



КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ БІЗНЕСУ ТА ТЕХНОЛОГІЙ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вчена рада

Протокол № 1 від 28.08.2025

Голова вченої ради

О. В. Яковлева



ГРУПИ ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ

ВИБІРКОВА ОСВІТНЯ КОМПОНЕНТА

СИЛАБУС

для підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти
за освітньою програмою «Реабілітаційна психологія»

В. Є. Харченко, 2025 рік
harchenko.v@kibit.edu.ua

СХВАЛЕНО

Кафедра психології

Протокол № 1 від 28.08.25

Зав. каф. *Лановенко* Ю. І. Лановенко

Київ 2025

Силабус вибіркової освітньої компоненти ГРПУПІ ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ для студентів освітньої програми «Реабілітаційна психологія» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю С4 «Психологія» галузі знань С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини».

Розробник: В.Є. Харченко, канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології Київського інституту бізнесу та технологій

Силабус затверджений на засіданні кафедри психології
Протокол № 1 від «28» серпня 2025 року

Завідувач кафедри  Ю. І. Лановенко

© В. Є. Харченко, 2025 рік
© КІБІТ, 2025 рік

1. Анотація курсу

Місце «Групи психореабілітаційної підтримки» в програмі навчання: дисципліна відноситься до вибіркової освітньої компоненти професійної підготовки.

Засоби оцінювання – проміжні завдання, підсумковий екзамен, який здійснюється за заліковими білетами (тестовими завданнями).

Форма навчання	Семестр	Кредити ECTS	Години	Лекції	Практичні (семінарські) заняття	СРС	Екзамен
Денна	2	4	120	18	18	82	2
Заочна	2	4	120	10	10	98	2

Мова навчання: українська.

Передреквізити – Психологія масової поведінки, Загально-психологічні засади психореабілітації, Професійно-особистісний спецпрактикум, Соціально-філософський аналіз суспільної сфери, Психодіагностика та консультування в психореабілітації, Психологія навчання та психореабілітації дорослих, Організація волонтерської психореабілітаційної служби.

Постреквізити – Психологічна підтримка сім'ї в процесі реабілітації, Реабілітаційна комунікація, Психореабілітація в умовах медичних закладів, Психореабілітація залежностей.

2. Мета курсу

Предметом вивчення навчальної дисципліни є організація та проведення групової психореабілітаційної підтримки для людей, які пережили психологічну травму, кризові ситуації чи перебувають у стані адаптації після стресових подій, вивчення механізмів групової динаміки, методів психокорекції та інтеграції різних психотерапевтичних підходів у груповій роботі.

Метою викладання навчальної дисципліни є формування у слухачів теоретичних знань та практичних навичок для проведення груп психореабілітаційної підтримки, навчити створювати безпечний простір для відновлення психологічних ресурсів учасників, застосовувати техніки емоційної стабілізації та сприяти соціальній адаптації клієнтів.

Згідно з вимогами освітньої програми, студенти повинні освоїти наступні **компетентності**:

- ЗК 01. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 03. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ЗК 04. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК 05. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.
- ЗК 06. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 07. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 08. Здатність розробляти та управляти проектами.

ЗК 09. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

СК 01. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та/або практики.

СК 04. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково-верифікованих методів та технік.

СК 05. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК 06. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК 07. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК 08. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК 09. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК 10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

СК 11. Здатність надавати оперативну психологічну допомогу та використовувати методи психологічного захисту людини в складних життєвих ситуаціях.

СК 14. Здатність до рефлексії та супервізії власної фахової діяльності.

СК 16. Здатність застосовувати психологічні технології, спрямовані на відновлення психоемоційного стану, соціальної активності, когнітивних функцій і самостійності клієнтів.

До програмних результатів навчання віднесено:

ПРН 01. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ПРН 02. Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних і надійних методів.

ПРН 03. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.

ПРН 04. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп,

ПРН 05. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), проводити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПРН 06. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПРН 09. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПРН 11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

ПРН 15. Надавати кваліфіковану психологічну допомогу особистості у складних життєвих ситуаціях для активізації ресурсів її життєстійкості.

ПРН 16. Співпрацювати з фахівцями суміжних галузей (педагогами, соціальними працівниками, менеджерами, лікарями, реабілітологами) у процесі психологічного реабілітаційного супроводу клієнта.

Програма навчальної дисципліни складається з **3-х змістових модулів та 18-и тем.**

3. План лекційних та семінарських занять та завдання до СРС

Література цього курсу:

1. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи.* Навчально-методичний посібник. Т.1–3. Київ: Українська асоціація психосоціальної допомоги, 2023.
2. *Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді / за ред. В. Губеладзе, В. Панок, С. Максименко.* Київ: КНЕУ, 2024. 284 с.
3. Yalom I. D. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy.* 5th ed. New York: Basic Books, 2020. 608 p.
4. Neimeyer R. A. *Techniques of Grief Therapy: Assessment and Intervention.* 2nd ed. New York: Routledge, 2016. 412 p.

Модуль 1. Фундаментальні засади психореабілітації та діагностика психоемоційного стану

Лекція 1. Теоретичні засади психореабілітації.

1. Поняття психореабілітації як мультидисциплінарного процесу.
2. Історичний огляд розвитку психореабілітації.
3. Завдання та цілі психореабілітації в сучасній клінічній та соціальній практиці.
4. Етичні принципи та стандарти роботи психореабілітолога.
5. Класифікація методів психореабілітації.

Практичне заняття 1. Формування групової динаміки та встановлення терапевтичного альянсу.

1. Вправи на презентацію та встановлення контакту.
2. Визначення індивідуальних і групових очікувань.
3. Розробка спільних правил роботи в групі на основі психологічної безпеки та довіри.

СРС 1.

1. Теоретичне питання

- Дайте визначення поняття *психореабілітація*. Поясніть, чому її вважають мультидисциплінарним процесом.
 - Опишіть, як психологічні, соціальні та фізичні аспекти інтегруються у процесі психореабілітації (приклади з клінічної чи соціальної практики).
2. Історичний аналіз
- Складіть коротку хронологію розвитку психореабілітації:
 - перші підходи до відновлення психічного здоров'я;
 - розвиток психіатричних та реабілітаційних шкіл у ХХ ст.;
 - сучасний етап (біопсихосоціальна модель).
3. Практико-орієнтоване завдання
- Визначте основні завдання психореабілітації у:
 - а) клінічній практиці;
 - б) соціальній сфері.
 Наведіть приклад ситуації, коли ці завдання поєднуються.
4. Етичний аспект
- Розкрийте головні етичні принципи роботи психореабілітолога.
 - Проаналізуйте, які труднощі можуть виникати при дотриманні етичних стандартів (реальні або змодельовані приклади).
5. Класифікація методів
- Перелічіть основні групи методів психореабілітації: психотерапевтичні, психокорекційні, соціальні.
 - Оберіть один метод із кожної групи та коротко опишіть його мету, механізм дії та приклад застосування.
6. Перегляд фільму та рефлексія
- Перегляньте один із рекомендованих фільмів про подолання психологічних та соціальних наслідків хвороби чи травми:
- «Людина дощу» (Rain Man, 1988) – про життя з аутизмом і адаптацію в суспільстві.
 - «Море всередині» (The Sea Inside, 2004) – про внутрішні переживання людини після важкої травми.
 - Документальний фільм «Life, Animated» (2016) – про психосоціальну реабілітацію дитини з аутизмом.
- Напишіть коротке есе (1 сторінка):
- Які аспекти психореабілітації показані у фільмі?
 - Як інтегруються психологічні, соціальні та фізичні підходи?
 - Які етичні питання ви помітили?
- Письмову відповідь додати до Гугл-класу.

Література:

1. Бондарчук О. І., Жигайло Н. І. *Психологічна реабілітація особистості: теорія та практика*. Київ: Логос, 2020. 256 с.
2. Коломієць О. Л. *Основи психореабілітації: навчальний посібник*. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2019. 212 с.

3. Карпенко З. С. *Клінічна психологія та психореабілітація*. Львів: Світ, 2018. 304 с.
4. Психологічна допомога та психореабілітація: сучасні підходи / За ред. С. Д. Максименка. Київ: ТОВ «Освіта України», 2021. 280 с.
5. Anthony, W. A., Farkas, M. *Psychiatric Rehabilitation*. Boston: Center for Psychiatric Rehabilitation, 2014. 440 p.
6. Corrigan, P. W., Mueser, K. T., Bond, G. R. *Principles and Practice of Psychiatric Rehabilitation: An Empirical Approach*. New York: Guilford Press, 2016. 500 p.
7. Bracken, P., Thomas, P. *Postpsychiatry: Mental Health in a Postmodern World*. Oxford: Oxford University Press, 2013. 256 p.
8. World Health Organization. *Psychological rehabilitation: Guidelines and Standards*. Geneva: WHO Press, 2018. 130 p.

Лекція 2. Психологічна травма: поняття, класифікація та механізми впливу.

1. Визначення психологічної травми в контексті сучасної психотерапії.
2. Основні типи травм.
3. Нейрофізіологічні механізми травматичного впливу.
4. Вплив травми на когнітивні, емоційні та поведінкові функції.
5. Роль травматичного досвіду у формуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Практичне заняття 2. Вправи на регуляцію стресу та створення безпечного емоційного простору.

1. Навчання технікам діафрагмального дихання і прогресивної м'язової релаксації.
2. Практика заземлення для зниження симптомів тривоги та паніки.
3. Обговорення особистого досвіду та формування підтримки в групі

СРС 2.

1. Теоретичне питання
 - Дайте визначення психологічної травми у сучасній психотерапії.
 - Поясніть відмінності між гострою, хронічною та комплексною травмою.
2. Нейропсихологічний аспект
 - Опишіть роль гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі у реакції на травму.
 - Поясніть, як активація амігдали впливає на емоційну пам'ять.
3. Вплив на психіку
 - Розкрийте, як травма змінює когнітивні, емоційні та поведінкові функції людини.
 - Наведіть приклад, коли травматичний досвід стає фактором розвитку ПТСР.
4. Для ознайомлення перегляньте один із рекомендованих фільмів про природу психологічної травми та її вплив на мозок:

- «The Wisdom of Trauma» (2021) – документальний фільм з Габором Матé про механізми травми та шляхи зцілення.
- «Healing Neurons: Trauma and the Brain» (BBC, 2018) – науково-популярний фільм про вплив травматичного досвіду на нейронні зв'язки.
- «Resilience: The Biology of Stress and the Science of Hope» (2016) – дослідження впливу дитячих травм на розвиток мозку та поведінки.

