

Міністерство освіти і науки України  
Харківський державний педагогічний університет  
ім. Г.С. Сковороди

**Ю.Б. Мельник**

## **ОСНОВИ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ**

*Робоча програма для студентів ВНЗ, слухачів інститутів післядипломної освіти, ФПК, керівників навчальних закладів, учителів, вихователів, практичних психологів, соціальних працівників.*

Затверджено  
Редакційно-видавницькою радою  
Харківського державного педагогічного  
університету ім. Г.С.Сковороди  
Протокол № 3 від 08. 04.2002

Харків  
ХДПУ  
2002

**ББК 88я73**

*Укладач:*

**Мельник Ю.Б.** - зав. кафедри психології та здорового способу життя НВК № 12 м. Харкова, пошукувач кафедри соціальної педагогіки ХДПУ ім. Г.С.Сковороди.

*Рецензенти:*

**Шпалінський В.В.** - канд. психол. наук, професор, член – кореспондент Міжнародної кадрової академії при Раді Європи, проф. кафедри керівництво закладом освіти та психології інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С.Сковороди.

**Микитюк С.О.** - канд. психол. наук, зав. кафедри психології Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди.

**Мельник Ю.Б.**

**Основи психотехнологій.** Робоча програма для студентів ВНЗ, слухачів інститутів післядипломної освіти, ФПК, керівників навчальних закладів, учителів, вихователів, практичних психологів, соціальних працівників.– Харків: ХДПУ, 2002. – 48 с.

Видано за рахунок автора

© Мельник Ю.Б., 2002

© Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С.Сковороди, 2002

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Запропонований курс “Основи психотехнологій” складено для студентів вищих навчальних закладів, слухачів інституту післядипломної освіти з спеціальностей: психологія, соціальна педагогіка, менеджмент організації та інших суміжних спеціальностей.

Структура курсу передбачає: 5 лекцій (5 тем), тривалістю по дві академічні години; 5 семінарсько-практичних занять (5 тем) – по дві академічні години кожне; самостійно-індивідуальне вивчення – 32 години (11 тем), що усього складає п’ятдесят дві години (21 тема). На залік (екзамен) відводиться чотири академічні години.

**Метою курсу** “Основи психотехнологій” є психологічна освіта та планомірне формування психологічної культури студентів (слухачів) у процесі вивчення психотехнології. Також створення в системі навчання умов для формування умінь і навичок по оволодінню змістовно-структурними і організаційно-методичними основами психотехнологій, що відповідають сучасним вимогам і міжнародним стандартам, враховують інтереси та індивідуальні особливості студентів.

**Заняття з даного курсу забезпечать реалізацію таких завдань:**

1. Ознайомлять студентів з сутністю провідних психотехнологій:
  - теоретичними та практичними напрацюваннями вчених психологів і педагогів;
  - методичними підходами, напрямками, формами та методами щодо психотехнологій.
2. Допоможуть студентам оволодіти знаннями, вміннями та елементарними практичними навичками з основ психотехнологій, творче їх застосувати.
3. Навчать використанню методів й прийомів психотехнік на практиці, враховуючи специфіку стейкхолдерів і особисті якості та вміння ведучого.
4. Сприятимуть підвищенню психолого-педагогічної підготовки майбутнього психолога, соціального педагога.

Курс “Основи психотехнологій” являє собою систему наукових знань, умінь і практичних навичок, якими необхідно оволодіти студенту (слухачу), як важливою умовою для формування його психологічної культури та майбутнього професіоналізму.

**Концептуальні положення викладання курсу “Основи психотехнологій”:**

- цілеспрямованість, системність та варіативність процесу навчання;
- робота зі студентами по оволодінню знаннями, вмінням та практичними навичками психотехнологій;
- співпраця і співтворчість викладача зі студентом, студентів між собою;
- формування інформаційно-пізнавального та ціннісно-естетичного напрямку у навчанні студентів;
- залучення до процесу навчання не тільки раціональної, а й емоц. сфери;
- рефлексійне управління навчальної діяльності студентів.

Проведення занять з курсу “Основи психотехнологій” має реалізовуватися через інтеграційні взаємозв’язки з іншими психологічними дисциплінами, такими як: загальна психологія, вікова та педагогічна психологія, соціальна психологія, медична психологія, психологія особистості, психологія спілкування, основи діагностики та психокорекції, психофізіологія тощо.

