




**СИЛАБУС**  
**Навчальної дисципліни**  
**«Превентивні та корекційні психотехніки**  
**здоров'язбереження»**  
 (назва навчальної дисципліни)



**Спеціальність: 053 «Психологія»**  
 шифр й найменування

<b>Рівень вищої освіти</b>	Третій рівень вищої освіти (освітньо-науковий)
<b>Статус дисципліни</b>	Навчальна дисципліна фахового вибору
<b>Семестр (осінній/весняний)</b>	4 (весняний)
<b>Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години</b>	5 кредити / 150 годин
<b>Мова викладання (українська/англійська)</b>	Українська
<b>Що буде вивчатися (предмет вивчення)</b>	Методи та психотехніки саморегуляції
<b>Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)</b>	Набуття власного досвіду та професійних компетенцій впливу на функціональні стани, досягнення фізичного, емоційного та ментального комфорту.
<b>Чому можна навчитися (результати навчання)</b>	Визначати і ситематизувати основні техніки впливу на функціональні стани людини. Вміти діагностувати наявність кордонних та патологічних психологічних й психосоматичних проявів, а також володіти способами їх профілактики і корекції. Застосовувати прийоми збереження власних психологічних кордонів та відновлення фізичного та психологічного ресурсу.
<b>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)</b>	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 індогенного характеру. Розробляти індивідуальні та групові авторські програми профілактики та корекції негативних функціональних станів з звстосуванням інтегративного принципу. Застосовувати методи та прийоми саморегуляції в консультативній практиці з метою відновлення та активізації ресурсів людини. Знати та розуміти особливості моделювання психологічної допомоги в залежності від індивідуально-психологічних, типологічних і психофізіологічних характеристик людини.
<b>Навчальна логістика</b>	<b>Зміст дисципліни:</b>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принципи психосоматичного зв'язку та єдності фізичного й психічного в організмі людини.</li> <li>2. Механізми та особливості застосування базових психотехнік саморегуляції в парадигмі сучасних нейронаук.</li> <li>3. Тілесно–орієнтовані практики в роботі з невротичною симптоматикою.</li> <li>4. Нейролінгвістичне програмування як засіб регуляції та саморегуляції.</li> <li>5. Застосування технік когнітивно-поведінкового підходу для роботи з деструктивними паттернами поведінки та життєвими сценаріями.</li> <li>6. Застосування глибинного аналізу та арт-терапевтичних прийомів в роботі з несвідомим.</li> <li>7. Феномен пластичності мозку як потужний ресурс збереження здоров'я та активного довголіття.</li> </ol> <p><b>Види занять:</b> лекційні, практичні, тренінгові  <b>Методи навчання:</b> творчо-пошукові, тренувальні вправи, прийоми тілесної та психологічної рефлексії, робота в міні-групах.  <b>Форми навчання:</b> очна</p>
<b>Пререквізити</b>	Дисципліна ґрунтується на знаннях психофізіологічних механізмів функціонування організму, основ психології, індивідуальних та вікових відмінностей, принципів єдності фізичного і психічного.
<b>Пореквізити</b>	Набуті знання та професійні компетентності можуть бути застосовані при проведенні індивідуальної та групової роботи, спрямованої на підтримку фізичного здоров'я та психологічного благополуччя.
<b>Інформаційне забезпечення з фонду та репозитарію НТБ НАУ</b>	<p>Навчальна та наукова література:</p> <p><b>НТБ НАУ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия / Учебное пособие для вузов / Р.: Академический проект,. 2008.- 222 с.</li> <li>2. Кузікова С. Б. Основи психокорекції / Навч. посібник/ С. Б. Кузікова. - К. : Академвидав, 2012. - 319 с.</li> <li>3. Міхеєнко О.І Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини К.: НАУ, 2016,. – 157 с.</li> <li>4. Слободяник А.П. Психотерапия, внушение, гипноз / 2002</li> <li>5. Сечейко О.В. Диференціальна психологія./ Підручник./ О.В.Сечейко .— К.: НАУ, 2014. - 300 с.</li> <li>6. Сечейко О.В. Методичні рекомендації з фахової (психологічної) практики для студентів спеціальності «Психологія». К.: НАУ-друк, -2010, 30 с.</li> </ol> <p><b>Репозитарій</b></p> <p>Сечейко О.В. Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни "Диференціальна психологія"  <a href="https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/24523">https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/24523</a></p> <p>Сечейко О.В. Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни "Психофізіологія "  <a href="https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/24522">https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/24522</a></p> <p>Сечейко О.В. Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни "Патопсихологія "  <a href="https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/24521">https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/24521</a></p>

	Робоча програма (посилання на репозитарій)
<b>Локація та матеріально-технічне забезпечення</b>	Аудиторія 8.1203, проектор, екран, психологічний інструментарій для практичної роботи
<b>Семестровий контроль, екзаменаційна методика</b>	диференційований залік в форматі майстер-класів
<b>Кафедра</b>	авіаційної психології
<b>Факультет</b>	лінгвістики та соціальних комунікацій
<b>Викладач(і)</b>	 <p> <b>ПІБ</b> Сечейко Олена Віталіївна  <b>Посада:</b> доцент  <b>Вчене звання:</b> доцент  <b>Науковий ступінь:</b> канд. психол. наук  <b>Профайл викладача:</b>  <b>Профіль Google Scholar</b>  <a href="https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&amp;user=VKNI0bIAAAAJ">https://scholar.google.com.ua/citations?hl=uk&amp;user=VKNI0bIAAAAJ</a>  <b>Профіль ORCID:</b>  <a href="https://orcid.org/0000-0002-7140-8252">orcid.org/0000-0002-7140-8252</a>  <b>Профіль ResearchGate:</b>  <a href="https://www.researchgate.net/profile/Olena_Secheiko">https://www.researchgate.net/profile/Olena_Secheiko</a>  <b>Профіль на сайті НТБНАУ:</b>  <a href="http://www.lib.nau.edu.ua/naukpraci/teacher.php?id=10618">http://www.lib.nau.edu.ua/naukpraci/teacher.php?id=10618</a>  <b>Профіль у репозитарії НАУ (повний перелік праць):</b>  <a href="http://www.lib.nau.edu.ua/praci/10618secheyko.pdf">http://www.lib.nau.edu.ua/praci/10618secheyko.pdf</a>  <b>Тел.:</b> 406-72-78  <b>Е-mail:</b> <a href="mailto:SecheykoE@nau.edu.ua">SecheykoE@nau.edu.ua</a>  <b>Робоче місце:</b> 8.1207 </p>
<b>Оригінальність навчальної дисципліни</b>	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
<b>Лінк на дисципліну</b>	