Література:

1. Короленко Ц. П., Дмитрієва Н. В. *Психологічні травми та їх подолання*. Київ: Академвидав, 2020. 248 с.
2. Чабан О. С., Хомченко В. І. *Психотравма і посттравматичний стресовий розлад*. Київ: Медкнига, 2018. 224 с.
3. Herman, J. *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books, 2015. 336 p.
4. Van der Kolk, B. A. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, 2014. 464 p.
5. Bremner, J. D. *Does Stress Damage the Brain? Understanding Trauma-Related Disorders from a Neurological Perspective*. New York: W.W. Norton & Company, 2002. 288 p.

Лекція 3. Психологічні захисні механізми: класифікація та функціональна роль.

1. Визначення психологічних захисних механізмів.
2. Класифікація захисних механізмів.
3. Функції захисту в адаптації до психотравматичних подій.
4. Патологічні наслідки неадаптивних захисних реакцій.
5. Методи усвідомлення та корекції захисних механізмів.

Практичне заняття 3. Самоаналіз і усвідомлення власних захисних стратегій.

1. Вправа "Ідентифікація захистів" через кейс-аналіз.
2. Обговорення реальних життєвих ситуацій учасників для розпізнавання захисних реакцій.
3. Рефлексія щодо функціональності і можливих альтернативних стратегій.

СРС 3.

1. Теоретичне питання
 - Дайте визначення захисним механізмам у сучасній психотерапії.
 - Поясніть відмінності між ними.
2. Вплив на психіку
 - Розкрийте, як використання механізмів змінює когнітивні, емоційні та поведінкові функції людини.
 - Наведіть приклад, коли захисні механізми стають фактором розвитку ПТСР.

3. Для ознайомлення перегляньте фільм «Щоденник пам'яті» (The Notebook, 2004) – про пам'ять, любов та психологічну підтримку при хворобах.

Література:

1. Лазоренко Б. І. *Нейропсихологічні механізми травматичного досвіду*. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2019. 198 с.
2. Perry, B. D., Szalavitz, M. *The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook*. New York: Basic Books, 2017. 352 p.
3. Bremner, J. D. *Does Stress Damage the Brain? Understanding Trauma-Related Disorders from a Neurological Perspective*. New York: W.W. Norton & Company, 2002. 288 p.

Лекція 4. Емоційна регуляція: нейробіологічні та психологічні аспекти.

1. Механізми виникнення та вираження емоцій.
2. Нейрофізіологія емоційної регуляції.
3. Концепції емоційного інтелекту.
4. Методи саморегуляції емоцій: когнітивна реструктуризація, техніки релаксації, майндфулнес.
5. Практичне застосування для попередження емоційного вигорання.

Практична робота 4. Техніки регуляції емоційного стану.

1. Практика глибокого діафрагмального дихання.
2. Вправа "Прийняття емоцій": усвідомлене спостереження без оцінки.
3. Коротка медитація усвідомленості (майндфулнес).
4. Рефлексія стану перед і після вправ.

СРС 4.

1. Теоретична частина:
 - Опишіть механізми виникнення та вираження емоцій.
 - Поясніть роль лімбічної системи та префронтальної кори у регуляції емоцій.
2. Емоційний інтелект:
 - Складіть короткий огляд основних концепцій емоційного інтелекту (Д. Гоулман, М. Майер і П. Саловей, сучасні інтегративні підходи).
 - Наведіть приклад, як розвиток емоційного інтелекту впливає на психологічне здоров'я.
3. Методи саморегуляції:
 - Розкрийте суть когнітивної реструктуризації як способу роботи з емоціями.
 - Опишіть одну з технік релаксації (наприклад, прогресивну м'язову релаксацію Джекобсона або дихальні вправи).

- Що таке майндфулнес і як він впливає на емоційний стан?
 - 4. Практичне завдання: протягом 3 днів ведіть короткий «Щоденник емоцій»:
 - Записуйте 3–4 ситуації на день, що викликали сильні емоції.
 - Визначайте, які емоції ви відчули та як реагувало ваше тіло.
 - Пробуйте застосовувати одну з технік саморегуляції (дихання, майндфулнес або когнітивну переструктуризацію) та описуйте результат.
 - Зробіть короткий звіт (1–2 сторінки): які методи спрацювали краще, як змінилась інтенсивність емоцій.
 - 5. Профілактика вигорання: складіть 5 особистих правил підтримки емоційного балансу для попередження емоційного вигорання.
- Додати до Гугл-класу вордовський файл з результатами роботи

Література:

1. Бондаренко О. Ф. *Емоційна регуляція та психологічне здоров'я*. Київ: Академвидав, 2020. 256 с.
2. Журавльова Л. П. *Нейропсихологія емоцій: механізми та порушення*. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2019. 214 с.
3. Карпенко З. С. *Психологія емоційної саморегуляції*. Львів: Світ, 2018. 232 с.
4. Goleman, D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 2006. 352 p.
5. Gross, J. J. (ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press, 2015. 658 p.
6. Schore, A. N. *The Science of the Art of Psychotherapy*. New York: W. W. Norton & Company, 2012. 416 p

Лекція 5. Стрес і стресостійкість: психофізіологічний та поведінковий аспекти.

1. Теоретичні моделі стресу (Сельє, Лазарус).
2. Фізіологічні реакції організму на стрес (гормональні, нейрогуморальні).
3. Фактори, що впливають на індивідуальну стресостійкість.
4. Когнітивні та поведінкові стратегії подолання стресу.
5. Профілактика хронічного стресу.

Практична робота 5. Когнітивно-поведінкові техніки зниження стресу.

1. Вправа на виявлення та корекцію деструктивних думок.
2. Формування позитивних афірмацій.
3. Практика «Переписування» негативних автоматичних думок.
4. Групове обговорення ефективності технік.

СРС 5.

1. Теоретична частина: опишіть теоретичні моделі стресу:
 - Г. Сельє (загальний адаптаційний синдром);
 - Р. Лазарус (когнітивно-оцінювальний підхід).

- Порівняйте ці моделі: у чому їх спільне та відмінне?
- 2. Фізіологія стресу:
 - Поясніть основні гормональні та нейрогуморальні реакції організму на стрес.
 - Як впливає активація симпато-адреналової системи та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі?
- 3. Фактори стресостійкості:
 - Визначте, які особистісні, когнітивні та соціальні чинники підвищують стресостійкість людини.
 - Наведіть приклади поведінкових стратегій, що сприяють ефективному подоланню стресу.
- 4. Практична частина (діагностична методика): пройдіть тест для визначення індивідуального рівня стресостійкості. Рекомендовані методики:
 - Тест на стресостійкість Холмса і Раге (адаптована шкала життєвих подій).
 - Альтернатива – «Опитувальник стресостійкості» С. Мадді (Hardiness Test).
 Складіть короткий звіт:
 - Ваш рівень стресостійкості за результатами тесту.
 - Які фактори (особистісні чи зовнішні) впливають на нього найбільше?
 - Які стратегії подолання стресу ви використовуєте найчастіше?
- 5. Профілактика хронічного стресу:
 - Розробіть 5 особистих правил профілактики стресу.
 - Опишіть одну техніку (дихальну, релаксаційну або когнітивну), яку ви готові застосовувати регулярно.

Додати до Гугл-класу вордовські файли з результатами роботи

Література:

1. Бондаренко О. Ф. *Стрес і психологічна стійкість особистості*. Київ: Академвидав, 2020. 248 с.
2. Кокун О. М. *Психофізіологія стресу*. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2019. 212 с.
3. Лазоренко Б. І. *Психологічні механізми стресостійкості*. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2018. 230 с.
4. Lazarus, R. S., Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. 456 p.
5. Maddi, S. R. *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. New York: Springer, 2013. 220 p.
6. Selye, H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1978. 324 p.

Лекція 6. Самооцінка та самоприйняття: психологічні основи та клінічне значення.

1. Концепція самооцінки: структура та функції.
2. Теорії формування самооцінки (когнітивна, гуманістична, соціальна).
3. Вплив самооцінки на психологічне здоров'я.
4. Механізми самоприйняття і їх роль у психореабілітації.
5. Техніки підвищення самооцінки в терапевтичній практиці.

Практична робота 6. Вправи на розвиток позитивного самовідношення

1. Творче письмо: список власних сильних сторін і досягнень.
2. Вправа «Позитивні компліменти собі».
3. Рефлексія: аналіз внутрішніх бар'єрів для самоприйняття.
4. Групова підтримка та зворотній зв'язок.

СРС 6.

1. Теоретична частина:
 - Опишіть структуру та функції самооцінки.
 - Порівняйте основні теорії формування самооцінки (когнітивну, гуманістичну, соціальну).
 - Розкрийте роль самоприйняття у психологічному здоров'ї та психореабілітації.
2. Практична частина (методика): пройдіть тест для визначення рівня самооцінки. Рекомендована методика:
 - Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale).
 - Альтернатива: методика Дембо–Рубінштейн (самооцінка і рівень домагань).

Складіть короткий звіт:

- Який рівень самооцінки виявлено (низький, середній, високий)?
- Як результати пов'язані з вашим рівнем самоприйняття?
- Що можна змінити для покращення балансу самооцінка–самоприйняття?

3. Аналіз фільму:

Перегляньте один із рекомендованих фільмів, що ілюструють тему самооцінки та самоприйняття:

- «The Pursuit of Happyness» (У пошуках щастя, 2006) – історія про подолання труднощів, віру в себе та формування здорової самооцінки.
- «Good Will Hunting» (1997) – драма про прийняття себе, роботу з внутрішніми травмами та зміну самооцінки.
- «Eat Pray Love» (Їсти, молитися, кохати, 2010) – пошук гармонії та самоприйняття після життєвих криз.

