

Київський університет імені Бориса Грінченка

Інститут людини

Кафедра практичної психології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи
Олексій Жильцов
« 29 » _____ 2022 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Методи самодопомоги у кризових станах»

для студентів

спеціальності	<u>053 Психологія</u>
освітнього рівня	<u>першого (бакалаврського)</u>
освітньої програми	<u>053.00.04 Консультаційна психологія</u>
спеціалізації	<u>Особистісне консультування у кризових станах</u>

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти

Програма № 2902/22
Жильцов
(підпис) (прізвище, ініціал)

« _____ » _____ 2022 р.

Київ-2022

Розробник:

Віталій Матвеев, доктор філософських наук, доцент кафедри практичної психології

Викладач:

Віталій Матвеев, доктор філософських наук, доцент кафедри практичної психології

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри практичної психології.

Протокол від 30.08. 2021 р. № 10




Завідувач кафедри _____ (Ольга Лозова)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантами освітніх програм (керівниками освітніх програм)
053.00.02 Практична психологія

053.00.04 Консультаційна психологія
(назва освітньої програми)

____.____. 20__ р.



Керівник освітньої програми «Практична психологія» _____ (Оксана Краєва)
(підпис)



Керівник освітньої програми «Консультаційна психологія» _____ (Наталія Старинська)
(підпис)

Робочу програму перевірено

01.02.2022 р.

Заступник директора/декана _____ (Роман Павлюк)
(підпис)

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____ (підпис) _____ (ПІБ), « ____ » ____ 20__ р., протокол № ____

на 20__/20__ н.р. _____ (підпис) _____ (ПІБ), « ____ » ____ 20__ р., протокол № ____

на 20__/20__ н.р. _____ (підпис) _____ (ПІБ), « ____ » ____ 20__ р., протокол № ____

на 20__/20__ н.р. _____ (підпис) _____ (ПІБ), « ____ » ____ 20__ р., протокол № ____

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	денна	заочна
Вид дисципліни	вибіркова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів / годин	4 / 120	
Курс	3	-
Семестр	6	-
Кількість змістових модулів з розподілом:	4	
Обсяг кредитів	4	-
Обсяг годин, в тому числі:	120	-
Аудиторні	56	-
Модульний контроль	8	-
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	56	-
Форма семестрового контролю	залік	-

2. Мета та завдання навчальної дисципліни сформувані у студентів знання психологічних основ саморегуляції негативних психічних станів; розвивати вміння застосовувати методи самопомоги у власній життєдіяльності; допомагати іншим в екстремальних ситуаціях; користуватися методом аутогенного тренування тощо; виховувати волю та життєдіяльнісні установки стосовно використання методів допомоги і самопомоги.

Завдання навчальної дисципліни: діяти згідно з етичним кодексом психолога (високопрофесійна, гуманна, високоморальна діяльність); здатність успішно та ефективно взаємодіяти у соціумі; здатність розуміти поведінку іншої людини, зокрема, представників протилежної статі, свою власну поведінку, а також діяти відповідно до ситуації; розвивати розуміння, повагу та безоцінне ставлення до особистості, а також навички емпатійного слухання.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – поглибити здатність студентів діяти згідно з етичним кодексом психолога, з соціальною відповідальністю в комплексному розв'язанні проблем осіб, що мають психологічні проблеми; розвинути вміння надавати ефективну психологічну допомогу відповідно до клієнтського запиту з урахуванням типу проблеми та індивідуальних особливостей особистості.

Завдання навчальної дисципліни

Відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.04 Консультаційна психологія підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, дисципліна «Методи самопомоги у кризових

станах» забезпечує формування таких загальних і фахових компетентностей:

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;
- ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;
- ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;
- ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним;
- ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення;
- ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність);
- ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії;
- ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;
- ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
- СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології;
- СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ;
- СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.
- СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел;
- СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову);
- СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту;
- СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики;
- СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку;
- СК13. Здатність застосовувати технології надання психологічної допомоги клієнтам в кризових ситуаціях.

