

Опис освітнього компонента вільного вибору

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент «Психотехнології допомоги військовослужбовцям та членам їх сімей»
Рівень ВО	Перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності/ освітньопрофесійної програми	053 – Психологія ОПП «Практична психологія
Форма навчання	Денна
Курс, семестр, протяжність	3 курс, 5 семестр, 4 кредитів ЄКТС
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	120 годин, аудиторних – 40
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Кафедра практичної психології та психодіагностики
Автор ОК	Магдисюк Людмила Іванівна - кандидат психологічних наук, доцент
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Базові знання з дисциплін «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Психологія особистості».
Що буде вивчатися	Освітній компонент спрямований на формування навичок надання психологічної допомоги військовослужбовцям та їхнім родинам у подоланні наслідків психологічних травм, а також на розвиток базових знань і вмінь, що сприяють ефективній поведінці в екстремальних умовах.
Чому це цікаво/треба вивчати	Опанувати доступні способи інформування про емоційні стани людини, психотравмуючі ситуації, психічну травму, переживання горя та втрати, а також ознаки посттравматичного стресового розладу. Навчитися використовувати психодіагностичні методи для оцінки загального фізичного та психічного стану військовослужбовців, їхньої мотиваційної та емоційно-вольової сфери, а також виявлення ознак ПТСР.

Чому можна навчитися (результати навчання)	Здобувачі вищої освіти здобудуть такі знання та навички: розуміння психологічних наслідків стресу та травм, ознайомлення з особливостями адаптації до мирного життя після служби; діагностика психологічного стану (використання психодіагностичних методик для оцінки емоційного, мотиваційного та психофізичного стану військових, виявлення ознак ПТСР, депресивних та тривожних розладів; методи психологічної підтримки (застосування психоконсультаційних технік для надання допомоги військовим та їхнім сім'ям, використання психотехнологій стабілізації емоційного стану та підтримки психічного здоров'я; розвиток навичок саморегуляції (формування навичок аутотренінгу, релаксації, дихальних практик та візуалізації, опрацювання методів концентрації та управління емоціями в стресових ситуаціях; робота з сім'ями військовослужбовців (вивчення динаміки сімейних відносин після служби, профілактика професійного вигорання (використання методик емоційного відновлення, робота зі стресом та попередження психологічного виснаження). Цей курс допоможе майбутнім фахівцям ефективно працювати з військовослужбовцями та їхніми родинами, сприяючи психологічному відновленню та адаптації.
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	Набуті компетентності дозволять використовувати отримані знання та навички у таких напрямках: Використання психодіагностичних методик для оцінки психоемоційного стану військових та розробки індивідуальних програм підтримки; надання допомоги у процесі адаптації до цивільного життя після проходження служби; психологічне консультування членів сімей військовослужбовців для розуміння емоційних змін та адаптації після повернення військового з бойових дій; допомога у вирішенні сімейних конфліктів, що виникають у зв'язку з психологічним станом військовослужбовців. Використання психотехнік для зменшення тривожності та підвищення стресостійкості сімей. Використання методик саморегуляції та відновлення Навчання військових технікам релаксації, візуалізації, дихальних вправ для зниження рівня стресу та тривожності. Використання методик стабілізації психоемоційного стану, аутотренінгу та управління стресом. Формування навичок боротьби з професійним вигоранням та попередження психоемоційного виснаження. Використання арт-терапевтичних методик для подолання наслідків травматичного досвіду. Організація тренінгів, лекцій та майстер-класів для військових, їхніх сімей. Дослідження та розвиток нових підходів у роботі з військовими. Співпраця з волонтерськими організаціями, що займаються реабілітацією військових.

	Завдяки цьому курсу фахівці зможуть ефективно працювати у військовій сфері, психологічному консультуванні, соціальній роботі та реабілітації, забезпечуючи якісну психологічну допомогу військовим та їхнім родинам.
--	---