У короткому аналізі (1–2 сторінки) визначте:

- Як змінюється самооцінка головного героя протягом фільму?
- Які фактори вплинули на процес самоприйняття?

- Які психологічні техніки можна було б використати в терапії героя?
4. Техніки розвитку:
- Опишіть одну практику підвищення самооцінки (афірмації, когнітивна реструктуризація, робота з «внутрішньою дитиною»).
 - Складіть власний короткий план роботи над самоприйняттям на 1 тиждень (3-5 пунктів).

Додати до Гугл-класу вордовські файли з результатами роботи.

Література:

1. Братусь Б. С. *Психологія особистості: самооцінка та її роль у розвитку*. Київ: Академвидав, 2019. 240 с.
2. Карпенко З. С. *Самоприйняття як чинник психічного здоров'я особистості*. Львів: Світ, 2020. 212 с.
3. Чепелева Н. В. *Психологія Я-концепції та самооцінки*. Київ: Либідь, 2018. 228 с.
4. Brown, B. *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City: Hazelden Publishing, 2010. 160 p.
5. Neff, K. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: HarperCollins, 2011. 320 p.
6. Rosenberg, M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press, 1989. 340 p.

Модуль 2. Навички адаптації, комунікації та психокорекції в психореабілітації

Лекція 7. Ефективна комунікація та міжособистісні стосунки в реабілітації.

1. Теорії міжособистісної комунікації.
2. Активне слухання як ключовий інструмент психореабілітації.
3. Вербальні та невербальні компоненти спілкування.
4. Техніки налагодження довіри в терапевтичних стосунках.
5. Робота з конфліктами і агресією.

Практичне заняття 7. Рольові ігри та відпрацювання навичок активного слухання.

1. Відпрацювання технік емпатичного слухання в парах.
2. Симуляція конфліктних ситуацій та пошук шляхів їх вирішення.
3. Зворотній зв'язок від групи

СРС 7.

1. Теоретична частина:

- Опишіть основні теорії міжособистісної комунікації (Е. Берн – транзакційний аналіз; К. Роджерс – гуманістичний підхід; сучасні інтегративні моделі).
- Розкрийте значення активного слухання в психореабілітації.
- Опишіть роль вербальних і невербальних компонентів спілкування в роботі з клієнтом.

2. Практична частина (методика):

Пройдіть методику діагностики стилю міжособистісної взаємодії.

Рекомендована методика:

- Тест Лірі (діагностика міжособистісних стосунків).
- Альтернатива – опитувальник комунікативної толерантності В. Бойко.

Складіть короткий звіт:

- ✓ Які ваші провідні стилі комунікації?
- ✓ Чи є у вас схильність до домінування, залежності, конфронтації чи партнерства?
- ✓ Як ці результати можна використати у психореабілітаційній практиці?

3. Робота з конфліктами:

- Опишіть 2 техніки вирішення конфліктів у терапевтичних стосунках (наприклад, медіація, техніка «Я-повідомлень»).
- Як правильно працювати з агресією клієнта, щоб зберегти довіру і не допустити ескалації?

4. Перегляд фільму:

Для ілюстрації теми перегляньте один із рекомендованих фільмів:

- «Patch Adams» (1998) – про силу емпатії, комунікації та побудови довіри.
- «Good Will Hunting» (1997) – приклад терапевтичних стосунків та активного слухання.
- «The King's Speech» (Король говорить, 2010) – про підтримку, роботу з комунікаційними бар'єрами і розвиток довіри.

У короткому звіті (1–2 сторінки) опишіть:

- Які техніки ефективної комунікації були використані у фільмі?
- Як будувалася довіра між героями?
- Які уроки можна перенести в психореабілітаційну практику?

Додати до Гугл-класу вордовські файли з результатами робіт.

Література:

1. Бойко В. В. *Комунікативна толерантність у психологічній практиці*. Київ: Академвидав, 2020. 210 с.
2. Карвасарський Б. Д. *Психотерапія та ефективне спілкування*. Львів: Світ, 2019. 248 с.

3. Романчук О. В. *Міжособистісні стосунки у психотерапії та реабілітації*. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2021. 232 с.
4. Berne, E. *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. New York: Grove Press, 2010. 216 p.
5. Egan, G. *The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping*. Belmont: Cengage Learning, 2013. 480 p.
6. Rogers, C. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1995. 420 p.

Лекція 8. Мотивація в психореабілітації: теорії та практичні аспекти

1. Основні теорії мотивації.
2. Роль мотивації в процесі реабілітації.
3. Методи стимулювання внутрішньої мотивації.
4. Установлення і коригування реалістичних цілей.
5. Техніки підтримки мотивації в кризових моментах.

Практичне заняття 8. Вправа «Колесо життя» та постановка SMART-цілей

1. Аналіз життєвих сфер та визначення пріоритетів.
2. Встановлення конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних та часово обмежених цілей.
3. Рефлексія мотиваційних бар'єрів

СРС 8.

1. Теоретична частина

Опишіть основні теорії мотивації:

- А. Маслоу (ієрархія потреб).
- Ф. Герцберг (двофакторна модель).
- Теорія драйверів (сучасні підходи).

Поясніть, як внутрішня і зовнішня мотивація впливають на процес реабілітації.

Наведіть приклади, коли втрата мотивації у клієнта уповільнює психореабілітацію, і як це можна змінити.

2. Практична частина – діагностика

«Оцінка мотиваційної спрямованості в психореабілітації» – автор Вікторія Ковальчук

3. Перегляд фільму

Рекомендовані фільми для теми мотивації:

- «The Pursuit of Happyness» (У пошуках щастя, 2006) – про силу внутрішньої мотивації у кризових умовах.
- «Coach Carter» (Тренер Картер, 2005) – як цілі, дисципліна і підтримка стимулюють внутрішню мотивацію.
- «Soul» (Душа, 2020) – про пошук справжнього сенсу і внутрішнього драйву.

Завдання:

Перегляньте один із фільмів.

У короткому звіті (1–2 сторінки) опишіть:

- Які фактори підтримували або руйнували мотивацію головного героя?
- Як змінювалась його внутрішня мотивація протягом історії?
- Які техніки підтримки мотивації можна використати в психореабілітації?

4. Установлення цілей

Сформулюйте приклад реалістичної цілі за SMART-моделлю (конкретна, вимірювана, досяжна, релевантна, обмежена у часі) для процесу психореабілітації.

Додати до Гугл-класу вордовські файли з результатами роботи

Література:

1. Богданова, Н. В. Психологія мотивації: теорії та практики. Київ: Наукова думка, 2018. 256 с.
2. Козак, І. С. Психологія особистості: мотивація і саморозвиток. Львів: Видавництво ЛНУ, 2020. 212 с.
3. Савченко, О. М. Мотиваційні механізми в психореабілітації. Харків: Фоліо, 2019. 180 с.
4. Deci, E. L., Ryan, R. M. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press, 1985. 386 p.
5. Herzberg, F. *Work and the Nature of Man*. Cleveland: World Publishing Company, 1966. 210 p.
6. Maslow, A. H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1954. 320 p.

Лекція 9. Психосоматичні аспекти в психореабілітації

1. Визначення психосоматики та її роль у психічному здоров'ї.
2. Механізми взаємодії психіки та соматичного здоров'я.
3. Типові психосоматичні прояви у реабілітаційних пацієнтів.
4. Методи роботи з психосоматикою в терапевтичному процесі.

Практичне заняття 9.

Усвідомлення тілесних відчуттів та релаксаційні практики

1. Техніка «Сканування тіла».
2. Вправи на усвідомлене розслаблення м'язів.
3. Ведення щоденника тілесних відчуттів.

СРС 9.

1. Теоретична частина:

- Дайте визначення психосоматики та поясніть її роль у підтримці психічного здоров'я.
- Опишіть механізми взаємодії психіки та соматичного стану (нейроендокринна система, роль стресу).

- Наведіть приклади типових психосоматичних проявів у пацієнтів під час реабілітації.
2. Практична частина (діагностика).Методика:
 «Опитувальник психосоматичних симптомів» (*PSSQ*) — автори Л. Дерогатіс, адаптація О. Князевої.
 Мета методики: Виявлення рівня психосоматичних скарг та тілесного реагування на психоемоційний стрес.
 Завдання:
 Пройдіть методику та визначте рівень тілесної напруги.
 Опишіть, які симптоми у вас з'являються під час стресових ситуацій.
 Зробіть висновок: як психоемоційний стан впливає на ваше тіло?
3. Створіть власну таблицю, у якій порівняйте:
- Психологічні механізми (як психоемоційний стан впливає на тіло).
 - Соматичні прояви (які тілесні симптоми виникають).
 - Методи роботи (які техніки психореабілітації допомагають знизити прояви).
- Обов'язкові пункти для порівняння:
- Стрес і напруга.
 - Тривожність.
 - Депресивні стани.
 - Психотравма і ПТСР.
- Форма:
- Мінімум 3 колонки (механізм – прояв – метод).
 - Обсяг – не менше 4 рядків.
 - Можна додати приклади зі свого досвіду або фільму, який буде переглянуто.
4. Практика тілесної усвідомленості
- Виконайте техніку «Сканування тіла» (10–15 хв).
 - Запишіть свої відчуття після вправи у щоденник тілесних відчуттів.
 - Зробіть вправу на усвідомлене розслаблення м'язів (прогресивна м'язова релаксація).
5. Перегляд фільму для аналізу. Рекомендовані фільми:
- «*What the Bleep Do We Know!?*» (2004) — про взаємозв'язок психіки, тіла і свідомості.
 - «*Heal*» (2017, документальний) — дослідження впливу психологічних процесів на соматичне здоров'я.
 - «*Анатомія щастя*» (2020) — про тілесність, емоції та здоров'я.
- Завдання після перегляду:
 Опишіть приклади впливу психічного стану на тілесні реакції у фільмі.
 Які техніки або підходи були використані для відновлення здоров'я?
 Як ці ідеї можна застосувати у психореабілітації?

Прикріпити до Гугл-класу свої напрацювання, які свідчать про відпрацювання практичного заняття 1.

