

**ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО
ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

Вибіркової освітньої компоненти

Розвивальні психотехнології

Галузь знань	відповідно до переліку https://zu.edu.ua/offic/licence.pdf
Спеціальність	відповідно до переліку https://zu.edu.ua/offic/licence.pdf
Предметна спеціальність	відповідно до переліку https://zu.edu.ua/offic/pr-pred-spec.pdf
Спеціалізація	відповідно до переліку https://zu.edu.ua/offic/pr-pred-spec.pdf
Освітня програма	відповідно до переліку https://eportfolio.zu.edu.ua/op/department/0
Факультет/ННІ	https://eportfolio.zu.edu.ua/op/

Укладач: доктор психологічних наук, доцент Мазяр Олег

Розглянуто та схвалено
на засіданні кафедри соціальної та практичної психології
Протокол № 1 від 31 серпня 2023 р.

Завідувач кафедри



ПОРТНИЦЬКА Наталія

ЗМІСТ:

№	Вид заняття	Тема заняття	Стор.
1.	Практичне заняття № 1	Сучасні психотехнології у роботі психолога	3
2.	Практичне заняття № 2	Побудова психологічної технології	5
3.	Практичне заняття № 3-4	Методологічні умови розвитку креативності	7
4.	Практичне заняття № 5	Психотехнології розвитку пізнавальних процесів	10
5.	Практичне заняття № 6-7	Методологічні умови розвитку критичного мислення	11
6.	Практичне заняття № 8	Тренінгові ігри як метод розвитку комунікативних навичок	13
7.	Практичне заняття № 9	Психотехнології подолання розладів харчової поведінки	15
8.	Практичне заняття № 10	Психотехнології подолання розладів, пов'язаних із речовинами	16
9.	Практичне заняття № 11	Медитативні та релаксаційні техніки у психологічній допомозі	17
10.	Практичне заняття № 12	Психотехнології нівелювання прокрастинації	18
11.	Практичне заняття № 13-14	Психотехнології у роботі з кризовими станами психіки	19

Практичне заняття № 1

Тема заняття: Сучасні психотехнології у роботі психолога

План заняття:

Теоретичні питання

1. Психологічний вплив: несвідомий і цілеспрямований.
2. Навіювання та імітація у психічному розвитку.
3. Методологічні характеристики психотехнологій: теорія та практика впливу, об'єкт впливу, методи впливу.
4. Психотехніка як прикладна галузь психології.
5. Етичні аспекти застосування психотехнологій.

Практичне завдання

Зіставте між собою риси академічного та психотехнологічного підходів.

Критерії аналізу	Академічний підхід	Психотехнологічний підхід
Спосіб розвитку знання (теорія / практика, спостереження / самоспостереження, для практики / через практику, об'єктивне пізнання / самопізнання)		
Обґрунтованість		
Суб'єкт впровадження підходу		
Суб'єктне відношення (нейтральність / особиста зацікавленість, контактність / опосередкованість)		

Рекомендації до виконання завдань самостійної роботи.

Назагал відмінними рисами академічного підходу стають об'єктивність підходу, дослідницька точність, пошук істини, брак упередженості щодо отриманих результатів та осіб, які їх отримали. Тоді як для психотехнологічного підходу властивими є домінування суб'єктивної ціннісної позиції психолога (психотехнолога), домінування моральних цінностей над об'єктивним результатом, користь від отриманого результату. Технології психологічного впливу можуть ґрунтуватися на неперевірених із наукової точки зору фактах.

Інструкція до виконання практичного завдання:

- Заповніть таблицю.
- Обґрунтуйте свою відповідь прикладами.

Рекомендована література

1. Власова О. І., Кушерець В. І., Никоненко Ю. В. Соціальна психологія організацій і управління: підручник для студ. гуманітарних факультетів ун-тів. Київ : Знання України, 2012. 467 с.
2. Гірник А. М. Основи конфліктології. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.
3. Засоби інформаційно-комунікаційних технологій єдиного інформаційного простору системи освіти України : колективна моногр. Київ : Пед. думка, 2010. 159 с.
4. Кочубейник О. М. Спільний комунікативний простір як реалізація міждисциплінарної інтеграції освіти й науки у гуманітарній сфері. *Педагогіка і психологія*. 2016. № 1. С. 66–69.
5. Осовська Г. В. Комунікація в менеджменті : курс лекцій. Київ : Кондор, 2003.

6. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.
7. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2005. 276 с.
8. Стахів М. О. Український комунікативний етикет: навч.-метод. посіб. Київ : Знання, 2008. 245 с.
9. Тарасов В. К. Мистецтво управлінської боротьби: Технології перехоплення і утримання управління. Київ : ТОВ «Софія-А» ЛТД, 2016. 216 с.
10. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. Київ : Фірма «Інкос», 2005. 366 с.
11. Хомуленко Т. Б. Психотехнології саморегуляції тілесного. Харків : «Діса плюс», 2017. 44 с.
12. Хомуленко Т. Б. Символізація в психотехнологіях психосоматики. *Харківський осінній марафон психотехнологій*: матеріали наук.-практ. конференції. Харків : «Діса плюс», 2017. С. 125–126.
13. Чепіль М. М., Дудник Н. З. Педагогічні технології : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. – 225 с.
14. Шебанова В. І. Авторська програма тренінга «Нормалізації харчової поведінки «вітрило мрії». *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 10. С. 40–59.
15. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія» : монографія. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 612 с.

Практичне заняття № 2

Тема заняття: Побудова психологічної технології

План заняття:

Теоретичні питання

1. Формулювання мети та основних задач психотехнології.
2. Визначення стратегії і тактик досягнення цілей.
3. Засоби валідазації та оцінки ефективності психотехнології.
4. Етапи застосування психотехнологій.

Практичне завдання

Об'єднайтеся в групи по 2-3. Розробіть та запропонуйте власний психотехнологічний вплив у форматі тренінгового заняття. Визначте її мету та підберіть вправи і техніки, зробіть їхній повний опис щодо призначення та процедури застосування. Виконайте у групі одну вправу або техніку.

Рекомендації до виконання завдань самостійної роботи.