Програма надає студентіві (слухачу) як теоретичні основи психотехнологій, так і практичні навички з їх використання під час психологічної та педагогічної роботи. Курс узагальнює, систематизує та доповнює знання психологічного спрямування, здобуті в інших освітніх галузях.

Для більш поглибленого засвоєння навчального матеріалу заняття мають лекційну та семінарсько-практичну форму. Семінарсько-практичні заняття розподілені на семінарсько-лекційні та лабораторно-практичні з обов’язковим часом відведеним для індивідуальної роботи. Також для студентів (слухачів) передбачені теми з 5 – 21 (включно) для самостійного (індивідуального) вивчення з написанням за ними рефератів та контрольних робіт.

До кожної теми програми складено список літератури з обов’язкового читання і додаткової літератури, що рекомендується. До семінарсько-практичних занять додатково надається роздатковий матеріал, перелік та опис технік практичних вправ.

Програма має перелік тем рефератів (117 тем), програмних питань (100), контрольних робіт та завдань для самостійної роботи студента.

Відповіді на програмні питання та надана письмова робота (реферат за обраною темою) визначають рівень сформованості компетенції студента (слухача) зі спецкурсу “Основи психотехнологій”, який оцінюється відповідно до критеріїв.

**Критеріями** сформованості знань, вмінь, навичок, досвіду творчої діяльності, емоційно-ціннісного ставлення до навколишньої дійсності оцінюється рівень компетенції студента (слухача), що виражається за 12-бальною шкалою, в основу якої покладено чотири рівня навчальних досягнень студентів (початковий, середній, достатній, високий). Оцінювання сформованості компетенції студента (слухача) можливо також проводити й за допомогою спеціально розробленого тесту з курсу “Основи психотехнологій”. Тестові питання мають варіанти відповідей. Результати тесту оцінюються у процентному співвідношенні відповідно до вище вказаних рівнів навчальних досягнень студентів (слухачів).

**Навчально-тематичний план  
з курсу “Основи психотехнологій”**

№ з/п	Тематика занять	Види занять			
		лекції	сем-пр.	самост.	всього
1.	Введення в основи психотехнологій. Мета, задачі й методи психотехнологій.	2			2
2.	Групові й індивідуальні психотехнології.	2			2
3.	Основні стадії формування та розвитку тренінгових груп.	2			2
4.	Характеристика особистості групового тренера (психолога) та стилі керівництва групою.	2			2
5.	Розвиток професійної педагогічної самосвідомості в тренінгу	2		1	3
6.	Класифікація та критерії основних видів тренінгів.		2	1	3
7.	Технологія системної сімейної психотерапії.		2	1	3
8.	Технологія психодрами.		2	1	3
9.	Гештальт-технологія.		2	1	3
10.	Технологія нейролінгвістичного програмування.		2	1	3
11.	Технології гіпнозу.			2	2
12.	Технологія арттерапії.			2	2
13.	Тілесно-орієнтовані техніки.			2	2
14.	Психоаналітична технологія.			5	5
15.	Юнґіанська психотехнологія.			3	3
16.	Технологія трансактного аналізу.			2	2
17.	Технологія психосинтезу.			2	2
18.	Когнітивна технологія.			2	2
19.	Медитативні психотехніки.			2	2
20.	Психотехніки лікування залежностей			2	2
21.	Сучасні технічні засоби та їх використання в психотехнологіях.			2	2
Всього		10	10	32	52