Література:

1. Василенко, Т. В. Психосоматичні розлади: діагностика та корекція. Київ: Медкнига, 2019. 256 с.
2. Капустіна, Н. П. Психологія тілесності та психосоматика. Харків: Фоліо, 2020. 214 с.
3. Чабан, О. С. Психосоматичні розлади: сучасні підходи до психотерапії. Львів: Вид-во ЛНУ, 2018. 198 с.
4. Alexander, F. *Psychosomatic Medicine: Its Principles and Applications*. New York: W.W. Norton, 1950. 324 p.
5. Nemiah, J. C. *Foundations of Psychosomatic Medicine*. New York: Oxford University Press, 1972. 412 p.
6. Pert, C. B. *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*. New York: Scribner, 1997. 368 p.

Лекція 10. Формування навичок самодопомоги та саморегуляції

1. Значення самодопомоги у психореабілітації.
2. Психологічні стратегії підтримки власного психічного здоров'я.
3. Розробка індивідуального плану самодопомоги.
4. Ресурси і соціальна підтримка.

Практичне заняття 10. Створення особистої програми самодопомоги.

1. Ідентифікація джерел стресу і ресурсів.
2. Планування щоденних психокорекційних практик.
3. Обговорення можливих труднощів і способів їх подолання.

СРС 10.

1. Теоретична частина:

- Поясніть, чому навички самодопомоги є важливими у процесі психореабілітації.
- Опишіть 3–4 психологічні стратегії підтримки власного психічного здоров'я (когнітивна реструктуризація, майндфулнес, щоденник емоцій, техніки релаксації).
- Поясніть роль соціальної підтримки та ресурсів у процесі відновлення.

2. Практична частина:

Створіть індивідуальний план самодопомоги, який включає:

- короткі щоденні практики (5–10 хв);
- дії для зниження стресу у кризових ситуаціях;
- способи підтримки контактів з ресурсними людьми;
- один довгостроковий ресурсний проєкт для власного розвитку.

Опишіть 2 методи саморегуляції, які ви готові застосовувати щотижня.

3. Рефлексивне завдання:

Ведіть щоденник протягом 3 днів: відмічайте емоційний стан, тілесні відчуття, техніки, які застосували для самопідтримки, та їх ефективність.

Прикріпити до Гугл-класу напрацювання, які свідчать про відпрацювання практичного заняття.

Література:

1. Герасименко, О. В. Саморегуляція психічних станів: теорія та практика. Київ: Наукова думка, 2019. 210 с.
2. Клименко, С. В. Психологія стресу та самодопомоги. Харків: Фоліо, 2020. 198 с.
3. Савчук, Н. П. Ресурсно-орієнтована психотерапія та розвиток навичок самопідтримки. Львів: Видавництво ЛНУ, 2021. 224 с.
4. Baumeister, R. F., Vohs, K. D. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford Press, 2016. 704 p.
5. Linehan, M. M. *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press, 2014. 570 p.
6. Neff, K. D. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: HarperCollins, 2011. 320 p.

Лекція 11. Соціальна підтримка: теоретичні основи та практика

1. Поняття соціальної підтримки в психології.
2. Види та джерела соціальної підтримки.
3. Вплив підтримки на відновлення психічного здоров'я.
4. Формування та підтримка соціальних мереж.

Практичне заняття 11. Вправа «Моя мережа підтримки»

1. Аналіз кола спілкування.
2. Визначення ключових осіб та ресурсів.
3. Відпрацювання навичок запиту допомоги.

СРС 11.

1. Теоретична частина:

- Дайте визначення соціальної підтримки в контексті психології та психореабілітації.
- Опишіть основні види соціальної підтримки: емоційна, інформаційна, інструментальна, духовна.
- Поясніть, як наявність соціальної підтримки впливає на відновлення психічного здоров'я у кризових ситуаціях.

В умовах війни в Україні додайте аналіз:

- Чому соціальна підтримка є критичною під час втрати дому, вимушеної міграції, травми війни?
- Як мережа підтримки допомагає уникнути ізоляції та ПТСР?

- Які ресурси (державні, волонтерські, онлайн-спільноти) доступні зараз в Україні?
2. Практична частина: Вправа «Моя мережа підтримки»
- Намалюйте схему свого кола спілкування (родина, друзі, колеги, фахівці, онлайн-спільноти).
 - Визначте ключових людей, до яких можна звернутися у кризовій ситуації.
 - Відмітьте, яку підтримку вони можуть дати (емоційну, інформаційну, матеріальну).
 - Визначте прогалини – де потрібна додаткова підтримка та як її можна знайти.
3. Практика «Запит допомоги»
- Складіть текст повідомлення або розмови, у якому ви просите про підтримку (емоційну або практичну).
 - Опишіть, які емоції виникають під час запиту допомоги та як їх подолати.
4. Додаткове завдання (актуальне для умов війни):
- Проаналізуйте, які види підтримки є найбільш цінними для внутрішньо переміщених осіб, військових та їхніх родин.
 - Напишіть короткий план, як можна організувати власну «маленьку мережу підтримки» у вашій спільноті чи серед колег.

Прикріпити до Гугл-класу напрацювання, які свідчать про відпрацювання практичного заняття 11.

Література:

1. Герасименко, О. В. Соціальна підтримка в системі психореабілітації. Київ: Наукова думка, 2020. 212 с.
2. Захарова, Н. І. Психологія соціальних зв'язків та мереж підтримки. Львів: Видавництво ЛНУ, 2019. 198 с.
3. Козлова, Л. М. Соціальна підтримка та психологічне здоров'я особистості. Харків: Фоліо, 2021. 230 с.
4. Cohen, S., Underwood, L. G., Gottlieb, B. H. *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists*. New York: Oxford University Press, 2000. 340 p.
5. Sarason, I. G., Sarason, B. R. *Social Support: Theory, Research and Applications*. Dordrecht: Springer, 1985. 376 p.
6. Thoits, P. A. *Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health*. *Journal of Health and Social Behavior*, 2011, 52(2), 145–161

Лекція 12. Психологічні розлади: тривога та депресія в контексті реабілітації

Практичне заняття 12. Техніки зменшення тривоги та депресивної симптоматики

1. Практика когнітивної реструктуризації.

1. Симптоматика та клінічні особливості тривожних і депресивних станів.
2. Психологічні та нейробіологічні механізми розвитку.
3. Роль психореабілітації у профілактиці та підтримці.
4. Клінічні протоколи взаємодії з пацієнтами
2. Вправи на усвідомленість і заземлення.
3. Розробка індивідуальних стратегій протистояння симптомам.

CPC 12.

1. Теоретична частина

- Опишіть основні симптоми тривожних і депресивних розладів.
- Поясніть відмінності між тривогою як станом і тривожним розладом, депресивним настроєм і клінічною депресією.
- Складіть коротку схему нейробіологічних механізмів розвитку тривоги та депресії (роль серотоніну, норадреналіну, дофаміну, амігдали, префронтальної кори).

2. Практична частина

- Наведіть приклад плану психореабілітаційної підтримки для людини з тривожним або депресивним станом (3–4 пункти: психоедукація, стабілізаційні техніки, соціальна підтримка, моніторинг стану).
- Розробіть короткий «індивідуальний план підтримки» для себе на випадок підвищеної тривожності або емоційного виснаження.

3. Клінічні протоколи

- Ознайомтеся з українськими або міжнародними протоколами роботи з тривожними та депресивними розладами (наприклад, NICE Guidelines, протоколи МОЗ України).
- Складіть короткий конспект: 3 основні рекомендації для фахівця з психореабілітації при роботі з такими станами.

4. Аналіз науково-популярного фільму

Рекомендований фільм:

«ДЕПРЕСІЯ – ЦЕ ХВОРОБА» (документальний фільм з українським перекладом) [Посилання на фільм](#)

Завдання після перегляду:

- Визначте, які психологічні механізми розвитку тривожності і депресії були показані у фільмі.
- Проаналізуйте, як контекст війни (стрес, втрати, переміщення) впливає на психічне здоров'я героїв.

- Назвіть 2–3 методи психореабілітації (психоедукація, техніки релаксації, соціальна підтримка), які у фільмі використовувались або могли би бути ефективними.
- Сформулюйте, що саме у фільмі допомогло краще зрозуміти тривожні чи депресивні стани у реабілітації.

Форма виконання

- Письмова робота 4–6 сторінок.
- Схема нейробіологічних механізмів (можна у вигляді рисунка або таблиці).
- Індивідуальний план підтримки.
- Відповіді на питання для аналізу фільму.

Прикріпити до Гугл-класу виконане заняття 12.

Література:

1. Барановська, І. О. Тривожні розлади: діагностика та терапія. Київ: Наукова думка, 2021. 256 с.
2. Коваленко, Т. М. Депресивні стани в сучасній психології: теорія і практика. Харків: Фоліо, 2020. 230 с.
3. Пономаренко, В. І. Психологічна підтримка пацієнтів з тривожними і депресивними розладами. Львів: Видавництво ЛНУ, 2019. 210 с.
4. Beck, A. T. *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press, 2020. 432 p.
5. Nolen-Hoeksema, S. *Abnormal Psychology*. New York: McGraw-Hill Education, 2014. 576 p.

Модуль 3. Поглиблені методики психокорекції, профілактика вигорання та підвищення якості життя

Лекція 13. Когнітивно-поведінкові методи в психореабілітації

1. Основи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).
2. Визначення автоматичних думок та їх впливу на емоції.
3. Методи виявлення і корекції когнітивних викривлень.
4. Практичне застосування КПТ в реабілітації

Практичне заняття 13. Вправа «Аналіз конкретної проблемної ситуації»

1. Ідентифікація проблеми, пов'язаних з нею думок та емоцій.
2. Пошук альтернативних поглядів і способів реагування.
3. Планування адаптивних стратегій.

СРС 13.

1. Аналіз конкретної проблемної ситуації:
Візьміть реальну або вигадану ситуацію, пов'язану з психоемоційними викликами, що виникають в умовах війни чи соціальної нестабільності в Україні. Напишіть короткий опис ситуації (3-5 речень).