Мета психотехнологічного впливу може бути різною: розвиток критичного мислення, подолання прокрастинації, планування часу (тайм-менеджмент), розвиток пізнавальних процесів, розвиток комунікативних навичок тощо. Вправи і техніки не повинні справляти потужний вплив, оскільки використовуються з ознайомлювальною та тренувальною метою. Відповідно, вправи та техніки, які обрані для демонстрації, не повинні бути складними та громіздкими у застосуванні. Попередньо відпрацюйте у групах інструкцію та процедурні дії. Завчасно слід подбати про необхідні методичні матеріали.

Інструкція до виконання практичного завдання:

- Мета психотехнологічного впливу.
- Необхідні методичні матеріали.
- Комплекс психотехнологічних вправ і технік.
- Інструкція вправи, яка буде демонструватися.

Рекомендована література

1. Власова О. І., Кушерець В. І., Никоненко Ю. В. Соціальна психологія організацій і управління: підручник для студ. гуманітарних факультетів ун-тів. Київ : Знання України, 2012. 467 с.
2. Гірник А. М. Основи конфліктології. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.
3. Засоби інформаційно-комунікаційних технологій єдиного інформаційного простору системи освіти України : колективна моногр. Київ : Пед. думка, 2010. 159 с.
4. Кочубейник О. М. Спільний комунікативний простір як реалізація міждисциплінарної інтеграції освіти й науки у гуманітарній сфері. *Педагогіка і психологія*. 2016. № 1. С. 66–69.
5. Осовська Г. В. Комунікація в менеджменті : курс лекцій. Київ : Кондор, 2003.
6. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.
7. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2005. 276 с.
8. Стахів М. О. Український комунікативний етикет: навч.-метод. посіб. Київ : Знання, 2008. 245 с.
9. Тарасов В. К. Мистецтво управлінської боротьби: Технології перехоплення і утримання управління. Київ : ТОВ «Софія-А» ЛТД, 2016. 216 с.
10. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. Київ : Фірма «Інкос», 2005. 366 с.
11. Хомуленко Т. Б. Психотехнології саморегуляції тілесного. Харків : «Діса плюс», 2017. 44 с.

12. Хомуленко Т. Б. Символізація в психотехнологіях психосоматики. *Харківський осінній марафон психотехнологій*: матеріали наук.-практ. конференції. Харків : «Діса плюс», 2017. С. 125–126.
13. Чепіль М. М., Дудник Н. З. Педагогічні технології : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. – 225 с.
14. Шебанова В. І. Авторська програма тренінга «Нормалізації харчової поведінки «вітрило мрії». *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 10. С. 40–59.
15. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія» : монографія. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 612 с.

Тема заняття: Методологічні умови розвитку креативності

План заняття:

Теоретичні питання

1. Принципи психічного функціонування людини: цілісність, розвиток, детермінація.
2. Принцип креативного підходу: позитивне сприймання, співвідношення необхідного та достатнього, варіативність рішень.

Практичне завдання

Підготуйте один із методів розвитку креативності, який можна застосувати в умовах освітньої діяльності. Сформулюйте проблему, яку необхідно вирішити нестандартним чином. Застосуйте метод прийняття креативного рішення. Забезпечте методологічні умови діяльності з урахуванням принципів психічного функціонування людини.

Рекомендації до виконання завдань самостійної роботи.

Необхідно зауважити на одночасній ефективності запропонованої вправи або техніки та методологічній простоті її застосування. До таких можуть належати мозковий штурм, синектика, метод морфологічного аналізу, метод семикратного пошуку Буша, метод гірлянди асоціацій, ТРВЗ, КАРУС.

Мозковий штурм – метод розв'язання задачі шляхом впровадження процедури групового креативного мислення. Існують особи, які краще генерують ідеї, але не схильні до аналізу, і навпаки, є особи, які краще детально осмислюють запропоноване рішення, але не в змозі виробити його самостійно. На цьому спостереженні ґрунтується метод мозкового штурму – для вирішення поставленого завдання вигадується велика кількість можливих варіантів, без відбору хороших і поганих. На основі критичного підходу розроблені рішення ретельно аналізуються та оцінюються, після чого найбільш оригінальні і життєздатні втілюються життя. Схематично роботу методу можна описати так: відбір учасників – постановка проблеми – штурм (вироблення рішення) – аналіз отриманого матеріалу.

Метод синектики народився з досліджень практичного застосування методу мозкового штурму. Суть методу в тому, що члени групи (синектори) проходять ретельний процес відбору: 1 етап – оцінка знань, потенціалу, досвіду, 2 – потенціал творчості (емоційний фон, система цінностей), 3 – комунікативні здібності. Після того як група сформована, вона починає роботу у видозміненому ключі, якщо порівнювати з попереднім методом.

Застосування методу синектики має на увазі вислів не ідей в їхньому завершеному вигляді, а розробку варіанту спільно на основі знань, відчуттів, уявлень кожного учасника, які стають матеріалом для колективного мислення. Переваги методу полягають у тому, що в таких умовах найбільш часто народжуються найбільш оригінальні рішення. З негативних сторін – падіння продуктивності через невеликий період часу, коли група входить у зону комфорту, а синектори звикають один до одного.

Метод багатомірних матриць (метод «морфологічного ящика»). Ідея методу в тому, що нове – це або інша комбінація відомих складових старого, або комбінація відомого з поки ще невідомих. В основі дослідження або винаходу – не метод проб і помилок, а комплексний аналіз зв'язків, які можна прорахувати за допомогою матричного аналізу проблематики. Безперечною перевагою такого підходу є можливість відкриття нового, оригінального рішення. Але метод не позбавлений недоліків: чим більш трудомістка задача – тим більше варіантів її рішення може бути в матриці, що ускладнює пошук оптимального варіанту.

Метод інверсії передбачає пошук рішення у нових, несподіваних, протилежних напрямках. В основу методу покладена діалектика Гегеля, коли будь-який предмет або явище пізнаються через застосування протилежних процедур творчого мислення: аналізу і синтезу, логічного та інтуїтивного, статичного і динамічного. Використання цього методу вимагає досить розвинених

спеціальних навичок, базисних знань і досвіду, але при цьому дає можливість знайти самі несподівані й оригінальні рішення для поставлених завдань.

