

Опис навчальної дисципліни вільного вибору

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 5 «Тренінг психологічної стійкості (з основами КПТ)»
Рівень ВО	другий (магістерський) рівень
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	053 Психологія / Клінічна психологія
Форма навчання	Денна
Курс, семестр, протяжність	2 (3 семестр), 4 кредитів ЄКТС
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	120 год, з них: лекц. – 10 год, практ. – 14 год,
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Кафедра загальної та клінічної психології
Автор дисципліни	Доктор психологічних наук; доцент кафедри загальної та клінічної психології Коструба Наталія Сергіївна
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Знати основи загальної психології
Що буде вивчатися	Розуміння поняття «психологічної стійкості» через призму когнітивно-поведінкової терапії. Формула стійкості і її компоненти: цінності, ефективні дії, корисне мислення, регуляція емоцій та плекання стосунків.
Чому це цікаво/треба вивчати	Сьогодні наповнене викликами, кризовими ситуаціями, розгортанням військових конфліктів, життя відбувається в умовах постійної загрози фізичному і ментальному благополуччю. Тож важливою складовою психолога є надання допомоги клієнту з питань резильєнтності (стійкості) для відновлення психічних можливостей, що були втрачені внаслідок переживання екстремальних подій або непродуктивного переживання життєвої кризи, подолання уявлень про безвихідь становища, відновлення захисних сил організму, формування впевненості та мотивації щодо зняття почуття тривоги, страху чи провини, психологічних

	<p>комплексів, невпевненості у своїх силах, у відновленні психічного здоров'я та ефективної соціальної поведінки.</p>
<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<p>Навички діагностики цінностей та побудови змістовного життя на їх основі Навички регуляції емоційних станів. Навички конструктивної адаптації людини Організовувати психологічну допомогу різним верствам населення з метою подолання наслідків психотравми, надавати соціально-психологічну підтримку постраждалим внаслідок психотравмівних подій. Розробляти програми розвитку психологічної стійкості (тренінг, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p>	<p>Здатність здійснювати психологічну підтримку і супровід (тренінги, консультації, психодіагностику) спрямовану на розвиток психологічної стійкості, відновлення психічних можливостей, здоров'я та благополуччя особистості.</p>
<p>Інформаційне забезпечення та/або web-покликання</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Коструба Н., Фіщук О. Психічне здоров'я в умовах кризи : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 180 с. 2. Коструба, Н. (2020). Психічне здоров'я і релігія: роль душпастирської опіки у медичних закладах. Теорія і практика сучасної психології, № 1, Т. 1., 112-117. DOI https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-1.21 3. Коструба Н. С. Релігійність та релігійна поведінка як механізми психологічної підтримки // Соціальна адаптація людей літнього віку в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу : Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності: Матеріали VI науково-практичної конференції та форуму університетів третього віку (21-22 листопада 2019 року, м. Луцьк) / За заг. наук. ред. Ж. П. Вірної. – Луцьк :СНУ імені Лесі Українки, 2019. – С.182-188. 4. Коструба Н. С. Тілесні техніки у когнітивно-поведінковій терапії: теоретичний огляд // Практична психологія сучасності: ресурси та

перспективи: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Луцьк, 26-27 вересня 2019 р.). – Луцьк: Вежа-Друк, 2019. – С. 130-133.

5. Коструба Н.С. Основи когнітивно-поведінкової терапії: методичні рекомендації до проведення практичних і лабораторних занять. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 32 с.

6. Коструба Н.С. Основи когнітивно-поведінкової терапії: конспект лекцій. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 40 с.

7. Коструба Н. Основи когнітивно-поведінкової терапії: методичні вказівки до проведення тестового контролю знань. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 36 с.

8. Жигайло Н., Коструба Н.С. Залученість служби військового капеланства до заходів зі збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина». 2022. №12(17). С. 314-327.

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-12\(17\)-314-327](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-12(17)-314-327)