2. Ідентифікація автоматичних думок:
Визначте 3-4 автоматичні думки, які можуть виникати у людини у цій ситуації. Опишіть, як ці думки впливають на її емоційний стан (страх, тривога, гнів, відчай тощо).
3. Виявлення когнітивних викривлень:
Проаналізуйте автоматичні думки на наявність когнітивних викривлень (наприклад, катастрофізація, узагальнення, «чорно-біле» мислення).
4. Корекція думок:
Запропонуйте альтернативні, більш адаптивні думки або погляди, які допоможуть людині змінити емоційну реакцію і знизити рівень стресу.
5. Планування адаптивних стратегій:
Розробіть короткий план дій або поведінкових кроків, які можна застосувати для покращення психологічного стану у цій ситуації.

Додатково:

- Порівняйте застосування когнітивно-поведінкових методів в психореабілітації в мирних умовах і в умовах військового конфлікту. Вкажіть, які особливості і складнощі можуть виникати під час війни.
- Рекомендація фільму для кращого розуміння теми: подивіться документальний фільм «Розум під обстрілом» (український документальний фільм про психологічні наслідки війни та методи подолання травми).

Прикріпити до Гугл-класу текстовий аналіз та скріншоти, які свідчать про відпрацювання заняття 13.

Література:

1. Бондар Т. С. Когнітивно поведінкова терапія: методи та застосування у клінічній практиці : навч. посіб. / Т. С. Бондар. – Київ : Медкнига, 2020. – 224 с.
2. Калиниченко О. В. Психологічна реабілітація в умовах війни: когнітивно поведінковий підхід / О. В. Калиниченко. – Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2023. – [кількість сторінок, якщо є].
3. Лавренюк Л. М. Когнітивні викривлення та їх корекція у процесі психотерапії / Л. М. Лавренюк // Актуальні проблеми психології. – 2022. – Т. 7, вип. 24. – С. 45–53.
4. Мельник І. П. Психологічна допомога ветеранам: використання когнітивно поведінкової терапії / І. П. Мельник. – Львів : Вид-во ЛНУ, 2021. – 156 с.
5. Шевченко Н. О. Когнітивно поведінкові техніки у роботі з посттравматичним стресовим розладом / Н. О. Шевченко // Психологічна наука і освіта. – 2022. – № 2. – С. 112–119.
6. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. – 3rd ed. – New York : The Guilford Press, 2021. – 414 p.
7. Dobson K. S. Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies. – 4th ed. – New York : The Guilford Press, 2019. – 718 p.

Лекція 14. Психологія змін: моделі і стратегії адаптації

1. Транстеоретична модель змін (Прочес Шарка).
2. Етапи готовності до змін і їх психологічні особливості.
3. Опір змінам: психологічні причини та методи подолання.
4. Роль підтримки у процесі адаптації.

Практичне заняття 14. Розробка особистого плану змін

1. Визначення поточного етапу готовності.
2. Формулювання мотивації і ресурсів.
3. Кроки для подолання опору.

СРС 14.

1. Охарактеризуйте транстеоретичну модель змін Прочеса Шарка.
Опишіть кожен з основних етапів готовності до змін (передроздум, роздум, підготовка, дія, утримання, завершення) з акцентом на психологічні особливості кожного етапу.
2. Проаналізуйте психологічні причини опору змінам.
Виділіть основні фактори, які можуть перешкоджати процесу змін, та опишіть ефективні методи їх подолання.
3. Визначте роль соціальної та професійної підтримки у процесі адаптації до змін.
Наведіть приклади, як підтримка може впливати на успішність змін і стабілізацію нового стану.
4. Практична частина:
Візьміть реальну або вигадану ситуацію, в якій особа або група проходить через процес змін. Ідентифікуйте, на якому етапі транстеоретичної моделі вони перебувають, опишіть можливі опори і підтримку, а також запропонуйте рекомендації для ефективного просування до наступного етапу.
5. Рекомендація наукового фільму:
Перегляньте документальний фільм «The Science of Change» (на англійській мові), який детально розкриває механізми психологічних змін, роль мотивації і адаптації. Фільм доступний на YouTube та освітніх платформах.

Прикріпити до Гугл-класу результати, які свідчать про відпрацювання заняття 14.

Література:

1. Бойко В. В. Психологія змін: теорії, моделі, технології / В. В. Бойко. – Київ : Вища школа, 2019. – 256 с.
2. Сластіонін І. Р. Психологія адаптації і саморегуляції / І. Р. Сластіонін, С. В. Рожков. – Харків : ХНПУ, 2021. – 312 с.
3. Климова О. В. Транстеоретична модель змін у психотерапії / О. В. Климова // Вісник психології і соціальної роботи. – 2022. – Вип. 18. – С. 72–80.

4. Гончарук Н. О. Психологічні механізми опору змінам / Н. О. Гончарук // Психологія і суспільство. – 2020. – № 3. – С. 33–41.
5. Prochaska J. O., Norcross J. C. Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis. – 9th ed. – New York : Oxford University Press, 2018. – 512 p.
6. Miller W. R., Rollnick S. Motivational Interviewing: Helping People Change. – 3rd ed. – New York : Guilford Press, 2013. – 560 p.

Лекція 15. Профілактика професійного і емоційного вигорання

1. Визначення і симптоми вигорання.
2. Психологічні, соціальні і фізіологічні чинники.
3. Методи профілактики і відновлення.
4. Роль особистих ресурсів і соціальної підтримки

Практичне заняття 15. Вправа «Самодіагностика вигорання»

1. Аналіз симптомів у себе та колег.
2. Розробка індивідуального плану профілактики.
3. Техніки релаксації та відновлення.

СРС 15.

1. Опис симптомів вигорання
Опишіть основні симптоми професійного і емоційного вигорання. Наведіть приклади проявів цих симптомів у професійному та особистому житті.
2. Аналіз чинників розвитку вигорання
Проаналізуйте психологічні, соціальні та фізіологічні чинники, які сприяють розвитку вигорання.
3. Методика самодіагностики вигорання
Запропонуйте методику самодіагностики, яку можна застосувати індивідуально або в колективі.
Наприклад, опитувальник Масlach (Maslach Burnout Inventory, MBI) — інструмент, що дозволяє оцінити рівень емоційного вигорання за шкалами емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності.
4. Індивідуальний план профілактики
Розробіть індивідуальний план профілактики вигорання, що включатиме техніки релаксації, стратегії відновлення та способи підтримки особистих ресурсів.
5. Рекомендований документальний фільм «Burnout: The Truth About Work» (DW Documentary), що досліджує причини та наслідки вигорання, аналізує історичні, соціальні та економічні чинники і пропонує шляхи подолання проблеми. Фільм доступний з українськими субтитрами на YouTube: [Burnout: The Truth About Work – DW Documentary](#)

Прикріпити до Гугл-класу скріншоти, які свідчать про відпрацювання практичного заняття 15.

Література:

1. Масlach К., Джексон С. Е. Вигоряння: теорія, оцінка, лікування / К. Масlach, С. Е. Джексон; пер. з англ. – Київ : К. І. С., 2015. – 312 с.
2. Петрова Н. В. Психологія професійного вигорання: теоретичні аспекти / Н. В. Петрова // Психологія праці і управління. – 2019. – Вип. 28. – С. 45–53.
3. Чернишова О. В. Психологічні чинники емоційного вигорання / О. В. Чернишова // Вісник психології і соціальної роботи. – 2021. – № 3. – С. 87–95.
4. Грищенко Л. М. Профілактика стресу і вигорання в професійній діяльності / Л. М. Грищенко. – Харків : ХНУ, 2020. – 184 с.
5. Шульга В. В. Психологія стресу і відновлення / В. В. Шульга. – Київ : ВПЦ «Київський університет», 2018. – 220 с.
6. Maslach C., Leiter M. P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. – San Francisco : Jossey-Bass, 2016. – 320 p.
7. Schaufeli W. B., Buunk B. P. Burnout: An Overview of 25 Years of Research and Practice / W. B. Schaufeli, B. P. Buunk // Career Development International. – 2017. – Vol. 22, Issue 3. – P. 257–274.

Лекція 16. Підвищення якості життя: психологічні і соціальні аспекти

1. Концепція якості життя та її компоненти.
2. Вплив психологічного благополуччя на загальний стан здоров'я.
3. Методи підвищення життєвого задоволення.
4. Роль позитивної психології і ресилієнтності.

Практичне заняття 16. Вправа «Планування приємних подій і заходів»

1. Створення індивідуального плану позитивних активностей.
2. Обмін ідеями та досвідом.
3. Психоемоційна підтримка групи

СРС 16.

1. Опишіть концепцію якості життя та її основні компоненти. Вкажіть, як психологічне благополуччя впливає на загальний стан здоров'я та життєве задоволення.
2. Проаналізуйте методи підвищення життєвого задоволення. Наведіть приклади психологічних та соціальних практик, що сприяють покращенню якості життя.

3. Опишіть роль позитивної психології і ресилієнтності у формуванні стійкості до стресів і життєвих викликів.
4. Практична частина:
Розробіть індивідуальний план позитивних активностей на найближчий місяць (наприклад, хобі, зустрічі з друзями, заняття спортом, творчі заходи). Поясніть, як ці активності можуть покращити ваше психоемоційне самопочуття.
5. Рефлексія:
Опишіть, як обмін ідеями та взаємна підтримка у групі можуть сприяти підвищенню якості життя.
6. Рекомендований фільм для настрою «Щоденник Бріджит Джонс» (Bridget Jones's Diary, 2001) – легка, оптимістична комедія, яка піднімає настрій і допомагає подивитися на життєві труднощі з гумором та легкістю.

Прикріпити до Гугл-класу скріншоти, які свідчать про відпрацювання практичного заняття 16.

Література:

1. Бойко В. В. Якість життя: психологічні та соціальні чинники / В. В. Бойко. – Київ : Видавничий дім «Слово», 2020. – 248 с.
2. Кузьменко Н. Психологія благополуччя: теорія і практика / Н. Кузьменко. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2021. – 212 с.
3. Савчук О. В. Ресилієнтність як чинник підвищення якості життя / О. В. Савчук // Психологічні науки: проблеми і здобутки. – 2022. – № 1. – С. 33-42.
4. Литвиненко О. О. Позитивна психологія в підвищенні життєвого задоволення / О. О. Литвиненко // Вісник психології і педагогіки. – 2021. – Вип. 18. – С. 57–65.
5. Diener E., Biswas-Diener R. Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. – Malden, MA : Blackwell Publishing, 2008. – 304 p.
6. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. – New York : Free Press, 2011. – 368 p

Лекція 17. Психологічні основи самопідтримки в умовах тривалих змін і стресу

1. Теоретичні підходи до концепції самопідтримки як компонента психічного здоров'я.
2. Механізми формування внутрішніх ресурсів та їх роль у адаптації до життєвих викликів.