3. Результати навчання за дисципліною

Відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.04 Консультаційна психологія підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, дисципліна «Методи самопомоги у кризових станах» забезпечує оволодіння такими програмовими результатами навчання:

- ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.
- ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.
- ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.
- ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.
- ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.
- ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.
- ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.
- ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
- ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.
- ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.
- ПР19. Діагностувати кризові стани особистості та надавати психологічну допомогу в кризових ситуаціях.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1. Актуальність проблеми надання психологічної допомоги і самопомоги при депресії і тривозі							

Тема 1. Теоретичні аспекти переживання в кризових станах	12	2	2	2	-	-	6
Тема 2. Керівні принципи психологічної підтримки в надзвичайних ситуаціях	12	2	2	2	-	-	6
Модульний контроль	2						
Разом	26	4	4	4	-	-	12
Змістовий модуль 2. Стандартизовані підходи до діагностики психологічних розладів та надання допомоги та самопомоги							
Тема 3. Принципи діагностики для надання психологічної допомоги.	12	2	2	2	-	-	6
Тема 4 Поняття депресії	12	2	2				6
Модульний контроль	2						
Разом	24	4	4	2	-	-	12
Змістовий модуль 3. Психологічна допомога при негативних психологічних станах							
Тема 5. Психологічна підтримка при переживанні пандемії коронавірусу	12	2	2	2	-	-	6
Тема 6. Вивчення наявних способів саморегуляції	12	2	2	2	-	-	6
Модульний контроль	2						
Разом	26	4	4	2	-	-	12
Змістовий модуль 4. Освоєння елементів психотренінгу для попередження кризових психологічних явищ							
Тема 7. Освоєнні аутогенного тренування	14	2	2	4	-	-	6
Тема 8. Освоєння системи дихання і м'язового контролю.	16	2	2	4	-	-	8
Тема 9. Освоєння образного мислення	12	2		4			6
Модульний контроль	2						
Разом	44	6	4	12	-	-	20
Усього	120	18	16	22	-	-	56

5. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ І САМОДОПОМОГИ ПРИ ДЕПРЕСІЇ І ТРИВОЗІ

Лекція 1 (2 год.). Теоретичні аспекти переживання кризових станів

Поняття «криза», «стрес», «психотравма», «посттравматичний стресовий розлад». Особливості реагування на травматичну стресову подію. Типи реагування на травматичну подію. Адаптаційні розлади та їх чинники. Роль первинних об'єктів у процесі формування внутрішнього алгоритму подолання кризової ситуації

Основні поняття теми: криза, стрес, психотравма, посттравматичний стресовий розлад, адаптація, дизадаптація,.

Семінарське заняття 1. Теоретичні аспекти переживання в екстремальних ситуаціях (2 год.).

Практичне заняття 1. Теоретичні аспекти переживання в екстремальних ситуаціях (2 год.).

Лекція 2. Керівні принципи психологічної підтримки в надзвичайних ситуаціях (2 год.)

Поняття надзвичайної ситуації. Руйнівні наслідки психотравмуючих ситуацій. Методики проведення психологічних тренінгів, інтерв'ю, занять із психологічної просвіти та інформування для груп підтримки. Особливості комплексного реагування на надзвичайну ситуацію. Відмінність професійної психологічної допомоги від неформальної психологічної допомоги.

Основні поняття теми: екстремальна ситуація, психотравмуюча ситуація, психологічна допомога, реабілітація, комплексне реагування, неформальна психологічна допомога.

Семінарське заняття 2. Керівні принципи психологічної підтримки в надзвичайних ситуаціях (2 год.).

Практичне заняття 2. Керівні принципи психологічної підтримки в надзвичайних ситуаціях (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.

СТАНДАРТИЗОВАНІ ПІДХОДИ ДО ДІАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГІЧНИХ РОЗЛАДІВ ТА НАДАННЯ ДОПОМОГИ ТА САМОДОПОМОГИ

Лекція 3. Принципи діагностики для надання психологічної допомоги. (2 год.)

Оцінка психічного здоров'я при стресових розладах. Симптоми та проблеми, які зазвичай пов'язують із ПТСР. Клінічна картина. Диференційна діагностика. Координація психологічної допомоги при ПТСР. Перша психологічна допомога. Самодопомога. Профілактика професійного вигорання людей, які надають психологічну допомогу

Основні поняття теми: психічне здоров'я, ПТСР, Диференційна діагностика, типи травматичних ситуацій, правила надання психологічної допомоги, психологічна самодопомога.