Морфологічний аналіз (морфологічний ящик, аналіз кола проблем) – метод систематизації перебору варіантів усіх теоретично можливих рішень, заснований на аналізі структури об'єкта і наступному систематизованому отриманні їх поєднань (комбінуванні). Морфологічний аналіз заснований на побудові таблиці, в якій перераховуються всі основні елементи, складові об'єкту і вказується, можливо, більше число відомих варіантів реалізації цих елементів. Комбінуючи варіанти реалізації елементів об'єкта, можна отримати найнесподіваніші нові рішення. Суть методу полягає в тому, що поставлена проблема розділяється учасниками процесу на більш дрібні етапи, які в подальшому будуть проаналізовані і оцінені окремо один від одного. У процесі аналізу складаються всі можливі варіанти поєднань ймовірних властивостей і принципів дій, потім для кожного складається відповідний проєкт.

Метод семикратного пошуку Буша. Стратегія семикратного пошуку означає, що вибір правильної ідеї проводять шляхом її пошуку послідовно на семи етапах.

1 етап – аналіз існуючої проблеми.

2 етап – аналіз характеристик існуючих аналогів нових продуктів або операцій.

3 етап – формулювання загальної ідеї а також завдань, які необхідно вкласти в розроблення інновації.

4 етап – вибір основоположних ідей методом *евристики*, що являє собою сукупність логічних прийомів і методичних правил теоретичного дослідження та пошук істини. Іншими словами, це – правила і прийоми вирішення особливо складних завдань.

5 етап – контроль ідей.

6 етап – оцінювання вибору однієї оптимальної ідеї.

7 етап – перетворення вибраної ідеї в інновацію.

Метод гірлянди асоціацій. Цей метод є розвитком методу фокальних об'єктів. Він допомагає знайти велику кількість підказок для нових ідей шляхом утворення асоціацій. Алгоритм цього методу визначає порядок дій, що ефективніше пояснити на прикладі розв'язання конкретного завдання.

Алгоритм методу

1. Визначення синонімів об'єкта.

2. Довільний вибір випадкових об'єктів.

3. Утворення комбінацій з елементів гірлянд синонімів і випадкових об'єктів.

4. Складання переліку ознак випадкових об'єктів.

5. Генерування ідей шляхом почергового приєднання до технічного об'єкта і його синонімів ознак випадково обраних об'єктів.

6. Генерування гірлянд асоціацій.

7. Генерування нових ідей.

8. Вибір альтернативи.

Теорія розв'язку винахідницьких задач (ТРВЗ) – методика творчості в галузі винахідництва розроблена Г. Альтшулером. Автор методики формалізував процес винахідництва й представив його у вигляді алгоритму. Винахідництво полягає в усуненні суперечностей усередині технічної системи. В межах ТРВЗ розроблено низку технік і понять для класифікації винахідницьких задач та їхнього розв'язку, таких як матриця суперечностей, алгоритм вирішення винахідницьких задач, закони розвитку технічних систем та інші.

Алгоритм застосування:

1. Завдання сформулювати таким чином, щоб прийти до ідеального кінцевого результату.

2. Знайти суперечності.

3. Знайти ресурси (матеріали, приладдя, вимірювальні прилади).

4. Скласти список ідей розв'язку задачі або вирішення проблеми без критики.

5. Дуже критично проаналізувати кожну ідею, щоб досягти ідеального кінцевого результату.

Інструкція до виконання практичного завдання:

- Вправа або техніка розвитку креативності, її опис та мета.
- Інструкція застосування.

Рекомендована література

1. Власова О. І., Кушерець В. І., Никоненко Ю. В. Соціальна психологія організацій і управління: підручник для студ. гуманітарних факультетів ун-тів. Київ : Знання України, 2012. 467 с.
2. Гірник А. М. Основи конфліктології. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.
3. Засоби інформаційно-комунікаційних технологій єдиного інформаційного простору системи освіти України : колективна моногр. Київ : Пед. думка, 2010. 159 с.
4. Кочубейник О. М. Спільний комунікативний простір як реалізація міждисциплінарної інтеграції освіти й науки у гуманітарній сфері. *Педагогіка і психологія*. 2016. № 1. С. 66–69.
5. Осовська Г. В. Комунікація в менеджменті : курс лекцій. Київ : Кондор, 2003.
6. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.
7. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2005. 276 с.
8. Стахів М. О. Український комунікативний етикет: навч.-метод. посіб. Київ : Знання, 2008. 245 с.
9. Тарасов В. К. Мистецтво управлінської боротьби: Технології перехоплення і утримання управління. Київ : ТОВ «Софія-А» ЛТД, 2016. 216 с.
10. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. Київ : Фірма «Інкос», 2005. 366 с.
11. Хомуленко Т. Б. Психотехнології саморегуляції тілесного. Харків : «Діса плюс», 2017. 44 с.
12. Хомуленко Т. Б. Символізація в психотехнологіях психосоматики. *Харківський осінній марафон психотехнологій*: матеріали наук.-практ. конференції. Харків : «Діса плюс», 2017. С. 125–126.
13. Чепіль М. М., Дудник Н. З. Педагогічні технології : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. – 225 с.
14. Шебанова В. І. Авторська програма тренінга «Нормалізації харчової поведінки «вітрило мрії». *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 10. С. 40–59.
15. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія» : монографія. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 612 с.

Практичне заняття № 5

Тема заняття: Психотехнології розвитку пізнавальних процесів

План заняття:

Теоретичні питання

1. Психотехнології розвитку пам'яті.
2. Психотехнології розвитку уваги.
3. Психотехнології розвитку уваги.

Практичне завдання

Підготуйте один із методів розвитку пізнавальних процесів (на вибір – пам'яті, уваги, уваги), який можна застосувати в умовах освітньої діяльності. Сформулюйте мету психотехнологічного впливу. Застосуйте вправу або техніку розвитку одного з пізнавальних процесів.

Рекомендації до виконання завдань самостійної роботи.

Необхідно зауважити на одночасній ефективності запропонованої вправи або техніки та методологічній простоті її застосування. Вправи і техніки не повинні справляти потужний вплив, оскільки використовуються з ознайомлювальною та тренувальною метою. Відповідно, вправи та техніки не повинні бути складними та громіздкими у застосуванні. Попередньо вправляйтеся у наданні інструкції та процедурних дійх. Завчасно слід подбати про необхідні методичні матеріали.