Практичне заняття 17. Розробка індивідуальної програми підтримки психічного здоров'я

1. Вправа «Аналіз власних ресурсів і потреб»: оцінка поточного психологічного стану.
2. Визначення ключових стратегій самопідтримки (когнітивних, емоційних, поведінкових).

- | | |
|---|---|
| 3. Взаємозв'язок самопідтримки з емпатією до себе, самоцінністю і стресостійкістю.
4. Роль когнітивних та емоційних стратегій у розвитку стійкості.
5. Практичні рекомендації для формування індивідуальної програми самодопомоги | 3. Формування персоналізованого плану дій для підтримки психічного благополуччя.
4. Обговорення труднощів і способів їх подолання.
5. Рефлексія і постановка цілей на найближчий період |
|---|---|

CPC 17.

1. Теоретична частина:
 - Опишіть основні теоретичні підходи до концепції самопідтримки як важливого компонента психічного здоров'я.
 - Розкрийте механізми формування внутрішніх ресурсів особистості та поясніть їхню роль у процесі адаптації до життєвих викликів.
 - Проаналізуйте взаємозв'язок самопідтримки з емпатією до себе, самоцінністю та стресостійкістю.
2. Практична частина:
 - Виконайте вправу «Аналіз власних ресурсів і потреб». Опишіть свій поточний психологічний стан, визначте основні джерела підтримки (внутрішні та зовнішні).
 - Визначте 3–5 ключових стратегій самопідтримки (когнітивних, емоційних, поведінкових), які є для вас найбільш ефективними.
 - Складіть персоналізований план дій для підтримки власного психічного благополуччя на найближчі 2–4 тижні.
3. Рефлексія:
 - Опишіть потенційні труднощі, які можуть виникати під час реалізації вашого плану самопідтримки.
 - Запропонуйте шляхи їх подолання та ресурси, які допоможуть у збереженні психічного здоров'я.
4. Додатково:
 - Порівняйте власні стратегії самопідтримки з методами, рекомендованими у сучасній позитивній психології та когнітивно-поведінковій терапії.
 - Зробіть висновок, як практика емпатії до себе і розвиток внутрішніх ресурсів впливають на стресостійкість у довготривалих кризових умовах.

Прикріпити до Гугл-класу результати роботи, які свідчать про відпрацювання практичного заняття 16.

Література:

1. Бондаренко О. Ф. Психологічна самодопомога і підтримка в кризових ситуаціях / О. Ф. Бондаренко. – Київ : Академвидав, 2020. – 192 с.

2. Кочубей Л. М. Розвиток внутрішніх ресурсів особистості: теорія і практика / Л. М. Кочубей. – Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2021. – 214 с.
3. Гаврилюк І. О. Стресостійкість та емпатія до себе як чинники психічного благополуччя / І. О. Гаврилюк // Психологічна наука і освіта. – 2022. – № 1. – С. 45–53.
4. Сидоренко О. В. Позитивна психологія самопідтримки / О. В. Сидоренко // Актуальні проблеми психології. – 2021. – Т. 7, вип. 25. – С. 32–40.
5. Neff K. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. – New York : HarperCollins, 2015. – 320 p.
6. Seligman M. E. P. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. – New York : Vintage Books, 2018. – 336 p.

Лекція 18. Психічне здоров'я як системний процес: інтеграція саморегуляції та ресурсів соціальної підтримки

1. Системний підхід до психічного здоров'я: взаємодія внутрішніх і зовнішніх ресурсів.
2. Значення саморегуляції у підтриманні психоемоційної рівноваги.
3. Роль соціальної підтримки у профілактиці психічних розладів і підвищенні якості життя.
4. Методи інтеграції самопідтримки та соціальних ресурсів у повсякденну практику.
5. Перспективи розвитку навичок психологічної гнучкості та ресилієнтності.

Практичне заняття 18. Вправа на інтеграцію ресурсів: робота з внутрішніми стимулами та соціальним оточенням

1. Вправа «Карта ресурсів»: виявлення і систематизація особистих і соціальних ресурсів підтримки.
2. Техніки розвитку психологічної гнучкості: робота з прийняттям і усвідомленням.
3. Формування плану подальшої підтримки психічного здоров'я із залученням соціальних мереж.
4. Колективна рефлексія щодо досвіду роботи з ресурсами.
5. Обговорення шляхів збереження мотивації у довгостроковій перспективі.

СРС 18.

1. Теоретична частина:
 - Розкрийте сутність системного підходу до психічного здоров'я.
 - Опишіть взаємодію внутрішніх (психологічних, емоційних, фізіологічних) і зовнішніх (соціальних, культурних, економічних) ресурсів у підтриманні психоемоційної рівноваги.
 - Проаналізуйте роль саморегуляції у профілактиці психічних розладів та збереженні якості життя.
2. Соціальний аспект:

- Визначте значення соціальної підтримки у подоланні стресу і формуванні психологічної стійкості.
 - Наведіть приклади ефективного залучення соціальних мереж підтримки (родина, друзі, професійні спільноти, групи однодумців).
3. Практична частина:
- Виконайте вправу «Карта ресурсів»: складіть схему, де будуть відображені ваші внутрішні та зовнішні ресурси.
 - Проаналізуйте, як можна інтегрувати особисті стратегії самопідтримки із залученням соціальних контактів у повсякденне життя.
 - Розробіть короткостроковий і довгостроковий план підтримки психічного здоров'я, що враховує як внутрішню саморегуляцію, так і ресурси соціального оточення.
4. Рефлексія:
- Опишіть труднощі, які можуть виникнути при інтеграції різних видів ресурсів.
 - Запропонуйте стратегії збереження мотивації для підтримання психічного здоров'я у довгостроковій перспективі.

Прикріпити до Гугл-класу результати, які свідчать про відпрацювання практичного заняття 18.

Література:

1. Бондаренко О. Ф. Психічне здоров'я: системний підхід і ресурси підтримки / О. Ф. Бондаренко. – Київ : Академвидав, 2021. – 232 с.
2. Сидоренко О. В. Соціальна підтримка як фактор збереження психічного здоров'я / О. В. Сидоренко // Психологія і суспільство. – 2022. – № 1. – С. 41–49.
3. Гаврилюк І. О. Саморегуляція та психологічна гнучкість у системі психічного благополуччя / І. О. Гаврилюк // Вісник психології і соціальної роботи. – 2021. – № 3. – С. 56–64.
4. Кочубей Л. М. Ресурси стресостійкості: внутрішні і зовнішні чинники / Л. М. Кочубей. – Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2020. – 208 с.
5. Southwick S. M., Charney D. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. – 2nd ed. – Cambridge : Cambridge University Press, 2018. – 360 p.
6. Hobfoll S. E. Conservation of Resources Theory: Its Implication for Stress, Health, and Resilience / S. E. Hobfoll // The Oxford Handbook of Stress and Health. – Oxford : Oxford University Press, 2016. – P. 65–72.

План занять та СРС для заочної форми

Лекція 1. Теоретичні засади психореабілітації.

1. Поняття психореабілітації як мультидисциплінарного процесу.

Практичне заняття 1. Формування групової динаміки та встановлення терапевтичного альянсу.

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 2. Історичний огляд розвитку психореабілітації. 3. Завдання та цілі психореабілітації в сучасній клінічній та соціальній практиці. 4. Етичні принципи та стандарти роботи психореабілітолога. 5. Класифікація методів психореабілітації: психотерапевтичні, психокорекційні, соціальні. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи на презентацію та встановлення контакту. 2. Визначення індивідуальних і групових очікувань. 3. Розробка спільних правил роботи в групі на основі психологічної безпеки та довіри. |
|--|---|

CPC 1.

1. Теоретичне питання
 - Дайте визначення поняття *психореабілітація*. Поясніть, чому її вважають мультидисциплінарним процесом.
 - Опишіть, як психологічні, соціальні та фізичні аспекти інтегруються у процесі психореабілітації (приклади з клінічної чи соціальної практики).
2. Історичний аналіз
 - Складіть коротку хронологію розвитку психореабілітації:
 - перші підходи до відновлення психічного здоров'я;
 - розвиток психіатричних та реабілітаційних шкіл у XX ст.;
 - сучасний етап (біопсихосоціальна модель).
3. Практико-орієнтоване завдання

Визначте основні завдання психореабілітації у:

 - а) клінічній практиці;
 - б) соціальній сфері.

Наведіть приклад ситуації, коли ці завдання поєднуються.
4. Етичний аспект
 - Розкрийте головні етичні принципи роботи психореабілітолога.
 - Проаналізуйте, які труднощі можуть виникати при дотриманні етичних стандартів (реальні або змодельовані приклади).
5. Класифікація методів
 - Перелічіть основні групи методів психореабілітації: психотерапевтичні, психокорекційні, соціальні.
 - Оберіть один метод із кожної групи та коротко опишіть його мету, механізм дії та приклад застосування.
6. Перегляд фільму та рефлексія

Перегляньте один із рекомендованих фільмів про подолання психологічних та соціальних наслідків хвороби чи травми:

 - «Людина дощу» (Rain Man, 1988) – про життя з аутизмом і адаптацію в суспільстві.
 - «Море всередині» (The Sea Inside, 2004) – про внутрішні переживання людини після важкої травми.

- «Щоденник пам'яті» (The Notebook, 2004) – про пам'ять, любов та психологічну підтримку при хворобах.
- Документальний фільм «Life, Animated» (2016) – про психосоціальну реабілітацію дитини з аутизмом.

7. Напишіть коротке есе (1 сторінка):

- Які аспекти психореабілітації показані у фільмі?
- Як інтегруються психологічні, соціальні та фізичні підходи?
- Які етичні питання ви помітили?

Письмову відповідь додати до Гугл-класу.