**ПРОГРАМНІ ПИТАННЯ**  
**з курсу “Основи психотехнологій”**

1. Мета і завдання психотехнологій.
2. Стислий історичний нарис розвитку психотехнологій.
3. Теоретичне та практичне значення психотехнологій.
4. Методи психотехнологій.
5. Психологічний тренінг. Специфічні риси й основні парадигми тренінгу.
6. Вибір форм психологічної роботи, основи групової та індивідуальної роботи.
7. Ціль тренінгової психологічної роботи. Довжина та частотність зустріч.
8. Групової форми психологічної роботи. Групові норми.
9. Відкриті та закриті групи. Кількісний та якісний склад тренінгових груп.
10. Рольові позиції у групі. Поняття про групову згуртованість.
11. Гомогенність та гетерогенність тренінгових груп.
12. Основні стадії формування групи в тренінгу.
13. Стадії розвитку групи в тренінгу. Підготовка, усвідомлення, переоцінка.
14. Стадії розвитку групи зі спонтанною динамікою.
15. Стадії розвитку групи з керованою динамікою.
16. Основні ролі вудучого групи (тренінгу).
17. Стили керівництва групою.
18. Характеристика особистості групового тренера.
19. Підготовка вудучих тренінгів.
20. Розвиток професійної педагогічної самосвідомості в тренінгу.
21. Самосвідомість як умова професійного розвитку і як ціль тренінгу.
22. Організаційні аспекти комплектування груп і проведення занять.
23. Змістовні аспекти тренінгової програми розвитку професійної самосвідомості.
24. Основи поняття: педагогічна культура, психологічна культура, модули культури
25. Основні види та критерії класифікації тренінгових груп.
26. Основні положення системної сімейної терапії, школи та напрямки.
27. Ціль, завдання та стадії сімейної терапії. Тривалість сесії, кількість зустрічей та інші організаційні аспекти терапії.
28. Основні положення психодраматичного методу. Основні ідеї теорії Дж.Л.Морено.
29. Структура психодраматичної сесії.
30. Основні положення гештальт-технології. Основні уявлення про людину та середовище, що її оточує.
31. Структура гештальт-групи. Відбір у групу. Динаміка навчальної групи.
32. Основні положення технології НЛП.
33. Переконавання (типи та структура переконань, виявлення переконань) у НЛП.
34. Майстерність мови у технології НЛП.
35. Метафори у технології НЛП.

36. Основні положення технології гіпнозу. Визначення гіпнозу. Поняття трансу. Види трансу.
37. Розходження між традиційним та еріксоновським гіпнозом.
38. Структура терапевтичного сеансу з гіпнозу.
39. Механізми впливу вселення (прямі та побічні). Класифікація вселень.
40. Основні положення технології арт-терапії.
41. Основні фактори впливу арт-терапії.
42. Етапи арт-терапевтичного процесу.
43. Основні положення тілесно-орієнтованих технік. Вільгельма Райха. М.Фельденкрайза.
44. Етіологічні аспекти психосоматичних захворювань.
45. Метафоричний зміст органічних психосоматичних захворювань.
46. Поняття та парадигми психоаналізу за З.Фрейдом. Схема психоаналітичних парадигм.
47. Психоаналітична ситуація, трансферні відношення.
48. Психоаналітичний процес. Техніки психоаналізу.
49. Опис та моделі психоаналітичного процесу. Специфіка початку та закінчення терапії.
50. Укладення контракту. Правила психоаналітичної терапії.
51. Психоаналітичні інтервенції. Інтерпретація (критерії та види).
52. Форми психоаналітичного процесу. Механізми психоаналіт. впливу.
53. Теорія психосексуального розвитку за З.Фрейдом.
54. Психоаналітична теорія розвитку, захисних механізмів (А.Фрейд).
55. Теорія розвитку (М.Кляйн).
56. Психоаналітична теорія розвитку, спостереження за дитини Р.Спица.
57. Психоаналітична теорія розвитку, з позиції об'єктів відношень (Д.Віннікота, У.Біона, Р.Фейрбейрна).
58. Психоаналітична теорія періодизація розвитку за Е.Ерксеном.
59. Психоаналітичний підхід, початкове моделювання психоаналізу (Ш.Френці, О.Ранк).
60. Аналітична психологія К.Юнга.
61. Особиста психологія А.Адлера.
62. Американський міжособистісний психоаналіз (Г.Салліван, К.Хорні, Е.Фромм, Е.Еріксон, Е.Берн).
63. Семіотичний психоаналіз Ж.Лакана.
64. Неклінічне використання психоаналізу.
65. Основні положення аналітичної психотехнології К.Г.Юнга.
66. Уявлення о психіці та особистості. Структура без свідомого за К.Г.Юнгом.
67. Символ та мова. Мова без свідомого у аналітичної психотехнології К.Г.Юнга.
68. Аналітична психологія та культура (К.Г.Юнг).
69. Особливості юнгіанського аналізу сновидіння.
70. Основні положення технології трансактного аналізу (Е.Берн).

