



**Силабус навчальної дисципліни
«ПСИХОТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ»
Освітньо-професійної програми «Психологія екстремальних і
кризових ситуацій»**

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність: 053 «Психологія»

Рівень вищої освіти (перший (бакалаврський), другий (магістерський))	Другий (магістерський) рівень вищої освіти
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна альтернативного фахового вибору ОП
Курс	1-й курс
Семестр	1-й семестр
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	4 кредити / 120 годин
Мова викладання	Українська мова
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	Навчальна дисципліна «Психотехніки саморегуляції» належить до альтернативного вибіркового компоненту освітньо-професійної програми «Психологія екстремальних і кризових ситуацій» є синергетичною, міждисциплінарною та висвітлює інтегративний підхід у застосуванні методів та психотехнік саморегуляції
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	Мета викладання навчальної дисципліни полягає у набутті власного досвіду та професійних компетенцій впливу на функціональні стани, досягнення фізичного, емоційного та ментального комфорту, вміння використовувати професійно-профільовані знання й практичні навички для виявлення певних закономірностей психологічних проблем екзогенного та ендогенного характеру, діагностувати наявність кордонних та патологічних психологічних й психосоматичних проявів, а також володіти способами їх профілактики і корекції.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Вивчення цієї навчальної дисципліни надає здобувачам можливість набути навички роботи з нормативними та особливими функціональними станами, визначати і систематизувати основні техніки впливу на функціональні стани людини. Розуміти принципи комплексного підходу та застосування інтегративного міждисциплінарного принципу психотехнік здоров'язбереження. Розробляти індивідуальні та групові авторські програми профілактики та корекції негативних функціональних станів з застосуванням інтегративного принципу. Застосовувати методи та прийоми саморегуляції в консультативній практиці з метою відновлення та активізації ресурсів людини. Застосовувати прийоми збереження власних психологічних кордонів та відновлення фізичного та психологічного ресурсу. Знати та розуміти особливості моделювання психологічної допомоги в залежності від індивідуально-психологічних, типологічних і психофізіологічних характеристик людини. Також опанування матеріалу даної дисципліни передбачає такі програмні результати: – розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування, психокорекція тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість; – розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати

	<p>якість;</p> <ul style="list-style-type: none"> – розробляти та впроваджувати програми психологічної підготовки персоналу до діяльності в особливих ситуаціях; – використовувати основні методи (методики) психологічної діагностики та психологічної допомоги при розладах, пов'язаних з професійним стресом; – складати програми діагностичних обстежень та психокорекційної (психотерапевтичної) роботи з наслідками екстремальних ситуацій.
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</p>	<p>В результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен набути:</p> <p><i>Інтегральну компетентність</i></p> <p>Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог</p> <p><i>Загальні компетентності</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; – вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми; – здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); – здатність діяти соціально відповідально та свідомо. <p><i>Фахові компетентності</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології; – здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах; – здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності; – здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями; – здатність активізувати психосоматичні ресурси особистості для її ефективного функціонування в екстремальних і кризових ситуаціях; – здатність науково аналізувати чинники, що визначають динаміку психічних і соціально-психологічних процесів в екстремальних і кризових ситуаціях та в постекстремальний період; – здатність розробляти та застосовувати превентивні та корекційні програми збереження психологічного благополуччя та психічного здоров'я людини.
<p>Навчальна логістика</p>	<p>Зміст дисципліни:</p> <p>Навчальний матеріал дисципліни структурований за модульним принципом і складається з 1-го навчального модуля.</p> <p>Модуль №1 «Превентивні та корекційні психотехніки саморегуляції»</p> <p>Тема 1. Теоретичні основи саморегуляції особистості.</p> <p>Теоретичні підходи вивчення принципів саморегуляції в науковій літературі. Структура саморегуляції. Форми прояву саморегуляції. Функції саморегуляції. Рівні психічної саморегуляції. Біологічні і фізіологічні (психофізіологічні) концепції регуляції життєдіяльності особистості. Концепції регуляції поведінки. Рівнева концепція побудови рухів (Н. Бернштейн). Концепція функціональної системи (П. Анохіна).</p> <p>Тема 2. Принципи психосоматичного зв'язку та єдності фізичного й психічного в організмі людини.</p> <p>Сучасні підходи до трактування психічного здоров'я, психологічного благополуччя та феномену психосоматичних зав'язків. Рівні тілесної і психічної регуляції. Найвідоміші теорії психосоматики. Філософські погляди на психосоматичні порушення. Психофізіологічний компонент в розумінні психосоматики. Тілесні прояви стресу: прояви з боку серцево-судинної системи; прояви з боку шлунково-кишкового тракту; прояви з боку дихальної системи; прояви з боку інших органів та систем.</p>