Семінарське заняття 3. Принципи діагностики для надання психологічної допомоги. (2 год.).

Практичне заняття 3. Принципи діагностики для надання психологічної допомоги. (2 год.).

Лекція 4. Поняття і ознаки депресії (2 год.).

Симптоми депресії. Біполярний розлад. Залежність симптомів депресії від статі і віку. Види депресії. Причини депресії. Самодопомога при депресії.

Основні поняття теми: депресія, маніакальна депресія, суїцид, депресія у чоловіків, депресія у жінок, депресія у підлітків, депресія у літніх людей,

Семінарське заняття 4. Поняття і ознаки депресії (2 год.).

Практичне заняття 4. Поняття і ознаки депресії (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНАХ.

Лекція 5. Психологічна підтримка при переживанні пандемії коронавірусу (2 год.)

Вплив пандемії коронавірусу на психологічну атмосферу в Україні. Роль психологічної науки в сучасній ситуації. Особливості професійної діяльності працівників психологічної служби закладів освіти і умовах пандемії COVID-19. Психогігієна в умовах пандемії. Психологічні потенціали інтернет-тренінгів під час карантину

Основні поняття теми: пандемія, коронавірус, психологічна служба, карантин, інтернет-тренінги.

Семінарське заняття 5. Психологічна підтримка при переживанні пандемії коронавірусу (2 год.)

Практичне заняття 5. Психологічна підтримка при переживанні пандемії коронавірусу (2 год.).

Лекція 6. Вивчення наявних способів саморегуляції (2 год.)

Значення системи саморегуляції в житті людини. Профілактика гострого стресу. Вправи для саморегуляції.

Основні поняття теми: стрес, саморегуляція, самомотивування, психогігієна, психотравма, самоактивація, вправи для саморегуляції.

Семінарське заняття 6. Вивчення наявних способів саморегуляції (2 год.)

Практичне заняття 6. Вивчення наявних способів саморегуляції (2 год.)

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4.

.. ОСВОЄННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ПСИХОТРЕНІНГУ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ КРИЗОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯВИЩІ

Лекція 7. Освоєння аутогенного тренування (2 год.)

Аутогенне тренування як активний метод психотерапії, психопрофілактики і психогігієни. Основні засади аутогенного тренування. Позитивні аспекти аутогенного тренування. Аутогенне тренування, як спосіб боротьби зі стресом і тривогою. Прийоми аутогенного тренування.

Основні поняття теми: Аутогенне тренування, психотренінг, позитивне мислення, методи аутогенного тренування.

Семінарське заняття 7 Освоєння аутогенного тренування. (2 год.)

Практичне заняття 7. Освоєння аутогенного тренування. (2 год.)

Лекція 8. Освоєння системи дихання і м'язового контролю.

Роль дихання в життєдіяльності людського організму. Можливість керування процесом дихання. Методики для дихальної гімнастики. Підбір індивідуальної техніки дихання для заспокоєння. Правила розслаблення м'язів. Вправи для обличчя і зорової системи. Вправи, що засновані на напрузі і розслабленні м'язів. Вправи на регуляцію м'язового тону. Комплекс гімнастики для гнучкості суглобів. Вихід з режиму саморегуляції - мобілізація

Основні поняття теми: дихання, дихальна гімнастика, заспокійливе дихання, розслаблення м'язів, система Алієва, саморегуляції – мобілізація

Тема 9. Освоєння образного мислення

Уявні образи як значний фактор, що впливає на психічні стани особистості. Застосування образного мислення в різних системах самовдосконалення. Регулююча функція образу. Етапи цілеспрямованого створення регулюючого образу: Техніка для самозаспокоєння. Створення образу індивідуальної ресурсної ситуації. Алгоритм дії зі зменшення негативного емоційного фону травматичних спогадів. *Техніка зниження інтенсивності переживання.*

Основні поняття теми: образ, образне мислення, техніка дисоціювання, НЛП, медитація.

Семінарське заняття (4 год.)