71. Теорія особистості в трансактному аналізі Е.Берна.
72. Час проведення в трансактному аналізі Е.Берна.
73. Гра в трансактному аналізі Е.Берна (визначення, тип, генезіс, функції, класифікація).
74. Батьківське програмування в трансактному аналізі Е.Берна.
75. Теорії сценаріїв в трансактному аналізі Е.Берна (типи та передача).
76. Основні положення технології психосинтезу (Р.Ассаджолі)
77. Теорія особистості в психосинтезі Роберта Ассаджолі.
78. Складові психіки за Р.Ассаджолі.
79. Основні положення когнітивного підходу.
80. Види перекручувань за А.Беком.
81. Етапи когнітивної психотерапії.
82. Когнітивні техніки та особливості їх використання.
83. Основні положення медитативних психотехнік.
84. Медитації з використанням зосереджень на фізичних вправах.
85. Медитації з використанням рішень парадоксальних завдань.
86. Медитація з використанням звукової концентрації.
87. Медитація з використанням оптичної концентрації.
88. Медитації, як методи психологічного тренінгу.
89. Загальні правила використання медитативних технік.
90. Підходи та моделі у лікуванні залежностей.
91. Завдання та можливості психол. впливу у лікуванні залежностей.
92. Використання терапевтичних і епістемологічних метафор у лікуванні залежностей.
93. Психосоматичні порушення, щодо різних залежностей та їх корекцій.
94. Загальна характеристика методів у психотерапії залежностей які використовуються частіше.
95. Швидкі техніки роботи і довгострокові програми психологічної роботи з залежностями.
96. Ритмічна світлова та звукова стимуляція.
97. Біологічний зворотній зв'язок (БЗЗ).
98. Сочетані ритмічні сенсорні та електромагнітні впливи.
99. Електросон у лікуванні залежностей.
100. Неусвідомлювана аудіосегестія та візосугестія.



**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ**  
*з курсу “Основи психотехнологій”*

1. Історія виникнення та розвитку сімейної терапії. Основні школи та напрямки.
2. Теоретичне та практичне значення сімейної терапії.
3. Ціль, завдання та стадії сімейної терапії. Тривалість сесії, кількість зустрічей та інші організаційні аспекти терапії.
4. Сімейна терапія, різні типи проблем та роль психологічної культура особистості.
5. Стратегії і техніки подружньої терапії.
6. Історія виникнення психодрами. Основні ідеї теорії Дж.Л.Морено.
7. Теоретичне та практичне значення психодраматичного підходу.
8. Співвідношення психодрами та інших підходів й методів (психоаналіз і груп-аналіз, гештальт-терапія і сімейна терапія).
9. Поняття психодраматичної практики. Положення психодраматичного методу. Структура психодраматичної сесії.
10. Історія виникнення гештальт-терапії. Основні уявлення про людину та середовище, що її оточує (гомеостаз, теорія Self, цикл контакту, захисні механізми).
11. Теоретичне та практичне значення гештальт підходу.
12. Робота з тілом в гештальт-терапії. Робота з сновидіннями. Фантазування, якими керують.
13. Форми навчання у гештальт-технології (групова та індивідуальна).
14. Структура групи. Відбір у групу. Динаміка навчальної групи.
15. Створення умов в гештальт-терапії (надійність, доступність, передбачуваність). Підтримка умов (початок групи, фаза розчарування, вихід із групи).
16. Історія виникнення і особливості технології НЛП.
17. Теоретичне та практичне значення технології НЛП.
18. Базові техніки (базові речення НЛП, розвиток сенсорного відчуття, калібрування, навички створення рапорту, репрезентативні системи та їх діагностика, субмодальності, метамоделі, позиції комунікації, логічні рівні і рівні узагальнення, конгруентність – не конгруентність, добре сформульований результат).
19. Інтервенції методом НЛП (модель SCORE як основна модель вимірювання, ресурси та методи “оживлення” ресурсів людини, якоріння, візуально-кінестетична дисоціація, техніки змаху, смуга часу, рефреймінгові техніки).
20. Мільтон-модель технології НЛП (гіпноз, еволюція гіпнозу, установлення рапорту, багаторівневість комунікацій, структури мови та можливість їх використання, утилізація та поєднання, узгодження свідомого і несвідомого, убудованість вселення).
21. Метапрограми технології НЛП. Розпізнавання метапрограм за вербальними та невербальними проявами.