Література:

1. Бондарчук О. І., Жигайло Н. І. *Психологічна реабілітація особистості: теорія та практика*. Київ: Логос, 2020. 256 с.
2. Коломієць О. Л. *Основи психореабілітації: навчальний посібник*. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2019. 212 с.
3. Карпенко З. С. *Клінічна психологія та психореабілітація*. Львів: Світ, 2018. 304 с.
4. Психологічна допомога та психореабілітація: сучасні підходи / За ред. С. Д. Максименка. Київ: ТОВ «Освіта України», 2021. 280 с.
5. Anthony, W. A., Farkas, M. *Psychiatric Rehabilitation*. Boston: Center for Psychiatric Rehabilitation, 2014. 440 p.
6. Corrigan, P. W., Mueser, K. T., Bond, G. R. *Principles and Practice of Psychiatric Rehabilitation: An Empirical Approach*. New York: Guilford Press, 2016. 500 p.
7. Bracken, P., Thomas, P. *Postpsychiatry: Mental Health in a Postmodern World*. Oxford: Oxford University Press, 2013. 256 p.
8. World Health Organization. *Psychological rehabilitation: Guidelines and Standards*. Geneva: WHO Press, 2018. 130 p.

Лекція 2. Психологічна травма: поняття, класифікація та механізми впливу.

1. Визначення психологічної травми в контексті сучасної психотерапії.
2. Основні типи травм: гостра, хронічна, комплексна травма.
3. Нейрофізіологічні механізми травматичного впливу.
4. Вплив травми на когнітивні, емоційні та поведінкові функції.

Практичне заняття 2. Вправи на регуляцію стресу та створення безпечного емоційного простору.

1. Навчання технікам діафрагмального дихання і прогресивної м'язової релаксації.
2. Практика заземлення для зниження симптомів тривоги та паніки.
3. Обговорення особистого досвіду та формування підтримки в групі.

5. Роль травматичного досвіду у формуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

CPC 2.

1. Теоретичне питання
Дайте визначення психологічної травми у сучасній психотерапії. Поясніть відмінності між гострою, хронічною та комплексною травмою.
2. Нейропсихологічний аспект
Опишіть роль гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі у реакції на травму.
Поясніть, як активація амігдали впливає на емоційну пам'ять.
3. Вплив на психіку
Розкрийте, як травма змінює когнітивні, емоційні та поведінкові функції людини.
Наведіть приклад, коли травматичний досвід стає фактором розвитку ПТСР.
4. Перегляд науково-популярного фільму
Для ознайомлення перегляньте один із рекомендованих фільмів про природу психологічної травми та її вплив на мозок:
 - «The Wisdom of Trauma» (2021) – документальний фільм з Габором Матé про механізми травми та шляхи зцілення.
 - «Healing Neurons: Trauma and the Brain» (BBC, 2018) – науково-популярний фільм про вплив травматичного досвіду на нейронні зв'язки.
 - «Resilience: The Biology of Stress and the Science of Hope» (2016) – дослідження впливу дитячих травм на розвиток мозку та поведінки.

Література:

1. Короленко Ц. П., Дмитрієва Н. В. *Психологічні травми та їх подолання*. Київ: Академвидав, 2020. 248 с.
2. Чабан О. С., Хомченко В. І. *Психотравма і посттравматичний стресовий розлад*. Київ: Медкнига, 2018. 224 с.
3. Лазоренко Б. І. *Нейропсихологічні механізми травматичного досвіду*. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2019. 198 с.
4. Herman, J. *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books, 2015. 336 p.
5. Van der Kolk, B. A. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, 2014. 464 p.
6. Perry, B. D., Szalavitz, M. *The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook*. New York: Basic Books, 2017. 352 p.

7. Bremner, J. D. *Does Stress Damage the Brain? Understanding Trauma-Related Disorders from a Neurological Perspective*. New York: W.W. Norton & Company, 2002. 288 p.
8. World Health Organization. *Guidelines for the Management of Conditions Specifically Related to Stress*. Geneva: WHO Press, 2013. 120 p.

Лекція 3. Застосування навичок самодопомоги та саморегуляції

1. Значення самодопомоги у психореабілітації.
2. Психологічні стратегії підтримки власного психічного здоров'я.
3. Розробка індивідуального плану самодопомоги.
4. Ресурси і соціальна підтримка.

Практичне заняття 3. Створення особистої програми самодопомоги.

1. Ідентифікація джерел стресу і ресурсів.
2. Планування щоденних психокорекційних практик.
3. Обговорення можливих труднощів і способів їх подолання.

СРС 3.

1. Теоретична частина:

- Поясніть, чому навички самодопомоги є важливими у процесі психореабілітації.
- Опишіть 3–4 психологічні стратегії підтримки власного психічного здоров'я (когнітивна реструктуризація, майндфулнес, щоденник емоцій, техніки релаксації).
- Поясніть роль соціальної підтримки та ресурсів у процесі відновлення.

2. Практична частина:

Створіть індивідуальний план самодопомоги, який включає:

- короткі щоденні практики (5–10 хв);
- дії для зниження стресу у кризових ситуаціях;
- способи підтримки контактів з ресурсними людьми;
- один довгостроковий ресурсний проєкт для власного розвитку.

Опишіть 2 методи саморегуляції, які ви готові застосовувати щотижня.

3. Рефлексивне завдання:

Ведіть щоденник протягом 3 днів: відмічайте емоційний стан, тілесні відчуття, техніки, які застосували для самопідтримки, та їх ефективність.

Прикріпити до Гугл-класу напрацювання, які свідчать про відпрацювання практичного заняття.

Література:

1. Герасименко, О. В. Саморегуляція психічних станів: теорія та практика. Київ: Наукова думка, 2019. 210 с.
2. Клименко, С. В. Психологія стресу та самодопомоги. Харків: Фоліо, 2020. 198 с.

3. Савчук, Н. П. Ресурсно-орієнтована психотерапія та розвиток навичок самопідтримки. Львів: Видавництво ЛНУ, 2021. 224 с.
4. Baumeister, R. F., Vohs, K. D. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford Press, 2016. 704 p.
5. Linehan, M. M. *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press, 2014. 570 p.
6. Neff, K. D. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: HarperCollins, 2011. 320 p.

Лекція 4. Соціальна підтримка: Практичне заняття 4. Вправа «Моя теоретичні основи та практика мережа підтримки»

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття соціальної підтримки в психології. 2. Види та джерела соціальної підтримки. 3. Вплив підтримки на відновлення психічного здоров'я. 4. Формування та підтримка соціальних мереж. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Аналіз кола спілкування. 2. Визначення ключових осіб та ресурсів. 3. Відпрацювання навичок запиту допомоги. |
|---|--|

СРС 4.

1. Теоретична частина:
 - Дайте визначення соціальної підтримки в контексті психології та психореабілітації.
 - Опишіть основні види соціальної підтримки: емоційна, інформаційна, інструментальна, духовна.
 - Поясніть, як наявність соціальної підтримки впливає на відновлення психічного здоров'я у кризових ситуаціях.
 - В умовах війни в Україні додайте аналіз:
 - Чому соціальна підтримка є критичною під час втрати дому, вимушеної міграції, травми війни?
 - Як мережа підтримки допомагає уникнути ізоляції та ПТСР?
 - Які ресурси (державні, волонтерські, онлайн-спільноти) доступні зараз в Україні?
2. Практична частина: Вправа «Моя мережа підтримки»
 - Намалюйте схему свого кола спілкування (родина, друзі, колеги, фахівці, онлайн-спільноти).
 - Визначте ключових людей, до яких можна звернутися у кризовій ситуації.
 - Відмітьте, яку підтримку вони можуть дати (емоційну, інформаційну, матеріальну).
 - Визначте прогалини – де потрібна додаткова підтримка та як її можна знайти.

3. Практика «Запит допомоги»

- Складіть текст повідомлення або розмови, у якому ви просите про підтримку (емоційну або практичну).
- Опишіть, які емоції виникають під час запиту допомоги та як їх подолати.

4. Додаткове завдання (актуальне для умов війни):

- Проаналізуйте, які види підтримки є найбільш цінними для внутрішньо переміщених осіб, військових та їхніх родин.
- Напишіть короткий план, як можна організувати власну «маленьку мережу підтримки» у вашій спільноті чи серед колег.

Прикріпити до Гугл-класу напрацювання, які свідчать про відпрацювання практичного заняття 11.

Література:

1. Герасименко, О. В. Соціальна підтримка в системі психореабілітації. Київ: Наукова думка, 2020. 212 с.
2. Захарова, Н. І. Психологія соціальних зв'язків та мереж підтримки. Львів: Видавництво ЛНУ, 2019. 198 с.
3. Козлова, Л. М. Соціальна підтримка та психологічне здоров'я особистості. Харків: Фоліо, 2021. 230 с.
4. Cohen, S., Underwood, L. G., Gottlieb, B. H. *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists*. New York: Oxford University Press, 2000. 340 p.
5. Sarason, I. G., Sarason, B. R. *Social Support: Theory, Research and Applications*. Dordrecht: Springer, 1985. 376 p.
6. Thoits, P. A. *Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health*. *Journal of Health and Social Behavior*, 2011, 52(2), 145–161

Лекція 5. Психологія змін: моделі і стратегії адаптації

1. Транстеоретична модель змін (Прочес Шарка).
2. Етапи готовності до змін і їх психологічні особливості.
3. Опір змінам: психологічні причини та методи подолання.
4. Роль підтримки у процесі адаптації.

Практичне заняття 5. Розробка особистого плану змін

1. Визначення поточного етапу готовності.
2. Формулювання мотивації і ресурсів.
3. Кроки для подолання опору.

СРС 5.

1. Охарактеризуйте транстеоретичну модель змін Прочеса Шарка. Опишіть кожен з основних етапів готовності до змін (передроздум, роздум, підготовка, дія, утримання, завершення) з акцентом на психологічні особливості кожного етапу.