6. Контроль навчальних досягнень

1. У чому полягає суть міждисциплінарного визначення психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях?
2. Назвіть подібність та відмінність у визначенні понять «надзвичайна ситуація», «екстремальна ситуація», «кризова ситуація», «складна життєва ситуація».
3. Які стрес-фактори визначають екстремальність ситуації?
4. В чому полягає профілактика професійного вигорання людей, які надають психологічну допомогу?
5. Охарактеризуйте особливості проблеми екстремальності у сучасній психологічній науці.
6. Охарактеризуйте причини появи депресії.
7. В чому полягають експрес-методи психічної саморегуляції?
8. Які ви знаєте системи дихальної гімнастики?
9. В чому суть системи Алієва?

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	2	2	2	2	3	3
Відвідування семінарських занять	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Відвідування практичних занять	1	2	2	2	2	2	2	6	6
Робота на семінарському занятті	10	2	20	2	20	2	20	2	20
Робота на практичному занятті	10	2	20	2	20	2	20	6	60
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)	10	-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10	2	10	3	15
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом		-	81	-	81	-	81	-	131

Максимальна кількість балів: 374
Розрахунок коефіцієнта: $374:100 = 3,74$; $K= 3,74$

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

9 завдань

Опановуючи матеріал курсу «Методи допомоги у кризових станах», студенти виконують 9 самостійних робіт, кожна з яких оцінюється максимум у 5 балів.

Критерії оцінювання самостійної роботи : Кількість балів за роботу під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких критеріїв:

- своєчасність виконання навчальних завдань – 1 бал;
 - повний обсяг їх виконання – 1 бал;
 - якість виконання навчальних завдань – 1 бал;
 - самостійність виконання – 1 бал;
 - творчий підхід та ініціативність у виконанні завдань – 1 бал.
-
- **Самостійна робота 1.** Теоретичні аспекти переживання кризових станів
Завдання. Ознайомившись з відповідним теоретичним матеріалом, написати реферати по темам: криза, стрес, психотравма, посттравматичний стресовий розлад, адаптація, дизадаптація .
 - **Самостійна робота 2.** Керівні принципи психологічної підтримки в надзвичайних ситуаціях
Завдання. Опрацювавши відповідну літературу переведіть основну інформацію теми у мову таблиць, схем, графіків ментальних карт.
 - **Самостійна робота 3.** Принципи діагностики для надання психологічної допомоги.
Завдання. Проаналізувати *детальну схему основних принципів* діагностики для надання психологічної допомоги. .
 - **Самостійна робота 4.** Поняття і ознаки депресії
Завдання. Підго есе по одній з тем: депресія, маніакальна депресія, суїцид, депресія у чоловіків, депресія у жінок, депресія у підлітків, депресія у літніх людей,
 - **Самостійна робота 5.** Психологічна підтримка при переживанні пандемії коронавірусу
Завдання. Підготувати презентації по даній темі.
 - **Самостійна робота 6.** Вивчення наявних способів саморегуляції
Завдання. Підготувати презентації з наступних вправ: «Вечірній огляд»,

«Психологічний щоденник», «Автобіографія», «Зворотній відлік»
«Емоційно-корекційне переживання»

Самостійна робота 7. Освоєнні аутогенного тренування
Завдання. Підготувати відеоролик з відповідної теми.

Самостійна робота 8. Освоєння системи дихання і м'язового контролю.
Завдання. Підготувати есе з однієї з дихальних систем.

Самостійна робота 9. Освоєння образного мислення
Завдання. Підготувати презентацію по даній темі.

Критерії оцінювання завдань та кількість балів:

- своєчасність виконання навчальних завдань – 1 бал;
- повний обсяг їх виконання – 1 бал;
- якість виконання навчальних завдань – 1 бал;
- самостійність виконання – 1 бал;
- творчий підхід та ініціативність у виконанні завдань – 1 бал.

Час звітування: до наступного семінарського заняття.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульні контрольні роботи проводяться після завершення опанування матеріалу кожного змістового модуля та мають різноманітні формати.

Перша модульна контрольна робота складається з 10 тестових запитань з запропонованими варіантами відповідей. Правильна відповідь на запитання оцінюється в 2,5 бали. В тестових завданнях передбачена лише одна правильна відповідь. Таким чином, максимальний бал – 25 балів.

Друга модульна контрольна робота передбачає розробку мультфільму/відеоролику тривалістю від 3 до 5 хвилин за допомогою використання ІКТ на тему «Формування гендерної ідентичності». Максимальний бал – 25 балів.