22. Моделювання технології НЛП (методи моделювання, моделювання стану, моделювання стратегій: навчання, прийняття рішень, пам'яті, мотивації творчості).
23. Переконання (типи та структура переконань, виявлення переконань) у НЛП.
24. Майстерність мови (гнучкість та використання ритму, тону та голосності), мови довіри, пресупозиції, мовні розкручування, убудовані послання), у технології НЛП.
25. Метафори (терапевтичні історії, притчі, типи терапевтичних метафор, структура і правила побудови метафор) у технології НЛП.
26. Робота з глибинними проблемами у технології НЛП (виявлення глибинної цілі, реімпринт батьківської смуги життя).
27. Історія виникнення і особливості гіпнозу.
28. Теоретичне та практичне значення гіпнозу.
29. Визначення гіпнозу. Поняття трансу. Види трансу.
30. Розходження між традиційним та еріксоновським гіпнозом.
31. Базове положення гіпнозу.
32. Структура терапевтичного сеансу з гіпнозу (підготовка, необхідні обережності, завершення).
33. Механізми впливу вселення (прямі та побічні). Класифікація вселень. Мікродінаміка трансу.
34. Гіпнотичні зміни перцептивних та когнітивних процесів (дезорієнтація у просторі та часі, суб'єктивне викривлення часу, амнезія та її види).
35. Історія виникнення та розвитку арт-терапії.
36. Теоретичне та практичне значення арт-терапії.
37. Індивідуальні та групові форми арт-терапії. Визначення у арт-терапії.
38. Основні фактори впливу арт-терапії (художньої експресії, психотерапевтичних відношень, інтерпретаційної обробки і вербального зв'язку).
39. Етапи арт-терапевтичного процесу (підготовчі, формування системи психотерапевтичних відношень і початок вибіркової діяльності, зміцнення та розвиток психотерапевтичних відношень найбільш продуктивної вибіркової діяльності клієнта, термінація).
40. Форми групової арт-терапії (студійна відкрита група, динамічно закрита група, тематична група).
41. Фактори психотерапевтичного впливу. У груповій арт-терапії.
42. Історія виникнення та розвитку тілесно-орієнтованих технік.
43. Теоретичне та практичне значення тілесно-орієнтованих технік.
44. Йога Патанжалі.
45. Тілесно-орієнтовані техніки Вільгельма Райха.
46. Тілесно-орієнтовані техніки М.Фельденкрайза.
47. Психосоматичні захворювання і значення здоров'яформувальної поведінки.
48. Метафоричний зміст органічних психосоматичних захворювань.

49. Використання притч, історій та метафор в терапії психосоматичних розладів.
50. Історія розвитку та сучасний стан психоаналізу.
51. Теоретичне та практичне значення психоаналізу.
52. Поняття та парадигми психоаналізу за З.Фрейдом. Схеми психоаналітичних парадигм.
53. Психоаналітична ситуація, трансферні відношення.
54. Психоаналітичний процес. Техніки психоаналізу.
55. Опис та моделі психоаналітичного процесу. Специфіка початку та закінчення терапії.
56. Укладення контракту. Правила психоаналітичної терапії.
57. Психоаналітичні інтервенції. Інтерпретація (критерії та види).
58. Форми психоаналітичного процесу. Механізми психоаналітичного впливу.
59. Теорія психосексуального розвитку за З.Фрейдом.
60. Психоаналітична теорія розвитку, захисних механізмів (А.Фрейд).
61. Теорія розвитку (М.Кляйн).
62. Психоаналітична теорія розвитку, спостереження за дітьми Р.Спица.
63. Психоаналітична теорія розвитку, з позиції об'єктів відношень (Д.Віннікота, У.Біона, Р.Фейрбейрна).
64. Психоаналітична теорія періодизація розвитку за Е.Ерксеном.
65. Психоаналітичний підхід, початкове моделювання психоаналізу (Ш.Френці, О.Ранк).
66. Аналітична психологія К.Юнга.
67. Особиста психологія А.Адлера.
68. Американський міжособистісний психоаналіз (Г.Салліван, К.Хорні, Е.Фромм, Е.Еріксон, Е.Берна).
69. Семіотичний психоаналіз Ж.Лакана.
70. Неклінічне використання психоаналізу.
71. Історія розвитку та виникнення аналітичної психотехнології К.Г.Юнга.
72. Теоретичне та практичне значення аналітичної психотехнології К.Г.Юнга.
73. Уявлення о психіці та особистості. Структура безсвідомого (комплекс і архетип) за К.Г.Юнгом.
74. Символ та мова. Мова безсвідомого.
75. Аналітична психологія та культура.
76. Особливості юнгіанського аналізу сновидіння.
77. Техніка аналітичної психотерапії.
78. Історія виникнення і розвиток трансактного аналізу.
79. Теоретичне та практичне значення трансактного аналізу.
80. Структурний трансактний аналіз за Е.Берном.
81. Особливості теорії та принципів трансактного аналізу Е.Берна.
82. Теорія особистості в трансактном аналізі Е.Берна.
83. Час проведення в трансактном аналізі Е.Берна.