Інструкція до виконання практичного завдання:

- Вправа або техніка розвитку пізнавального процесу, її опис та мета.
- Інструкція застосування.

Рекомендована література

1. Власова О. І., Кушерець В. І., Никоненко Ю. В. Соціальна психологія організацій і управління: підручник для студ. гуманітарних факультетів ун-тів. Київ : Знання України, 2012. 467 с.
2. Гірник А. М. Основи конфліктології. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.
3. Засоби інформаційно-комунікаційних технологій єдиного інформаційного простору системи освіти України : колективна моногр. Київ : Пед. думка, 2010. 159 с.
4. Кочубейник О. М. Спільний комунікативний простір як реалізація міждисциплінарної інтеграції освіти й науки у гуманітарній сфері. *Педагогіка і психологія*. 2016. № 1. С. 66–69.
5. Осовська Г. В. Комунікація в менеджменті : курс лекцій. Київ : Кондор, 2003.
6. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.
7. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2005. 276 с.
8. Стахів М. О. Український комунікативний етикет: навч.-метод. посіб. Київ : Знання, 2008. 245 с.
9. Тарасов В. К. Мистецтво управлінської боротьби: Технології перехоплення і утримання управління. Київ : ТОВ «Софія-А» ЛТД, 2016. 216 с.
10. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. Київ : Фірма «Інкос», 2005. 366 с.
11. Хомуленко Т. Б. Психотехнології саморегуляції тілесного. Харків : «Діса плюс», 2017. 44 с.
12. Хомуленко Т. Б. Символізація в психотехнологіях психосоматики. *Харківський осінній марафон психотехнологій*: матеріали наук.-практ. конференції. Харків : «Діса плюс», 2017. С. 125–126.
13. Чепіль М. М., Дудник Н. З. Педагогічні технології : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. – 225 с.

Тема заняття: Методологічні умови розвитку критичного мислення

План заняття:

Теоретичні питання

1. Перевірка гіпотези: визначення, процесуальні аспекти.
2. Визначення причини помилки.
3. Прийняття ймовірнісних рішень.
4. Прогнози на основі об'єднання інформації.
5. Пастки у прийнятті рішення.
6. Оцінка бажаних і небажаних наслідків.

Практичне завдання

Об'єднайтеся в групи по 3 особи. Сформулюйте побутову проблему, яку не вдається вирішити впродовж тривалого часу. Використайте метод Е. де Боно «Шість капелюхів мислення» для її вирішення. Зробіть звіт про результати використання методу.

Рекомендації до виконання завдань самостійної роботи.

Метод «Шість капелюхів мислення» заснований на принципах рольової гри. Одягаючи капелюх певного кольору, особа відіграє певну роль і розглядає проблему з конкретної точки зору..

Метод спрямований на реалізацію таких цілей: організація мислення, робота з інформацією, розвиток креативного мислення, звернення до інтуїтивної сфери, генерація креативних ідей, розвиток логічних умінь і навичок. Це спосіб подолання таких труднощів як зайві емоції, безпорадність у вирішенні навчальних завдань, плутанина серед вибору позиції й аргументації власного погляду бачення ситуації. «Шість капелюхів мислення» ділиться на 6 методів, кожен капелюх представлений певним кольором.

В основі методу лежить ідея паралельного мислення. Традиційне мислення ґрунтується на полеміці, дискусії та зіткненні думок. Однак при такому підході часто виграє не найкраще рішення, а те, яке більш успішно реалізувалося в дискусії. Паралельне мислення – це мислення конструктивне, при якому різні погляди і підходи не конфліктують, а співіснують.

Цей метод універсальний, він дозволяє генерувати нові ідеї, вільні від шаблонів мислення.

Білий капелюх: акцентує увагу на інформації і фактах, організовує роботу особи тільки на сприйняття конкретних елементів без емоційної реакції.

Ключові питання: Яка інформація є? Яка інформація необхідна? Як і де отримати відсутню інформацію?

Ключові моменти: оцінити доречність і точність інформації; відокремити факти від припущень; визначити дії, необхідні для усунення прогалин; дізнатися про настрої та емоції

Червоний капелюх: почуття та інтуїція. Особи мають можливість сказати про свої почуття і здогади щодо розв'язуваної проблеми, не вдаючись у пояснення. Червоний капелюх дозволяє побачити подію, явище, проблему в яскравих емоційних фарбах. Тим самим створюються умови для фіксації емоцій, завдяки чому вони більше не будуть заважати роботі

Чорний капелюх: критика. Дозволяє дати волю критичним оцінкам, побоюванням, захищає від нерозважливих і непродуманих дій, вказує на можливі ризики і підводні камені. Чорний капелюх допомагає побачити всі негативні сторони події, явища, проблеми, він дозволяє оцінити ризики. Мислення учня в такому капелюсі ґрунтується на логіці відповідності та невідповідності (критичний та об'єктивний аналіз).

Ключові питання: Чи правда це? Спрацює це? У чому недоліки? Що тут неправильно?

Жовтий капелюх: логічний позитив. Капелюх спрямовує особу на пошук позитивних моментів і достоїнств, а також переваг розглянутої ідеї. Жовтий капелюх допомагає розкрити ресурси, позитивні сторони ситуації; побачити «плюси» ситуації, явища, проблеми.

Ключові питання: Чому це варто зробити? Які переваги? Чому це можна зробити? Чому це спрацює?

Зелений капелюх: креативність. Перебуваючи під зеленим капелюхом, учень придумує нові ідеї, модифікує вже існуючі, шукає альтернативи, досліджує можливості. Зелений капелюх актуалізує креативне мислення та дозволяє здійснювати нестандартний підхід до вирішення завдання, шукати нові способи і прийоми.

Ключові питання: Які альтернативи?

Синій капелюх: управління процесом, рефлексія. Синій капелюх допомагає особі знаходити сенс у тому, що він робить, продуктивно управляти процесом мислення, узагальнювати накопичений досвід; філософськи осмислювати події та явища, розуміючи, що одна проблема є проявом загальних механізмів і сил. Під синім капелюхом складають програму, роблять висновки.