Третя модульна контрольна робота складається з 10 тестових запитань з запропонованими варіантами відповідей. Правильна відповідь на запитання оцінюється в 2,5 бали. В тестових завданнях передбачена лише одна правильна відповідь. Таким чином, максимальний бал – 25 балів.

Четверта модульна контрольна робота - розробити тренінг тривалістю 8 годин на тему «Формування гендерної толерантності у старшокласників/студентів/працівників» (цільову аудиторію обирає студент). Максимальний бал – 25 балів.

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

Вивчення навчальної дисципліни завершується заліком.

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю. Не передбачено навчальним планом

6.6. Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за 100-бальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

7. Навчально-методична карта дисципліни

Разом: 120 год., лекції – 18 год., семінарські заняття – 16 год., практичні заняття – 22 год., самостійна робота – 56 год., модульний контроль – 8 год.

Модулі	Змістовий модуль I	Змістовий модуль II	Змістовий модуль III	Змістовий модуль IV
Назва модуля	Актуальність проблеми надання психологічної допомоги і самопомоги при депресії і тривозі	Стандартизовані підходи до діагностики психологічних розладів та надання допомоги та самопомоги	Психологічна допомога при негативних психологічних станах	Освоєння елементів психотренінгу для попередження кризових психологічних явищ

Теми лекцій	Теоретичні аспекти переживання в кризових станах і	Керівні принципи психологічної підтримки в надзвичайних ситуаціях	Принципи діагностики для надання психологічної допомоги.	Поняття депресії	Психологічна підтримка при переживанні пандемії коронавірусу	Вивчення наявних способів саморегуляції (л)	Освоєнні аутогенного тренування	Освоєння системи дихання і м'язового контролю.	Освоєння образного мислення
Теми семінарських занять	Теоретичні аспекти переживання в	Керівні принципи психологічної підтримки в	Принципи діагностики для надання	Поняття депресії	Психологічна підтримка при переживанні	С Вивчення наявних способів саморегуляції	Освоєнні аутогенного тренування	Освоєння системи дихання і м'язового контролю.	Освоєння образного мислення
Теми практичних занять	Теоретичні аспекти	Керівні принципи психологічно	Принципи діагностики для надання	Поняття депресії	Психологічна підтримка при	Вивчення наявних способів саморегуляції	Освоєнні аутогенного тренування	Освоєння системи дихання і м'язового	Освоєння образного мислення
Самостійна робота	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 (25 балів)		Модульна контрольна робота 2 (25 балів)		Модульна контрольна робота 3 (25 балів)		Модульна контрольна робота 4 (25 балів)		
Максимальна кількість балів: 374 Розрахунок коефіцієнта: $374:100 = 3,74$; $K= 3,74$									

8. Рекомендовані джерела Основна (базова)

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. / І.С. Булах. - Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015.
2. Депресія Лін Рем.- Львів: Свічадо, 2019
3. Обсесивно-компульсивний розлад у дорослих Джонатан С.Абрамовіч Раян Джейн Джейкобі.- Львів: Свічадо, 2018
4. Розлад соціальної тривоги. Мартін М.Ентоні, Карен Рова.- Львів: Свічадо, 2018.- 122с.
5. Подолати фобію. Діана Сандерс. – Львів: Свічадо, 2015 – 88 с.
6. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування / Тетяна Титаренко. - К. : Главник, 2007.
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. – Київ, 2018. – 208 с.
8. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с.

Додаткова:

1. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ : Унів. вид-во Пульсари, 2017. -216 с.

2. EMDR. Подолання наслідків психотравми. Практичний посібник / за ред. Арне Гофмана. Львів : ТзОВ Видавництво «Свічадо», 2017.- 259 с.
3. Fingarette, Herbert. Heavy Drinking: The Myth of Alcoholism as a Disease. Berkeley, CA: University of California Press. 1988.
4. Greenleaf, Robert.. Servant Leadership. New York: Pauliot Press. 1977
5. -Halpern, Howard. How To Break Your Addiction To A Person. New York: McGraw-Hill Book Company. 1982.
6. Larsen, Earnie.. Stage II Recover: Life Beyond Addiction. San Francisco: Harper & Row. 1985