84. Гра в трансактном аналізі Е.Берна (визначення, тип, генезіс, функції, класифікація).
85. Батьківське програмування в трансактном аналізі Е.Берна.
86. Теорії сценаріїв в трансактном аналізі Е.Берна (типи та передача).
87. Історія розвитку та теорії психосинтезу.
88. Теоретичне та практичне значення сучасного стану психосинтезу.
89. Особливості теорії психосинтезу.
90. Теорія особистості в психосинтезі Роберта Ассаджиолі.
91. Складові психіки за Р.Ассаджиолі.
92. Теорія та розвиток когнітивного підходу.
93. Теоретичне та практичне значення когнітивного підходу.
94. Особливості когнітивного підходу.
95. Основні принципи когнітивної моделі.
96. Види перекручувань за А.Беком.
97. Етапи когнітивної психотерапії.
98. Когнітивні техніки та особливості їх використання.
99. Історія та розвиток медитативних технік.
100. Теоретичне та практичне значення сучасного стану медитативних технік.
101. Медитації і медитативні техніки (медитація в мантрах, медитація в янтрах, зосередження на фізичних діях, рішення парадоксальних завдань).
102. Медитації з використанням зосереджень на фізичних вправах.
103. Медитації з використанням рішень парадоксальних завдань.
104. Медитація з використанням звукової концентрації.
105. Медитація з використанням оптичної концентрації.
106. Медитації, як методи психологічного тренінгу.
107. Загальні правила використання медитативних технік.
108. Підходи та моделі у лікуванні залежностей.
109. Завдання та можливості психологічного впливу у лікуванні залежностей.
110. Використання терапевтичних і епістемологічних метафор у лікуванні залежностей.
111. Психосоматичні порушення, щодо різних залежностей та їх корекцій.
112. Загальна характеристика методів у психотерапії залежностей які використовуються частіше (гіпноз, транскові техніки, НЛП, екзистенціальна терапія, сімейна терапія, трансактний аналіз тощо).
113. Швидкі техніки роботи і довгострокові програми психологічної роботи з залежностями.
114. Ритмічна світлова та звукова стимуляція. (Технічні засоби для зміни стану свідомості за рахунок ритмічної світлової й звукової стимуляції).
115. Біологічний зворотній зв'язок (БЗЗ). (Технічні засоби й прилади біологічного зворотнього зв'язку).
116. Сочетані ритмічні сенсорні та електромагнітні впливи. Електросон. (Технічні й апаратні засоби для впливу слабкими електромагнітними полями малої інтенсивності).

117. Неусвідомлювана аудіосегестія та візусегестія. Неусвідомлюваний аудіо-сугестивний вплив. Неусвідомлюваний візуально-сугестивний вплив. (Комп'ютерні засоби, програми та методи для акустичного й оптичного впливу на неусвідомлюваному рівні).

## ТЕЗАУРУС

**Основи психотехнологій** (навчальна дисципліна) – прикладна психологічна дисципліна, об'єктом якої є теоретико-методологічні засади психологічної галузі, а предметом технології психологічної діяльності (Ю. Мельник, 2002).