Ключові питання: Чого ми досягли? Що потрібно зробити далі?

Для кращого запам'ятовування кольорів капелюхів: Червоне і біле (кров на снігу); чорне і жовте (соняшник); синє і зелене (небо над травою).

Інструкція до виконання практичного завдання:

- Проведення методу «Шість капелюхів мислення» у групах.
- Розгорнутий звіт про використання методу «Шість капелюхів мислення».

Рекомендована література

1. Власова О. І., Кушерець В. І., Никоненко Ю. В. Соціальна психологія організацій і управління: підручник для студ. гуманітарних факультетів ун-тів. Київ : Знання України, 2012. 467 с.
2. Гірник А. М. Основи конфліктології. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.
3. Засоби інформаційно-комунікаційних технологій єдиного інформаційного простору системи освіти України : колективна моногр. Київ : Пед. думка, 2010. 159 с.
4. Кочубейник О. М. Спільний комунікативний простір як реалізація міждисциплінарної інтеграції освіти й науки у гуманітарній сфері. *Педагогіка і психологія*. 2016. № 1. С. 66–69.
5. Осовська Г. В. Комунікація в менеджменті : курс лекцій. Київ : Кондор, 2003.
6. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.
7. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2005. 276 с.
8. Стахів М. О. Український комунікативний етикет: навч.-метод. посіб. Київ : Знання, 2008. 245 с.
9. Тарасов В. К. Мистецтво управлінської боротьби: Технології перехоплення і утримання управління. Київ : ТОВ «Софія-А» ЛТД, 2016. 216 с.
10. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. Київ : Фірма «Інкос», 2005. 366 с.
11. Хомуленко Т. Б. Психотехнології саморегуляції тілесного. Харків : «Діса плюс», 2017. 44 с.
12. Хомуленко Т. Б. Символізація в психотехнологіях психосоматики. *Харківський осінній марафон психотехнологій*: матеріали наук.-практ. конференції. Харків : «Діса плюс», 2017. С. 125–126.
13. Чепіль М. М., Дудник Н. З. Педагогічні технології : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. – 225 с.
14. Шебанова В. І. Авторська програма тренінга «Нормалізації харчової поведінки «вітрило мрії». *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 10. С. 40–59.
15. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія» : монографія. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 612 с.

Тема заняття: Тренінгові ігри як метод розвитку комунікативних навичок

План заняття:

Теоретичні питання

1. Психосоматична трансформаційна гра «Шлях до Філософського Каменю».
2. Казкотерапевтичне моделювання екзистенціальної кризи.
3. Пошук ресурсів для особистісних змін.
4. Гіпноз та навіювання як психотехнології корекції ефективності особистісного функціонування.

Практичне завдання

Підготуйте один із методів (вправа або техніка) розвитку комунікативних навичок, який можна застосувати в умовах освітньої діяльності. Сформулюйте комунікативну проблему, яку необхідно вирішити. Застосуйте вправу або техніку розвитку комунікативних навичок.

Рекомендації до виконання завдань самостійної роботи.

Необхідно зауважити на одночасній ефективності запропонованої вправи або техніки та методологічній простоті її застосування. Вправи і техніки не повинні справляти потужний вплив, оскільки використовуються з ознайомлювальною та тренувальною метою. Відповідно, вправи та техніки не повинні бути складними та громіздкими у застосуванні. Попередньо вправляйтеся у наданні інструкції та процедурних дійх. Завчасно слід подбати про необхідні методичні матеріали.

Інструкція до виконання практичного завдання:

- Вправа або техніка розвитку комунікативних навичок, її опис та мета.
- Інструкція застосування.

Рекомендована література

1. Власова О. І., Кушерець В. І., Никоненко Ю. В. Соціальна психологія організацій і управління: підручник для студ. гуманітарних факультетів ун-тів. Київ : Знання України, 2012. 467 с.
2. Гірник А. М. Основи конфліктології. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.
3. Засоби інформаційно-комунікаційних технологій єдиного інформаційного простору системи освіти України : колективна моногр. Київ : Пед. думка, 2010. 159 с.
4. Кочубейник О. М. Спільний комунікативний простір як реалізація міждисциплінарної інтеграції освіти й науки у гуманітарній сфері. *Педагогіка і психологія*. 2016. № 1. С. 66–69.
5. Осовська Г. В. Комунікація в менеджменті : курс лекцій. Київ : Кондор, 2003.
6. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.
7. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2005. 276 с.
8. Стахів М. О. Український комунікативний етикет: навч.-метод. посіб. Київ : Знання, 2008. 245 с.
9. Тарасов В. К. Мистецтво управлінської боротьби: Технології перехоплення і утримання управління. Київ : ТОВ «Софія-А» ЛТД, 2016. 216 с.
10. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. Київ : Фірма «Інкос», 2005. 366 с.
11. Хомуленко Т. Б. Психотехнології саморегуляції тілесного. Харків : «Діса плюс», 2017. 44 с.
12. Хомуленко Т. Б. Символізація в психотехнологіях психосоматики. *Харківський осінній марафон психотехнологій*: матеріали наук.-практ. конференції. Харків : «Діса плюс», 2017. С. 125–126.
13. Чепіль М. М., Дудник Н. З. Педагогічні технології : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. – 225 с.

14. Шебанова В. І. Авторська програма тренінга «Нормалізації харчової поведінки «вітрило мрії». *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 10. С. 40–59.
15. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія» : монографія. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 612 с.

Практичне заняття № 9

Тема заняття: Психотехнології подолання розладів харчової поведінки

План заняття:

Теоретичні питання

1. Основні ознаки розладів харчової поведінки.
2. Розпізнавання ознак розладів харчової поведінки.
3. Особливості взаємодії з особами, які мають розлади харчової поведінки.
4. Психологічні програми роботи з особами, які мають розлади харчової поведінки.

Практичне завдання

Змодельуйте ситуацію розмови з особами, які мають розлади харчової поведінки та спрямуйте їх до фахівця, який запропонує психологічну допомогу.

Рекомендації до виконання завдань самостійної роботи.

