



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



Спеціальність: 053 «Психологія»
 шифр й найменування

Рівень вищої освіти	Третій рівень вищої освіти (освітньо-науковий)
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна фахового вибору
Семестр (осінній/весняний)	4 (весняний)
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	5 кредити / 150 годин
Мова викладання (українська/англійська)	Українська
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	Методи та психотехніки саморегуляції
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Набуття власного досвіду та професійних компетенцій впливу на функціональні стани, досягнення фізичного, емоційного та ментального комфорту.
Чому можна навчитися (результати навчання)	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.
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)	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.
Навчальна логістика	Зміст дисципліни:

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

	https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/24521 Робоча програма (посилання на репозитарій)
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія 8.1203, проектор, екран, психологічний інструментарій для практичної роботи
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	диференційований залік в форматі майстер-класів
Кафедра	авіаційної психології
Факультет	лінгвістики та соціальних комунікацій
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: https://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: 8.1207 </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	