2. Проаналізуйте психологічні причини опору змінам.
Виділіть основні фактори, які можуть перешкоджати процесу змін, та опишіть ефективні методи їх подолання.
3. Визначте роль соціальної та професійної підтримки у процесі адаптації до змін.
Наведіть приклади, як підтримка може впливати на успішність змін і стабілізацію нового стану.
4. Практична частина:
Візьміть реальну або вигадану ситуацію, в якій особа або група проходить через процес змін. Ідентифікуйте, на якому етапі транстеоретичної моделі вони перебувають, опишіть можливі опори і підтримку, а також запропонуйте рекомендації для ефективного просування до наступного етапу.
5. Рекомендація наукового фільму:
Перегляньте документальний фільм «The Science of Change» (на англійській мові), який детально розкриває механізми психологічних змін, роль мотивації і адаптації. Фільм доступний на YouTube та освітніх платформах.

Прикріпити до Гугл-класу результати, які свідчать про відпрацювання заняття.

Література:

1. Бойко В. В. Психологія змін: теорії, моделі, технології / В. В. Бойко. – Київ : Вища школа, 2019. – 256 с.
2. Сластіонін І. Р. Психологія адаптації і саморегуляції / І. Р. Сластіонін, С. В. Рожков. – Харків : ХНПУ, 2021. – 312 с.
3. Климова О. В. Транстеоретична модель змін у психотерапії. Вісник психології і соціальної роботи. – 2022. – Вип. 18. – С. 72-80.
4. Гончарук Н. О. Психологічні механізми опору змінам / Н. О. Гончарук // Психологія і суспільство. – 2020. – № 3. – С. 33–41.
5. Prochaska J. O., Norcross J. C. Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis. – 9th ed. – New York : Oxford University Press, 2018. – 512 p.
6. Miller W. R., Rollnick S. Motivational Interviewing: Helping People Change. – 3rd ed. – New York : Guilford Press, 2013. – 560 p.

4. Засоби діагностики результатів навчання

Перелік питань для підсумкового контролю:

1. Що таке психореабілітація і які її основні цілі?
2. Які ключові напрями психореабілітації існують у сучасній психології?
3. Опишіть історичний розвиток психореабілітації як науки і практики.
4. Які етичні принципи керують роботою психореабілітолога?
5. Назвіть основні методи психореабілітації та їх особливості.
6. Дайте визначення психологічної травми з позицій сучасної психотерапії.
7. Які основні типи психологічної травми виділяють у психології?
8. Як травма впливає на нейрофізіологічні процеси в мозку?

9. Які когнітивні та емоційні зміни характерні для осіб із травматичним досвідом?
10. Поясніть патогенез посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
11. Що розуміють під поняттям психологічних захисних механізмів?
12. Назвіть і охарактеризуйте основні типи захисних механізмів за Фрейдом і Анною Фрейд.
13. Яка функціональна роль захисних механізмів у психіці?
14. В чому полягає різниця між адаптивними та неадаптивними захисними механізмами?
15. Як психотерапевт може працювати з неусвідомленими захисними стратегіями пацієнта?
16. Які нейрофізіологічні структури відповідають за емоційну регуляцію?
17. Опишіть основні компоненти емоційного інтелекту.
18. Які методи ефективної емоційної регуляції використовуються в психореабілітації?
19. Поясніть роль майндфулнес у регуляції емоційних станів.
20. Які ознаки емоційного вигорання і як їх запобігти?
21. Які основні фізіологічні реакції організму на стрес?
22. Назвіть і поясніть фактори, що впливають на індивідуальну стресостійкість.
23. Опишіть профілактичні заходи проти хронічного стресу.
24. Що таке самооцінка і які її основні складові?
25. Як формується самооцінка згідно з гуманістичною теорією?
26. Який вплив має низька самооцінка на психічне здоров'я?
27. Які техніки підвищення самооцінки застосовують у психотерапії?
28. Які основні елементи міжособистісної комунікації?
29. Що таке активне слухання і чому воно важливе в психореабілітації?
30. Назвіть основні вербальні та невербальні засоби комунікації.
31. Які техніки сприяють налагодженню довіри в терапевтичних стосунках?
32. Опишіть основні теорії мотивації, що застосовуються в реабілітаційній практиці.
33. Як внутрішня мотивація впливає на успішність реабілітації?
34. Які методи стимулювання мотивації в пацієнтів є найбільш ефективними?
35. Що таке SMART-цілі і як їх правильно формулювати?
36. Яке значення має самодопомога у психореабілітації?
37. Які основні психологічні стратегії підтримки психічного здоров'я?
38. Як розробити індивідуальний план самодопомоги?
39. Які ресурси можуть бути залучені для підтримки самодопомоги?
40. Як подолати типові труднощі на шляху саморегуляції?
41. Дайте визначення соціальної підтримки у психологічному контексті.
42. Які типи соціальної підтримки існують?
43. Як соціальна підтримка впливає на процес відновлення психічного здоров'я?
44. Які методи формування та підтримки соціальних мереж використовують у реабілітації?
45. Як правильно просити та надавати допомогу у групі підтримки?
46. Які симптоми характерні для тривожних розладів?
47. Опишіть клінічні особливості депресивних станів.
48. Які нейробіологічні механізми лежать в основі тривоги і депресії?
49. Як психореабілітація може допомогти у профілактиці та корекції тривожних і депресивних симптомів?
50. Які когнітивно-поведінкові техніки зменшують тривогу і депресію?
51. Що таке професійне і емоційне вигорання?
52. Які симптоми вказують на розвиток вигорання?
53. Які фактори сприяють розвитку вигорання?
54. Опишіть основні методи профілактики вигорання.

55. Які компоненти включає поняття якості життя?
56. Як позитивна психологія сприяє підвищенню якості життя?
57. Які стратегії розвитку психологічної стійкості (ресиліентності) є найбільш ефективними?
58. Як планувати позитивні активності для підтримки психоемоційного балансу?
59. Які інструменти самооцінки можна використовувати для моніторингу психічного здоров'я?
60. Опишіть роль колективної рефлексії в процесі психореабілітації

5. Оцінювання

Види контролю: поточний, підсумковий.

Умови допуску до підсумкового контролю: виконання всіх завдань, призначених для практичних занять та самостійної роботи.

Методи контролю: письмовий контроль, тестовий контроль.

Форма контролю: залік.

Правила набору балів – протягом курсу студент може набрати 100 балів. Автомат за підсумковий контроль зараховується при наборі студентом не менше 60 балів (це відповідає «задовільній» оцінці та оцінці «Е» за системою ECTS). До 60 балів студент обов'язково здає іспит, який проводиться у тестовій формі (список запитань пропоновано). Якщо студент набрав більше 60 балів, він іде на іспит за бажанням. По кожній темі можна набрати наступну максимальну кількість балів:

Теми	Максимальна оцінка на практичному занятті для денної форми	Максимальна оцінка за СРС для денної форми навчання	Максимальна оцінка на практичному занятті для заочної форми навчання	Максимальна оцінка за СРС для заочної форми навчання
1.	1	2	4	8
2.	1	2		
3.	2	2		
4.	1	2	4	8
5.	1	2		
6.	2	2		
7.	1	2	4	8
8.	1	2		
9.	1	2		
10.	2	2		
11.	1	2	4	8
12.	1	2		
13.	1	2		
14.	2	2		
15.	1	2	4	8
16.	1	2		
17.	2	2		
18.	2	2		
Підсумок	24	36	20	40
Залік	40		40	

Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90-100	відмінно	A	відмінне виконання
82-89	добре	B	вище середнього рівня
75-81		C	загалом хороша робота
67-74	задовільно	D	непогано
60-66		E	виконання відповідає мінімальним критеріям
0-59	незадовільно	FX	необхідне перескладання

Підсумкова семестрова оцінка у випадку складання іспиту визначається як сума поточної семестрової та екзаменаційної оцінок у балах. Зазначена оцінка заноситься до екзаменаційної відомості та індивідуального навчального плану здобувача освіти. Повторне складання екзаменів, заліків допускається не більше як два рази з кожного освітнього компонента (дисципліни): один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету.

6. Політика курсу

1. Політика викладача щодо здобувача освіти полягає в послідовному та цілеспрямованому здійсненні освітнього процесу на засадах прозорості, доступності, наукової обґрунтованості, методичної доцільності та відповідальності учасників освітнього процесу.
2. Вивчення дисципліни передбачає постійну роботу здобувачів освіти на кожному занятті. Середовище під час проведення лекційних та практичних занять є творчим, дружнім, відкритим для конструктивної критики та дискусії. Здобувачі освіти повинні здійснювати попередню підготовку до занять згідно з переліком рекомендованих джерел.
3. Самостійна домашня робота є обов'язковою для студентів індивідуальної форми навчання. Студенти, які навчаються на стаціонарі, виконують її в об'ємі, необхідному для набрання достатньої кількості балів. Робота повинна бути здана у зазначений термін в Гугл-класі. В разі несвоєчасного виконання завдання на автора буде накладено штраф балів. В разі систематичного (більше 3 разів) спізнання, бали за виконану роботу нараховуватися не будуть.
4. Студентам рекомендується вести зошит з підготовки до занять, у який заносяться основні позиції лекційного заняття та представлено конспекти рекомендованих першоджерел з питань, що виносяться на практичні заняття. Представлений у зошиті матеріал має бути чітко структурований відповідно до питань, які розглядаються на занятті.

5. Під час дискусії, представлення групових робіт, під час виконання тренінгових завдань участь у них обов'язкова для всіх членів групи. Необхідно вміти не лише виконати поставлене завдання, а й обґрунтувати його, пояснити особливості та висновки.
6. Поведінка на заняттях регламентується загальними правилами поведінки в учбових закладах та соціальними нормами взаємодії (не дозволяється застосовувати нецензурну лексику, перебивати викладача та одногрупників, самостійно без дозволу пересуватися по аудиторії, розмовляти під час занять по мобільному телефону або в соцмережах).
7. Враховуються бали набрані на практичних заняттях, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнь на заняття.
8. В умовах онлайн-навчання спілкування викладачів зі студентами здійснюються за допомогою дистанційних технологій (мережі Інтернет, електронної пошти).
9. Консультативну допомогу здобувачі вищої освіти можуть отримати у науково-педагогічних працівників кафедри психології, який безпосередньо проводить заняття, або звернувшись з письмовим запитом на електронну пошту за адресою dekanat@kibit.edu.ua

ГУГЛ-КЛАС

<https://classroom.google.com/c/Njg3NzMzMzY2OTMz?cjc=f4anuj6>