При підготовці до виконання практичного завдання скористайтеся матеріалами Першого реагування при взаємодії з особами, які демонструють ознаки розладів харчової поведінки, підготовлений Вікторією Горбуною: Універсальний тренінг психічного здоров'я для фахівців першої лінії. URL: <https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2021/02/universalnyj-trening-z-psyhichnogo-zdorovya-posibnyk-dlya-treneriv.pdf>.

Рекомендована література

1. Власова О. І., Кушерець В. І., Никоненко Ю. В. Соціальна психологія організацій і управління: підручник для студ. гуманітарних факультетів ун-тів. Київ : Знання України, 2012. 467 с.
2. Гірник А. М. Основи конфліктології. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.
3. Засоби інформаційно-комунікаційних технологій єдиного інформаційного простору системи освіти України : колективна моногр. Київ : Пед. думка, 2010. 159 с.
4. Кочубейник О. М. Спільний комунікативний простір як реалізація міждисциплінарної інтеграції освіти й науки у гуманітарній сфері. *Педагогіка і психологія*. 2016. № 1. С. 66–69.
5. Осовська Г. В. Комунікація в менеджменті : курс лекцій. Київ : Кондор, 2003.
6. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.
7. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2005. 276 с.
8. Стахів М. О. Український комунікативний етикет: навч.-метод. посіб. Київ : Знання, 2008. 245 с.
9. Тарасов В. К. Мистецтво управлінської боротьби: Технології перехоплення і утримання управління. Київ : ТОВ «Софія-А» ЛТД, 2016. 216 с.
10. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. Київ : Фірма «Інкос», 2005. 366 с.
11. Хомуленко Т. Б. Психотехнології саморегуляції тілесного. Харків : «Діса плюс», 2017. 44 с.
12. Хомуленко Т. Б. Символізація в психотехнологіях психосоматики. *Харківський осінній марафон психотехнологій*: матеріали наук.-практ. конференції. Харків : «Діса плюс», 2017. С. 125–126.
13. Чепіль М. М., Дудник Н. З. Педагогічні технології : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. – 225 с.
14. Шебанова В. І. Авторська програма тренінга «Нормалізації харчової поведінки «вітрило мрії». *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 10. С. 40–59.
15. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія» : монографія. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 612 с.

Практичне заняття № 10

Тема заняття: Психотехнології подолання розладів, пов'язаних із речовинами

План заняття:

Теоретичні питання

1. Основні ознаки розладів, пов'язаних із речовинами.
2. Розпізнавання ознак розладів, пов'язаних із речовинами.
3. Особливості взаємодії з особами, які мають розлади, пов'язані з речовинами.
4. Психологічні програми роботи з особами, які мають розлади, пов'язані з речовинами.

Практичне завдання

Змодельуйте ситуацію розмови з особами, які мають розлади, пов'язані з речовинами, та спрямуйте їх до фахівця, який запропонує психологічну допомогу.

Рекомендації до виконання завдань самостійної роботи.

При підготовці до виконання практичного завдання скористайтеся матеріалами Першого реагування при взаємодії з особами, які демонструють ознаки розладів, пов'язаних із речовинами, підготовлений Вікторією Горбуною: Універсальний тренінг психічного здоров'я для фахівців першої лінії. URL: <https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2021/02/universalnyj-trening-z-psyhichnogo-zdorovya-posibnyk-dlya-treneriv.pdf>.

Рекомендована література

1. Власова О. І., Кущерець В. І., Никоненко Ю. В. Соціальна психологія організацій і управління: підручник для студ. гуманітарних факультетів ун-тів. Київ : Знання України, 2012. 467 с.
2. Гірник А. М. Основи конфліктології. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.
3. Засоби інформаційно-комунікаційних технологій єдиного інформаційного простору системи освіти України : колективна моногр. Київ : Пед. думка, 2010. 159 с.
4. Кочубейник О. М. Спільний комунікативний простір як реалізація міждисциплінарної інтеграції освіти й науки у гуманітарній сфері. *Педагогіка і психологія*. 2016. № 1. С. 66–69.
5. Осовська Г. В. Комунікація в менеджменті : курс лекцій. Київ : Кондор, 2003.
6. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.
7. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2005. 276 с.
8. Стахів М. О. Український комунікативний етикет: навч.-метод. посіб. Київ : Знання, 2008. 245 с.
9. Тарасов В. К. Мистецтво управлінської боротьби: Технології перехоплення і утримання управління. Київ : ТОВ «Софія-А» ЛТД, 2016. 216 с.
10. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. Київ : Фірма «Інкос», 2005. 366 с.
11. Хомуленко Т. Б. Психотехнології саморегуляції тілесного. Харків : «Діса плюс», 2017. 44 с.
12. Хомуленко Т. Б. Символізація в психотехнологіях психосоматики. *Харківський осінній марафон психотехнологій*: матеріали наук.-практ. конференції. Харків : «Діса плюс», 2017. С. 125–126.
13. Чепіль М. М., Дудник Н. З. Педагогічні технології : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. – 225 с.
14. Шебанова В. І. Авторська програма тренінга «Нормалізації харчової поведінки «вітрило мрії». *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 10. С. 40–59.
15. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія» : монографія. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 612 с.

Тема заняття: Медитативні та релаксаційні техніки у психологічній допомозі

План заняття:

Теоретичні питання

1. Ресурсний підхід до подолання кризових станів.
2. Техніки медитації у психологічній практиці.
3. Техніки релаксації у психологічній практиці.

Практичне завдання

Підготуйте одну з релаксаційних або медитативних технік, яку можна застосувати в умовах освітньої діяльності.

Рекомендації до виконання завдань самостійної роботи.

Необхідно зауважити на одночасній ефективності запропонованої техніки та методологічній простоті її застосування. Техніки не повинні справляти потужний вплив, оскільки використовуються з ознайомлювальною та тренувальною метою. Відповідно, техніки не повинні бути складними та громіздкими у застосуванні. Попередньо вправляйтеся у наданні інструкції та процедурних діях.

