



**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 компонента 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.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Вивчення цієї навчальної дисципліни надає здобувачам можливість набутти 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. Знати та розуміти: теоретичні підстави впливу на фізичне та психічне здоров'я в консультативній практиці. Використовувати професійно-профільовані знання й практичні навички для виявлення певних закономірностей психологічних проблем екзогенного та ендогенного характеру. Вміти діагностувати наявність кордонних та патологічних психологічних й психосоматичних проявів, а також володіти способами їх профілактики і корекції. 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.
Як можна користуватися набутими знаннями і	В результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен набутти: <i>Інтегральну компетентність</i>

<p>уміннями (компетентності)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових цілісних знань та професійної практики. <p><i>Загальні компетентності</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; - уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми; - здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); - здатність діяти соціально відповідально та свідомо; - здатність розробляти проекти та управляти ними; <p><i>Професійні 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. Принципи психосоматичного зв'язку та єдності фізичного й психічного в організмі людини.</p> <p>Тема 2 . Механізми та особливості застосування базових психотехнік саморегуляції в парадигмі сучасних нейронаук.</p> <p>Тема 3. Тілесно–орієнтовані практики в роботі з невротичною симптоматикою.</p> <p>Тема 4. Нейролінгвістичне програмування як засіб регуляції та саморегуляції.</p> <p>Тема 5. Застосування технік когнітивно-поведінкового підходу для роботи з деструктивними паттернами поведінки та життєвими сценаріями.</p> <p>Тема 6. Застосування глибинного аналізу та арт-терапевтичних прийомів в роботі з несвідомим.</p> <p>Тема 7. Особливості застосування методів саморегуляції відповідно до ситуації та контингенту.</p> <p>Тема 8. Феномен пластичності мозку як потужний ресурс збереження здоров'я та активного довголіття.</p> <p>Види занять: лекції та практичні заняття.</p> <p>Методи навчання:</p> <p>При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. Форми навчання: очна, заочна.
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	Навчальна та наукова література: <i>Базова література</i> 1. Кузікова С. Б. Основи психокорекції / Навч. посібник/ С. Б. Кузікова. - К. : Академвидав, 2012. - 319 с. 2. Міхеєнко О.І Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини К.: НАУ, 2016., – 157 с. 3. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: психічна саморегуляція / К.: Слово, 2020, - 136 с. 4. Шкала стресових професій [Електронний ресурс]. — Режим доступу: http://laktiale.com.ua/ua/stress/stress-statyi/uchenye-sostavili-shkalu-stressovyh-professiy440.html 5. Порхунувій С. Стреси на роботі [Електронний ресурс]. — Режим доступу: http://megasite.in.ua/55688-stresi-na-roboti.html <i>Допоміжна література</i> 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. Баєва О. Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму/О. Баєва // Персонал. — 2014. —Т.1.—С.78—84. 8. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Пономаренко В.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект. Минск: Изд-во Университетское, 1985. 206 с. 9. 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.
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.: 406-72-78 E-mail: SecheykoE@nau.edu.ua Робоче місце:</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		