Психологічні прояви стресу. Принципи методів профілактики, корекції та лікування психосоматичних порушень. Методи психологічної допомоги що відносяться до різних наукових концепцій.

Тема 3. Тілесно-орієнтовані практики в роботі з невротичною симптоматикою.

Тілесна психологія: механізми формування психологічних проблем і психосоматичних порушень. Основи тілесної психокорекції. Механізми формування психологічних проблем, психосоматичних порушень. Теорія м'язового панцира В. Райха. Традиційні психотерапевтичні моделі подолання. Тілесно-психологічні проблеми як порушення адаптації. Техніки що використовуються в тілесно-орієнтованій терапії для саморегуляції та особистісного саморозвитку: дихальні вправи, терапія голосом, застосування технік тілесно-орієнтованої терапії при м'язових блоках, танцювально-рухова терапія. Застосування технік тілесно-орієнтованої терапії при постстресовій реабілітації.

Тема 4. Нейролінгвістичне програмування як засіб регуляції та саморегуляції.

Принципи та засоби психологічного впливу в НЛП. Нервові механізми виникнення основних емоцій, Нейрофізіологічні засади виникнення потреб та закріплення мотивації. Нелінгвістичні та лінгвістичні групи прийомів (методів) впливу в НЛП. Особливості застосування технік НЛП відповідно до запиту, психічного статусу та вікових особливостей клієнтів. Специфіка застосування технік НЛП в груповій та індивідуальній роботі.

Тема 5. Застосування технік когнітивно-поведінкового підходу для роботи з деструктивними паттернами поведінки та життєвими сценаріями.

Когнітивні механізми формування психологічних проблем. Значення стовбурових структур та лімбічної системи у механізмах бессвідомого та інстинктивної поведінки. Роль лобних долей в регуляції психічної діяльності людини та її свідомої поведінки. Механізми виникнення негативних автоматичних думок та принципи їх корекції. Прийоми когнітивно-поведінкової терапії в профілактиці негативних емоційних станів та підтримці психологічного благополуччя. Особливості застосування технік когнітивно-поведінкової терапії при різних клієнтських запитах.

Тема 6. Застосування глибинного аналізу та арт-терапевтичних прийомів в роботі з несвідомим.

Психоаналітичне трактування психосоматики. Сучасні психодинамічні уявлення про психосоматику. Теорія «неповноцінності органу» за Адлером. Базова тривожність у теорії К. Хорні. Особистісне зростання та само актуалізація як основа психічного і фізичного здоров'я. Техніки глибинної психології при роботі з негативними емоційними станами: почуття провини, страх, гнів, образа, депресія. Трансцендентна функція при лікуванні неврозу. Прийоми арт-терапії як інструмент роботи з бессвідомим. Види корекції психосоматичних захворювань та негативних функціональних станів засобами арт-терапії.

Тема 7. Особливості застосування методів саморегуляції відповідно до ситуації та контингенту.

Особливості роботи з дітьми різного віку та підлітками. Форми та зміст роботи з представниками професій в особливих умовах діяльності. Робота з постраждалими від гострого стресу, або пролонгованої дії стресогенних факторів. Робота з населенням в умовах війни. Робота з людьми з особливими потребами.

Тема 8. Феномен пластичності мозку як потужний ресурс збереження здоров'я та активного довголіття.