Рекомендована література

1. Власова О. І., Кушерець В. І., Никоненко Ю. В. Соціальна психологія організацій і управління: підручник для студ. гуманітарних факультетів ун-тів. Київ : Знання України, 2012. 467 с.
2. Гірник А. М. Основи конфліктології. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.
3. Засоби інформаційно-комунікаційних технологій єдиного інформаційного простору системи освіти України : колективна моногр. Київ : Пед. думка, 2010. 159 с.
4. Кочубейник О. М. Спільний комунікативний простір як реалізація міждисциплінарної інтеграції освіти й науки у гуманітарній сфері. *Педагогіка і психологія*. 2016. № 1. С. 66–69.
5. Осовська Г. В. Комунікація в менеджменті : курс лекцій. Київ : Кондор, 2003.
6. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.
7. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2005. 276 с.
8. Стахів М. О. Український комунікативний етикет: навч.-метод. посіб. Київ : Знання, 2008. 245 с.
9. Тарасов В. К. Мистецтво управлінської боротьби: Технології перехоплення і утримання управління. Київ : ТОВ «Софія-А» ЛТД, 2016. 216 с.
10. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. Київ : Фірма «Інкос», 2005. 366 с.
11. Хомуленко Т. Б. Психотехнології саморегуляції тілесного. Харків : «Діса плюс», 2017. 44 с.
12. Хомуленко Т. Б. Символізація в психотехнологіях психосоматики. *Харківський осінній марафон психотехнологій*: матеріали наук.-практ. конференції. Харків : «Діса плюс», 2017. С. 125–126.
13. Чепіль М. М., Дудник Н. З. Педагогічні технології : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. – 225 с.
14. Шебанова В. І. Авторська програма тренінга «Нормалізації харчової поведінки «вітрито мрії». *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 10. С. 40–59.
15. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія» : монографія. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 612 с.

Тема заняття: Психотехнології нівелювання прокрастинації

План заняття:

Теоретичні питання

1. Прокрастинація як психічний феномен.
2. Основні риси прокрастинованої поведінки.
3. Методи контролю поведінки в ситуації прокрастинації.

Практичне завдання

Ідентифікуйте риси прокрастинації у певній ситуації. Встановіть неефективні шляхи вирішення проблеми. Складіть новий алгоритм вирішення проблеми прокрастинації. За якими показниками проблемна ситуація оцінюватиметься як така, що вирішена?

Рекомендації до виконання завдань самостійної роботи.

Складений алгоритм вирішення проблеми прокрастинації повинен бути реалістичним, відповідати внутрішнім ресурсам та ефективним.

Інструкція до виконання практичного завдання:

- Ситуація та ознаки прокрастинації.
- Алгоритм вирішення проблеми прокрастинації.

Рекомендована література

1. Власова О. І., Кущерець В. І., Никоненко Ю. В. Соціальна психологія організацій і управління: підручник для студ. гуманітарних факультетів ун-тів. Київ : Знання України, 2012. 467 с.
2. Гірник А. М. Основи конфліктології. Київ : Вид. дім «Киево-Могилянська академія», 2010. 222 с.
3. Засоби інформаційно-комунікаційних технологій єдиного інформаційного простору системи освіти України : колективна моногр. Київ : Пед. думка, 2010. 159 с.
4. Кочубейник О. М. Спільний комунікативний простір як реалізація міждисциплінарної інтеграції освіти й науки у гуманітарній сфері. *Педагогіка і психологія*. 2016. № 1. С. 66–69.
5. Осовська Г. В. Комунікація в менеджменті : курс лекцій. Київ : Кондор, 2003.
6. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.
7. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2005. 276 с.
8. Стахів М. О. Український комунікативний етикет: навч.-метод. посіб. Київ : Знання, 2008. 245 с.
9. Тарасов В. К. Мистецтво управлінської боротьби: Технології перехоплення і утримання управління. Київ : ТОВ «Софія-А» ЛТД, 2016. 216 с.
10. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. Київ : Фірма «Інкос», 2005. 366 с.
11. Хомуленко Т. Б. Психотехнології саморегуляції тілесного. Харків : «Діса плюс», 2017. 44 с.
12. Хомуленко Т. Б. Символізація в психотехнологіях психосоматики. *Харківський осінній марафон психотехнологій*: матеріали наук.-практ. конференції. Харків : «Діса плюс», 2017. С. 125–126.
13. Чепіль М. М., Дудник Н. З. Педагогічні технології : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. – 225 с.
14. Шебанова В. І. Авторська програма тренінга «Нормалізації харчової поведінки «вітрило мрії». *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 10. С. 40–59.
15. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія» : монографія. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 612 с.

Тема заняття: Психотехнології у роботі з кризовими станами психіки

План заняття:

Теоретичні питання

1. Соціальна дезорієнтація та збільшення ступенів свободи у діях.
2. Відкритість для нового досвіду: введення нових змінних у досвід.
3. Пошук нових домінуючих елементів досвіду у складних життєвих обставинах.
4. Переведення зовнішніх ресурсів у внутрішні: переструктурування ситуації.
5. Усвідомлення нових внутрішніх зв'язків та посилення мотивації до діяльності.

Практичне завдання

Сформулюйте побутову проблему, яку не вдається вирішити впродовж тривалого часу. Визначте межі власних дій. Якого нового досвіду бракує для її вирішення? Яким чином отримати внутрішні ресурси через зовнішні (підтримка, отримання необхідної інформації та навичок). Чи змінилася оцінка проблемної ситуації? Які перші кроки можна зробити для її вирішення? Хто може надати достатню психологічну підтримку для цього?

Рекомендації до виконання завдань самостійної роботи.

Проблема не повинна бути надто задавленою чи важко вирішуваною з об'єктивної точки зору. Проблема повинна бути суто психологічною, яка стосується пошуку інформації, недостатньої вмотивованості чи зміни цінностей.

Інструкція до виконання практичного завдання:

- Ідентифікація психологічної проблеми, її загальний опис.
- Покроковий алгоритм вирішення проблеми.

