Освітній компонент **(за планом 2023)**	Вибірковий освітній компонент **9 «Тренінг розвитку навичок психологічної стійкості»**
Рівень ВО	Бакалавр
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	053 Психологія Психологія
Форма навчання	Денна
Курс, семестр, протяжність	**IV курс, 8 семестр**
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	5 кредитів усього -150; лекцій - 10; практичних – 10; лабораторних - 10
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Загальної та клінічної психології
Автор дисципліни	Коструба Наталія Сергіївна
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Знати основи загальної психології та основи консультування.
Що буде вивчатися	У межах освітнього компонента «Тренінг розвитку навичок психологічної стійкості» буде вивчатися поняття ментального здоров'я, психологічної стійкості, тренінгові методи у межах когнітивно-поведінкового (КПТ), ресурсного та психолінгвістичного підходів, які змістовною основою психічного здоров'я вбачають життя згідно цінностей; як опановувати свої думки, знаходити смисли та корисним поведінковими практикам розвитку психологічної стійкості.
Чому це цікаво/треба вивчати	Стресові події високої інтенсивності під час війни є причиною різкого зниження рівня життєстійкості та погіршення психічного здоров'я. Це вимагає інноваційних підходів до надання професійної допомоги та підтримки людям, які постраждали внаслідок війни, із застосуванням відповідних заходів, прийомів і стратегій. Враховуючи всі умови актуальності набувають вміння і навички бути психологічно стійким до життєвих викликів.
Чому можна навчитися (результати навчання)	ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної

	діяльності. СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту СК12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку 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. ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	Отримані знання та вміння у межах курсу дають можливість набути знання і вміння як розвинути власну психологічну стійкість, а також допомогти у цьому своїм майбутнім клієнтам, опановувати свої емоції, визначати свої цінності та скеровувати думки у конструктивне русло.
Інформаційне забезпечення	