
- отримати індивідуальні консультації у викладача.

Студент зобов'язаний:

- брати активну участь у роботі під час аудиторних занять, не запізнюватися на заняття (виняток можуть становити запізнення з

- поважних причин), дотримуватися правил суспільної поведінки, поважати думки та права інших студентів і викладача;
- виконувати завдання, визначені для практичних занять і самостійної роботи;
 - набрати під час вивчення навчальної дисципліни мінімум 60 балів.

Матеріально-технічне забезпечення

Для організації освітнього процесу використовується комп'ютерна техніка, мультимедійні проектори та методичні матеріали.

Інформаційні ресурси

1. Васильчук М.В., Медвідь М.К., Сачков Л.С. Збірник нормативних документів з безпеки: Збірник нормативних документів з безпеки. Київ: Фенікс, 2000. 896 с.
2. Гогіташвілі Г.Г. Лапін В.М. Основи охорони праці: навч. посіб. 4-те вид. випр. і доп. Київ: Знання, 2008. 302с.
3. Желібо Є.П., Зацарний В.В. Безпека життєдіяльності: підручник. Київ: Каравела, 2006. 288 с.
4. Іваськевич І.О. Ергономіка. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 168с.
5. Мягченко О.П. Безпека життєдіяльності людини та суспільства: навч. пос. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 384с.

Інформація про викладача

Прізвище, ім'я, по батькові викладача	Шолох Олена Анатоліївна
Науковий ступінь, вчене звання, посада	Кандидат пед. наук пед. наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, методики викладання історії та суспільних дисциплін
Комунікація	Тел. : +38-068-306-37-21 E-mail: osholoh72@gmail.com
Посилання на дисципліну в системах дистанційного	https://us02web.zoom.us/j/92000993932?pwd=VjIWNzNSV3JHMWF5bzdyazFOYWk5UT09 Ідентифікатор конференції : 920 0099 3932 Код доступу: 111111

навчання	
Консультації	понеділок 14.00–15.20; п'ятниця 15.00–16.20 (110 кабінет).