**Психологія** – наука про закономірності розвитку і функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності (С. Головин, 1998).

**Психотерапія** – система лікувальних впливів на психіку і через психіку – на організм людини (Б. Карвасарский, 2002).

**Психотехнологія** – галузева технологія, надає систематизований опис змісту й механізму реалізації психічного впливу на особистість/групу в існуючих чи спеціально створених умовах, використовується для досягнення цілей, вирішення психологічних проблем (Ю. Мельник, 2002).

**Психотехніка** – конкретний засіб психологічного або психотерапевтичного впливу на людину (Ю. Мельник, 2002).

**Метод** – спосіб організації діяльності, обґрунтований нормативним способом здійснення наукового дослідження (С. Головин, 1998).

**Тренінг** (в психотерапії) – сукупність психотерапевтичних, психокорекційних і навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання та саморегуляції, спілкування та міжперсональної взаємодії, комунікативних і професійних умінь (Б. Карвасарский, 2002).

**Здоров'яформувальна поведінка** – стійкі патерни поведінки особистості, спрямовані на збереження та зміцнення індивідуального здоров'я, утворюється на основі індивідуальних особливостей особистості, в процесі життєдіяльності людини та при взаємодії з навколишнім середовищем (Ю. Мельник, 2002).

**Психологічна культура особистості** – складова культури людини, включає систему знань і способів діяльності, які спрямовані на пізнання особистістю своєї сутності (Ю. Мельник, 2002).

**Культура здоров'я особистості** – інтегроване особистісне утворення, що зумовлює гармонійний розвиток усіх складових людської особистості, сприяє цілісності взаємовідношень між усіма її сферами, стимулює до самопізнання, самовдосконалення, творчої діяльності (Ю. Мельник, 2002).

**ЗМІСТ**

Пояснювальна записка.....	3
Навчально-тематичний план з курсу “Основи психотехнологій”.....	5
Введення в основи психотехнологій. Мета, задачі й методи психотехнологій.6	
Групові й індивідуальні психотехнології.....	7
Основні стадії формування та розвитку тренінгових груп.....	8
Характеристика особистості групового тренера (психолога) та стилі керівництва групою.....	9
Розвиток професійної педагогічної самосвідомості в тренінгу.....	10
Класифікація та критерії основних видів тренінгів.....	11
Технологія системної сімейної психотерапії.....	12
Технологія психодрами.....	14
Гештальт-технологія.....	15
Технологія нейролінгвістичного програмування.....	16
Технології гіпнозу.....	18
Технологія арттерапії.....	19
Тілесно-орієнтовані техніки.....	20
Психоаналітична технологія.....	21
Юнгіанська психотехнологія.....	25
Технологія трансактного аналізу.....	28
Технологія психосинтезу.....	29
Когнітивна технологія.....	30
Медитативні психотехніки.....	33
Психотехніки лікування залежностей.....	34
Сучасні технічні засоби та їх використання в психотехнологіях.....	35
Програмні питання з курсу “Основи психотехнологій”.....	38
Тематика рефератів з курсу “Основи психотехнологій”.....	41
Тезаурус.....	46

Мельник Ю.Б.

Навчальне видання

**Мельник Юрій Борисович** Укладач:  
– зав. кафедри психології та здорового способу життя НВК № 12 м. Харкова, пошукувач кафедри соціальної педагогіки ХДПУ ім. Г.С.Сковороди.

### **Основи психотехнологій.**

Робоча програма для студентів ВНЗ, слухачів інститутів післядипломної освіти, ФПК, керівників навчальних закладів, учителів, вихователів, практичних психологів.

**Дмитренко Т.О.** Відповідальний за випуск:  
– доктор пед. наук, професор, зав. кафедри соціальної педагогіки Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С.Сковороди.

Комп'ютерна верстка: **Свячена С.М.**

Підписано до друку 10.04.2002р. Формат 60 x 90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>  
Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 3,00  
Обл. вид. арк. 2,86 . Зам. № 4/19. Тираж 300 прим.

Харківський державний педагогічний  
університет ім. Г.С. Сковороди  
Україна 61002 Харків, вул. Артема, 29

ТОВ «ЕДЕНА », Харків, пр-т Московський 122  
т. (0572) 28-69-88