

	<p style="text-align: center;"><b>Силабус навчальної дисципліни</b>  <b>«ПСИХОТЕХНІКИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ»</b>  <b>Освітньо-професійна програма: Психологія бізнесу</b>  <b>Спеціальність: С 4 Психологія</b>  <b>Галузь знань: С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини</b></p>
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти (освітній)
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна циклу вільного вибору
Семестр	непарний семестр
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	4 кредити / 120 годин
Мова викладання	українська
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	<p>Висвітлює особливості функціонування фахівця в складних умовах професійної діяльності, сучасний стан та перспективи розвитку саморегуляції особистості в діяльності. Предметом вивчення є формування адекватного уявлення студентів щодо загальних принципів, змісту, форм, засобів психічної саморегуляції особистості з урахуванням вікових етапів, криз розвитку і чинників ризику, приналежності до гендерної, етнічної професійної та інших соціокультурних груп та ситуації життєдіяльності.</p>
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	<p>Знання теоретичних та практичних основ дисципліни «Психотехніки здоров'язбереження» дозволять майбутнім фахівцям розвинути аналітичне і професійне мислення, уважність та уяву; вдосконалити навички саморегуляції особистості в соціальній поведінці та в професійній діяльності в залежності від індивідуальних особливостей і групових феноменів (конформізму, соціальних установок, групових процесів); ознайомитися з основними психотехніками, що стосуються здоров'язбереження; оволодіти методами та стратегіями психологічної допомоги та підтримки; зрозуміти важливість профілактики розладів та зміцнення здоров'я.</p>
Чому можна навчитися (результати навчання)	<p>ПР1. Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.</p> <p>ПР2. Демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.</p> <p>ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань в т.ч. з використанням інформаційно комунікаційних технологій.</p> <p>ПР5. Самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.</p> <p>ПР15. Демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p> <p>ПР18. Розуміти важливість збереження здоров'я (власного й навколишніх) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.</p> <p>ПР19. Здатність адаптуватися та діяти в нових ситуаціях, опановувати себе і протидіяти тиску бізнес середовища.</p> <p>ПР21. Володіти знаннями та розуміти специфіку психофізичного та</p>

	психофізіологічного функціонування людини з урахуванням особливостей вікових етапів, криз розвитку та факторів ризику, її приналежності до гендерної, етнічної, професійної та інших соціальних груп бізнесових структур.
<b>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</b>	<p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК9 Здатність працювати в команді.</p> <p>ФК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.</p> <p>ФК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.</p> <p>ФК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.</p> <p>ФК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.</p> <p>ФК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, т. ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема в наслідок війни).</p> <p>ФК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу, відповідно до запиту.</p> <p>ФК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.</p> <p>ФК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p>
<b>Навчальна логістика</b>	<p><b>Зміст дисципліни:</b></p> <p>Вступ до психотехніки здоров'язбереження.</p> <p>Психофізіологічні основи здоров'я.</p> <p>Психотехніки регуляції емоційного стану.</p> <p>Психотехніки розвитку стресостійкості.</p> <p>Психотехніки формування здорового способу життя.</p> <p>Індивідуальний підбір психотехнік здоров'язбереження.</p> <p>Індивідуальна саморегуляція і характер людини.</p> <p>Психологія саморегуляції психічних станів.</p> <p>Особливості саморегуляції при значних втратах.</p> <p>Особливості саморегуляції психічних станів у професійній діяльності.</p> <p><b>Види занять:</b> лекції; практичні заняття; самостійна робота.</p> <p><b>Методи навчання:</b> інтерактивні методи (мозкова атака, вправи, дискусії, рефлексії, аналіз реальних особливостей та ситуацій) із використанням фільмів, медіа та психодіагностичних методів.</p> <p><b>Методи контролю:</b> вибіркового усний, експрес-контроль, модульна контрольна робота, реферативна доповідь, доповідь з презентацією, самопрезентація.</p> <p><b>Форми навчання:</b> денна.</p>
<b>Пререквізити</b>	<p>Знання з загальної психології, соціальної психології, вікової психології, диференціальної психології, психофізіології.</p> <p>Навчальна дисципліна доступна для вивчення без наявності фахової підготовки.</p>
<b>Пореквізити</b>	Знання дисципліни «Психотехніки здоров'язбереження» можуть бути

	використані під час написання курсової та бакалаврської робіт; при проходженні переддипломної практики; у фаховій роботі психолога.
<b>Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ КАІ</b>	<b>Науково-технічна бібліотека НАУ. Репозитарій НТБ НАУ:</b> 1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : Навч.-методичний посібник. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с. 2. Кузікова С. Б. Основи психокорекції / Навч. посібник/ С. Б. Кузікова. - К. : Академвидав, 2012. - 319 с 3. Міхеєнко О.І Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини К.: НАУ, 2016,. – 157 с. 4. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник / І.Я. Губенко, О.С. Карнацька, О.Т. Шевченко. — 3-є видання 5. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: психічна саморегуляція / К.: Слово, 2020, - 136 с. 6. Технології здоров'язбереження: теорія і практика: колективна монографія / за заг. ред. професора Л.М. Рибалко. Полтава : НУШ, 2022. 324 с. 7. Ястребов М.М. Використання веб-орієнтованих технологій у здоров'язбережувальному проектному навчанні учнів початкових класів: методичні рекомендації. Полтава: Полтавський літератор, 2016. 84 с.
<b>Локація та матеріально-технічне забезпечення</b>	Мультимедійна аудиторія кафедри 8.1203 проєктор, презентації, творчі завдання.
<b>Семестровий контроль, екзаменаційна методика</b>	Диференційований залік
<b>Кафедра</b>	Кафедра авіаційної психології та управління людським фактором
<b>Факультет</b>	Факультет психології, комунікацій та перекладу
<b>Викладач(і)</b>	<b>Гордієнко Наталія Василівна</b> <b>Посада:</b> доцент кафедри <b>Науковий ступінь:</b> кандидат психологічних наук <b>Профайл викладача:</b> <b>ORCID iD</b> <a href="https://orcid.org/0000-0002-0688-5626">https://orcid.org/0000-0002-0688-5626</a>
	 <b>Тел.:</b> 0958844693 <b>E-mail:</b> nataliia.hordiienko@npp.kai.edu.ua <b>Робоче місце:</b> 8.701
<b>Оригінальність навчальної дисципліни</b>	актуальний напрямок у роботі психолога-консультанта, фахівця з управління людськими стосунками
<b>Лінк на дисципліну</b>	

Розробник

Наталія ГОРДІЄНКО

В.о. завідувача кафедри

Лада ЯКОВИЦЬКА