

## Опис освітнього компонента вільного вибору

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 3 « <b>Психологія жертви</b> »
Рівень ВО	Перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	053 – Психологія ОПП «Практична психологія»
Форма навчання	Денна
Курс, семестр, протяжність	2 курс, 4 семестр, 5 кредитів ЄКТС
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	150 год (аудиторних – 30; лекцій – 10; практичних – 20)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Кафедра практичної психології та психодіагностики
Автор ОК	Кандидат психологічних наук; доцент кафедри практичної психології та психодіагностики <b>Грицюк Ірина Михайлівна</b>
<b>Короткий опис</b>	
Вимоги до початку вивчення	Базові знання з дисциплін загального та професійного циклів підготовки попередніх років навчання: основи практичної психології, психологічний супровід кризових станів та залежностей, психодіагностика, психотерапія, психосоматика, психологія тілесності.
Що буде вивчатися	Багатьом напевно знайомі люди, які весь час скаржаться на життя, але при цьому не хочуть нічого змінювати, вважаючи, що в усьому винні інші. В суспільстві підноситься жертвність, як позитивна риса. Роблячи щось краще за інших, такі люди бояться засмутити тих, хто у чомусь гірший. Перемагати для них - соромно, бо це означає - бути помітними і надалі підтримувати взятую планку. Людям з віктимним комплексом здається, що щось хороше їм вдалося випадково. На курсі ми будемо вивчати особливості феномену жерви. Адже, бути жертвою вже немає потреби. Тому навчатимось вирізняти у собі даний симптомокомплекс та набуватимемо навичок роботи з клієнтами, які мають такі переживання. Будемо вчитись долати цей синдром та брати відповідальність за своє життя на себе.
Чому це цікаво/треба вивчати	Ми живемо в парадоксальний час. З одного боку, у нас є розвинене споживче суспільство, з іншого боку, ми маємо величезний дефіцит життєвого досвіду та мудрості. Ми ідеально освічені, але якщо мова йде про стосунки, ми взаємодіємо один з одним, як з функціями, вимогливими, звинувачуючи, ховаємо себе, знаючи або поважати, або цінувати. Ми знаємо, як розвивати

	інтелект, але не надто знайомі з їх почуттями, потребами та загалом - з собою. Цей курс важливий для тих, хто хоче навчитися чути себе, свої почуття, як боротися з спільною залежністю та загалом, як перестати бути жертвою, яка рятує всіх або Кожен повинен. Цей курс треба вивчати, бо це шлях до реалізації бажання стати природними, щирими та живими, здатними прийняти себе та інших та побудувати справді тісні стосунки.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Результатами навчання є вміння працювати з «трикутниками стосунків» (не лише любовних, а й «трикутники соціального оточення», Професійні трикутники, трикутники з дітьми, трикутники сиблінгової системи. Навики допомоги тому, хто хоче вибратися з цього замкнутого кола; знайомства з небезпеками, які підстерігають на будь-якому з обраних шляхів; знання про те як можна витягти себе та інших з емоційної та енергетичної кризи; та навички вибудовувати нові відносини після того, як трикутник розімкнуто.
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	Набуті знання і вміння можуть бути використані для глибшого розуміння себе та інших людей, які звертаються в консультацію, і які зазнали травматизації.
Інформаційне забезпечення та/або web-посилання	Хлебова В. Бути жертвою більше не вигідно: записки екзистенційного психолога про людей, стосунки та про себе. Київ: Знання, 234 с. Philip J. Guerin Jr. Thomas F. Fogarty Leo F. Fay Judit Gilbert Kautto Working with relationship thiangles. The one-two-three of Psychoterapy. New York London: The Guilford Press. 2018. 309 p.