Рекомендована література

1. Власова О. І., Кушерець В. І., Никоненко Ю. В. Соціальна психологія організацій і управління: підручник для студ. гуманітарних факультетів ун-тів. Київ : Знання України, 2012. 467 с.
2. Гірник А. М. Основи конфліктології. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2010. 222 с.
3. Засоби інформаційно-комунікаційних технологій єдиного інформаційного простору системи освіти України : колективна моногр. Київ : Пед. думка, 2010. 159 с.
4. Кочубейник О. М. Спільний комунікативний простір як реалізація міждисциплінарної інтеграції освіти й науки у гуманітарній сфері. *Педагогіка і психологія*. 2016. № 1. С. 66–69.
5. Осовська Г. В. Комунікація в менеджменті : курс лекцій. Київ : Кондор, 2003.
6. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / [за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.
7. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2005. 276 с.
8. Стахів М. О. Український комунікативний етикет: навч.-метод. посіб. Київ : Знання, 2008. 245 с.
9. Тарасов В. К. Мистецтво управлінської боротьби: Технології перехоплення і утримання управління. Київ : ТОВ «Софія-А» ЛТД, 2016. 216 с.
10. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. Київ : Фірма «Інкос», 2005. 366 с.
11. Хомуленко Т. Б. Психотехнології саморегуляції тілесного. Харків : «Діса плюс», 2017. 44 с.
12. Хомуленко Т. Б. Символізація в психотехнологіях психосоматики. *Харківський осінній марафон психотехнологій*: матеріали наук.-практ. конференції. Харків : «Діса плюс», 2017. С. 125–126.
13. Чепіль М. М., Дудник Н. З. Педагогічні технології : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. – 225 с.

14. Шебанова В. І. Авторська програма тренінга «Нормалізації харчової поведінки «вітрило мрії». *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 10. С. 40–59.
15. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма–патологія» : монографія. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 612 с.

Критерії оцінювання

Основні види робіт:

- відповідь на теоретичне питання оцінюється від 0 до 50 балів;
- виконання практичного завдання оцінюється від 0 до 50/100 балів.

Вид завдання	Рівень виконання	Кількість балів
Відповідь на теоретичне питання	вільне орієнтування у проблемі; відповідь повна; виклад матеріалу послідовний та логічно збудований; наведення прикладів; відсутність значущих помилок	45-50
	незначна опора на конспект; відповідь повна; виклад матеріалу з незначним порушенням послідовності та логічності; наведення прикладів; наявність незначущих помилок	41-44
	значна опора на конспект; відповідь назагал повна; виклад матеріалу з порушеннями послідовності та логічності; труднощі в ілюструванні відповіді прикладами; наявність кількох суттєвих помилок	38-40
	опора на конспект; відповідь неповна, з прогалинами; виклад матеріалу непослідовний; неспроможність проілюструвати відповідь прикладом; наявність суттєвих помилок	33-37
	зачитування конспекту; відповідь неповна, з суттєвими прогалинами; виклад матеріалу непослідовний; неспроможність проілюструвати відповідь прикладом; наявність багатьох суттєвих помилок	31-32
	значущі труднощі у відтворенні відповіді на питання; істотний брак орієнтації у проблемі; неспроможність проілюструвати відповідь прикладом; наявність багатьох суттєвих помилок	18-30
	брак елементарної обізнаності з питання	1-17
Виконання практичного завдання	завдання виконане повністю; відповідь змістовно розгорнута та коректна; відсутні суттєві помилки	45-50 / 89-100
	завдання виконане повністю; зміст відповіді подекуди недостатньо розгорнутий та містить окремі некоректні формулювання; наявні несуттєві помилки	41-44 / 74-88
	завдання більшою частиною виконане; зміст відповіді подекуди поверхневий, наявні некоректні формулювання та кілька суттєвих помилок	38-40 / 59-73
	завдання виконане частково; зміст відповіді поверхневий, наявні некоректні формулювання та суттєві помилки	33-37 / 44-58
	завдання виконане меншою частиною; зміст відповіді поверхневий, наявні некоректні формулювання та суттєві помилки	31-32 / 29-43
	завдання виконане формально; бракує осмислення зробленого; формулювання некоректні; наявні багато суттєвих помилок	18-30 / 15-28
	завдання має незадовільний рівень виконання; вкрай слабка орієнтація щодо внесення корективів	1-17 / 1-14

Додаткові види роботи:

- участь в обговоренні теоретичних питань та виконаних практичних завдань оцінюється від 0 до 10 балів;
- демонстрація підготовленої презентації до теоретичного питання або практичного завдання оцінюється від 0 до 10 балів.

Критерії оцінювання на практичних заняттях

№ заняття	Види робіт				Σ
	ТП	ПР	ДП*	УО*	
Практичне заняття № 1	50	50	10	10	100
Практичне заняття № 2	50	50	10	10	100
Практичне заняття № 3	50	50	10	10	100
Практичне заняття № 4	50	50	10	10	100
Практичне заняття № 5	50	50	10	10	100
Практичне заняття № 6	50	50	10	10	100
Практичне заняття № 7	50	50	10	10	100
Практичне заняття № 8	50	50	10	10	100
Практичне заняття № 9	50	50	10	10	100
Практичне заняття № 10	50	50	10	10	100
Практичне заняття № 11	50	50	10	10	100
Практичне заняття № 12	50	50	10	10	100
Практичне заняття № 13	50	50	10	10	100
Практичне заняття № 14	50	50	10	10	100

ТП	відповідь на теоретичне питання
ПР	виконання практичного завдання
ДП	демонстрація підготовленої презентації до теоретичного питання або практичного завдання
УО	участь в обговоренні

ДП* та УО* – оцінювання за цими видами роботи є частиною відповіді на теоретичне питання (ТП), тобто може покращувати оцінку. Разом із тим, ДП* та УО* можуть оцінюватися окремо, якщо здобувач не відповідав на окреме теоретичне питання.

Рекомендації до виконання:

Критерії оцінювання відповіді на теоретичне питання:

- рівень вільного володіння теоретичним матеріалом;
- розуміння термінології, яка використовується;
- наведення прикладів побутового та наукового ґатунку;

Критерії оцінювання практичних завдань:

- повнота виконаного завдання;
- чіткість та ясність формулювань;
- відсутність плагіату.

Критерії оцінювання презентації:

- відображення найбільш суттєвих аспектів відповіді;
- комфортність сприймання та дотримання гігієнічних вимог.

Критерії оцінювання участі в обговоренні:

- кількість тез;
- обґрунтованість реплік, зауважень, питань та відповідей;
- коректність та компетентність.