

	Психологічне здоров'я практичного психолога (блок вибіркових дисциплін)
	Обсяг: 20 кредитів ЄКТС (5 дисциплін по 4 кредити ЄКТС)
	Протягом скількох семестрів викладається: трьох
	Дні, Час, Місце: згідно з розкладом
	Мова викладання: українська

Опис блоку дисциплін

Блок дисциплін розроблений для здобувачів вищої освіти, які хочуть дбати про власне психологічне благополуччя, у своїй професійній практиці тісно контактують з тими, хто знаходиться в складних життєвих обставинах, відчуває внутрішні конфлікти та дисбаланс. Таким чином, основна увага буде приділятися поглибленню знань про психологічні закономірності внутрішньої психічної реальності та розвитку умінь рефлексії та практичним навичкам самодопомоги.

Людина здатна впливати на свої психічні особливості, здатна компенсувати свої недоліки, коригувати свої дії та рішення, застосовувати свої природні нахили до досягнення поставлених цілей. Відносна свобода, незалежність людини від природи, здатність до саморегуляції якраз і є однією із найважливіших характеристик людської особистості. Найважливішими уміньми людини є умінь справлятися зі складними життєвими ситуаціями, розуміти себе і свої переживання, уміти конструктивно керувати власними негативними емоційними переживаннями та станами, знаходити способи полегшення своїх психологічних страждань, розуміти та усвідомлювати підстави вибору рішень, приймати найбільш продуктивні успішні рішення. На цьому акцентована робота на тренінгових заняттях курсу **«Психологія саморозвитку»**.

Протягом вивчення курсу **«Психологія життєвої кризи»** розглядатимуться чинники, потенційно небезпечні для порушення психологічного здоров'я особистості та проблемні питання підтримання психологічного здоров'я людини в сучасному світі, такі як: криза соціуму і доля людини; фактори і форми психологічної травматизації особистості; втрата як причина психологічної кризи; самотність як прояв кризового стану особистості; криза ідентичності особистості; життєва криза і самогубство людини.

«Психологія відносин» - курс, спрямований на психологічний аналіз ролі і значення міжособистісних стосунків у збереженні чи порушенні психологічного здоров'я особистості, усвідомлення власних стратегій у побудові відносин з

іншими людьми. Глибинний зміст людського "Я" виявляється в людських стосунках і яскравими, неповторними барвами вплітається в канву суспільних, професійних відносин. В їх основі лежать різноманітні емоційні стани взаємодіючих людей і інші психологічні особливості.

Кожна людина прагне до відчуття щастя. Курс **«Психологія щастя»** розроблений для магістрантів, які цікавляться психологічними особливостями переживання щастя. Основна увага буде приділятися сучасним дослідженням щастя та благополуччя. Професійні вимоги до особистості практичного психолога включають відчуття фахівцем достатнього рівня суб'єктивного благополуччя. Протягом курсу здобувачі теоретично та практично досліджуватимуть шляхи досягнення прекрасного відчуття.

Курс **«Медіація конфліктів»** розроблений для розширення теоретичних та практичних знань магістрантів про поведінку в конфлікті, отримання ними досвіду усвідомлення власної поведінки в конфлікті та набуття навичок конструктивного вирішення конфліктів. Здобувачі дізнаються про методи діагностики, попередження та профілактики конфліктів; прийоми конструктивного вирішення конфліктів, отримують здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях для продуктивного вирішення конфліктних ситуацій, що виступає передумовою збереження психологічного здоров'я практичного психолога.

Мета навчання

Після успішного закінчення курсу студенти будуть здатні:

- до психологічного моніторингу рівня свого психологічного здоров'я, усвідомлювати особливості впливу чинників порушення та умов його збереження.
- до особистісного і професійного самовизначення, самоствердження і самореалізації впродовж життя.
- до здійснення власного особистісного розвитку та самоосвіти (здійснювати зовнішню та внутрішню супервізію та інтервізію, здатність до рефлексії, самопізнання та самовдосконалення).
- удосконалювати навички міжособистісної взаємодії.
- до усвідомлення власної поведінки в конфлікті та набуття навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Програмні результати навчання

У результаті навчання здобувачі досягнуть таких результатів:

1. Розуміння основних психологічних закономірностей переживання різних життєвих ситуацій.
2. Уміння критично мислити, аналізувати інформацію, робити обґрунтовані висновки.

3. Уміння донесення до фахівців і нефахівців інформації, ідей, проблем, рішень, власного досвіду та аргументації.
4. Уміння аналізувати та застосовувати моніторинг рівня власного психологічного здоров'я.
5. Знання про конфлікт, конфліктну ситуацію, структуру, динаміку, функції конфлікту;
6. Оволодіння прийомами конструктивного вирішення конфліктів у ситуаціях складної міжособистісної взаємодії;
7. Активізація прагнення здобувачів освіти до самоосвіти і самовдосконалення, розвитку інтересу до суб'єктивного світу іншого.

Форми і методи навчання

Особливістю навчального процесу є переважне використання тренінгових форм роботи, арт терапевтичних та інших технік самопізнання та саморозвитку.

Викладачі використовуватимуть проблемні та інтерактивні методи навчання, консультації.

Організація навчання

№	Назва навчальної дисципліни ¹	Семестр	Кредити ЕКТС	Всього годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота
1	Психологія саморозвитку	1-й осінній	4	120	6	6	28	80
2	Психологія життєвої кризи	2-й весняний	4	120	20	10	10	80
3	Психологія відносин	2-й весняний	4	120	20	-	20	80
4	Психологічне здоров'я людини	3-й осінній	4	120	10	10	20	80
5	Медіація конфліктів	3-й осінній	4	120	14	14	12	80

¹ До назв дисциплін можна додати гіперпосилання на рекламну презентацію чи відеоролик