Погляди сучасних нейронаук щодо компенсаторних можливостей мозку в залежності від віку, ступеня виснаженості, наявних порушень функцій. Вікова динаміка фізіологічних механізмів регуляції вегетативних

	<p>функцій: контроль функцій ендокринної системи; контроль температури тіла та водного балансу в організмі; регуляція харчової поведінки; регуляція статевого дозрівання та сексуальної поведінки. Нейропсихологічний супровід процесів розвитку: метод замісного онтогенезу; методи та психотехніки комплексної нейропсихологічної корекції і абілітації процесів розвитку в дитячому віці. Нейропсихологічний супровід процесів старіння: послаблення тілесних функцій та прийоми їх активізації, методи підтримки когнітивних функцій, техніки роботи з емоційними станами, робота із життєвими сенсами та ціннісними орієнтаціями людей похилого віку.</p> <p>Види занять: лекції та практичні заняття.</p> <p>Методи навчання: При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання: а) на лекційних заняттях: мультимедійні презентації, демонстрації, проблемно-орієнтовані та проблемно-пошукові методи; б) на практичних заняттях: практично-тренувальні вправи, елементи тренінгових форм роботи та моделюючих ігор, прийоми тілесної та психологічної рефлексії, робота в міні-групах.</p> <p>Форми навчання: очна, заочна.</p>
Пререквізити	Дисципліна ґрунтується на знаннях про механізми функціонування організму, основ психології, індивідуальних та вікових відмінностей, принципів організації психокорекційної роботи
Пореквізити	Набуті знання та професійні компетентності можуть бути застосовані при проведенні індивідуальної та групової роботи, спрямованої на підтримку фізичного здоров'я та психологічного благополуччя, зокрема представників професій з особливими умовами діяльності та осіб, що перебувають під впливом стресогенних факторів.
Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ НАУ	<p>Навчальна та наукова література:</p> <p><i>Базова література</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кузікова С. Б. Основи психокорекції / Навч. посібник/ С. Б. Кузікова. - К. : Академвидав, 2012. - 319 с. 2. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях: Монографія / О. П. Макаревич. – К. : Оріяни, 2001. – 223с. 3. Міхеєнко О.І Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини К.: НАУ, 2016,. – 157 с. 4. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: психічна саморегуляція / К.: Слово, 2020, - 136 с. 5. Шкала стресових професій [Електронний ресурс]. — Режим доступу: http://laktiale.com.ua/ua/stress/stress-statyi/uchenye-sostavili-shkalu-stressovyh-professiy440.html <p><i>Допоміжна література</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Лоренсо Луис Алексис. Психологічні основи міжнародних реабілітаційних програм для потерпілих від критичних інцидентів // автореф. дисс. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук. – Харків, 2000 7. Басва О. Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму/О. Басва // Персонал. — 2014. —Т.1.—С.78—84. 8. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій / Т. В. Зайчикова // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць. — 2008. — № 3(24). — С. 135–137. 9. Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции / А. О. Прохоров. – Х.: Гуманитарний Центр, 2017. – 300с. 10. Порхунувій С. Стреси на роботі [Електронний ресурс]. — Режим доступу: http://megasite.in.ua/55688-stresi-na-roboti.html

	11. Orlans, Vanja. Stress in Voluntary and Non-profit organizations // Issues in Voluntary and Non-profit Management / J. Batsleer, Ch. Cornforth, R. Patron (Eds). – London : Open University. – 1993. – P. 121–133
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія 8а.909, проектор, екран, психологічний інструментарій для практичної роботи
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	диференційований залік
Кафедра	Кафедра управління людським фактором
Факультет	Навчально-науковий інститут неперервної освіти
Викладач(і)	 <p> ПІБ Сечейко Олена Віталіївна Посада: доцент Вчене звання: доцент Науковий ступінь: канд. психол. наук Профайл викладача: Профіль Google Scholar https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&user=VKNI0bIAAAAJ Профіль ORCID: orcid.org/0000-0002-7140-8252 Профіль ResearchGate: https://www.researchgate.net/profile/Olena_Secheiko Профіль на сайті НТБНАУ: http://www.lib.nau.edu.ua/naukpraci/teacher.php?id=10618 Профіль у репозитарії НАУ (повний перелік праць): http://www.lib.nau.edu.ua/praci/10618secheyko.pdf Тел.: 406-68-04 E-mail: SecheykoE@nau.edu.ua Робоче місце: 8.905 </p>
Оригінальність навчальної дисципліни	Дисципліна є прикладною і сприяє інтеграції уявлень щодо застосування сучасних технологій впливу на функціональні стани людей з метою збереження їх фізичного і психічного здоров'я
Лінк на дисципліну	