	**Психологічне здоров'я практичного психолога** (блок вибіркових дисциплін)
	Обсяг: 20 кредитів ЄКТС (5 дисциплін по 4 кредити ЄКТС)
	Протягом скількох семестрів викладається: двох
	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 уміння 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 уміннями людини є уміння 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 здоровя 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 здоровя 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.

Курс **«Психологія управління стресом»** розроблений для здобувачів, спрямований на

розуміння проблеми сьогодення та допоможе розбиратися та розрізняти поняття стрес і посттравматичний стрес. Слухачі курсу навчаться аналізувати основні стратегії оволодіння важкими ситуаціями, застосовувати різноманітні діагностичні процедури дослідження стресу та пов'язаних з ним розладів.

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, отримають здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях для продуктивного вирішення конфліктних ситуацій, що виступає передумовою збереження психологічного здоров'я практичного психолога.

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 ЄКТС	Всього годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота
1	Психологія саморозвитку	весняний	4	120	20	-	20	80
2	Психологія життєвої кризи	весняний	4	120	20	-	20	80
3	Психологія відносин	весняний	4	120	20	10	10	80
4	Психологія управління стресом	весняний	4	120	20	-	20	80
5	Медіація конфліктів	осінній	4	120	20	-	20	80

[1]