НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»	**Силабус навчальної дисципліни** **«Превентивні та корекційні психотехніки здоров'язбереження»** **(Preventive and corrective psychotechniques of health preservation)** Освітньо-наукова програма: Психологія Спеціальність: С4 Психологія Галузь знань: С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Рівень вищої освіти	Третій (освітньо-науковий)
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна вибіркового компонента вибору фахового переліку
Курс	1 (перший)
Семестр	2 (другий)
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	4 кредити/ 120 год
Мова викладання	Українська
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	Предметом вивчення є **психотехніки, спрямовані на збереження, підтримку та відновлення психологічного здоров'я**, зокрема: техніки стрес-менеджменту, тілесно-орієнтовані практики, дихальні вправи, когнітивні й емоційно-регулятивні інтервенції, а також методи профілактики професійного вигорання та емоційного виснаження. Вивчаються як індивідуальні, так і групові формати превентивної та корекційної роботи в контексті різних психологічних шкіл і підходів.
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	Метою дисципліни є формування у майбутніх психологів практичного інструментарію для збереження психічного здоров'я – як власного, так і клієнтів у сучасному стресогенному середовищі. Це особливо актуально в умовах соціальної нестабільності, війни, професійного виснаження, зростання тривожності та психосоматичних розладів. Цікавість до цієї дисципліни полягає в тому, що: ✓ вона поєднує теорію і практику; ✓ дає знання про вплив психіки на тіло й навпаки; ✓ навчає працювати з напругою, виснаженням, травматичним досвідом; ✓ дозволяє протестувати техніки на собі та інтегрувати їх у власну психологічну практику. Це дисципліна про психологічну екологію, ресурсність і профілактику, без яких сучасний фахівець просто не може бути ефективним.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Надавати первинну психологічну підтримку та допомогу людям, що опинилися в скрутних життєвих обставинах. РН2. Розуміти загальні принципи та методи психології, а також методологію наукових досліджень, застосувати їх у власних дослідженнях у сфері психології та у викладацькій практиці. РН3. Виокремлювати, систематизувати, розв'язувати, критично осмислювати та прогнозувати значущі психологічні проблеми, формулювати і перевіряти гіпотези, визначати чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження. РН9. Вільно презентувати та обговорювати з фахівцями і нефахівцями результати досліджень, наукові та прикладні проблеми психології державною та іноземною мовами, готувати результати досліджень у вигляді наукових публікацій.

	РН11. Оперувати знаннями глибинної психології, використовуючи практичні знання та сучасні психотерапевтичні методи для вирішення проблем особистості в складних політичних, економічних та екстремальних умовах діяльності. РН13. Реалізувати практику надання психологічної допомоги в галузі авіаційної психології на основі сучасних та нових підходів, здійснювати адаптацію інноваційних методик.
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)	ІК. Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати значущі комплексні проблеми професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності у сфері психології, застосовувати методологію наукової та педагогічної діяльності, а також проводити власне наукове дослідження, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення. ЗК4. Здатність розв'язувати комплексні проблеми психології на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності. СК5. Здатність оцінювати рівень власної фахової компетентності, само розвиватися і самовдосконалюватися протягом життя, підвищувати професійну кваліфікацію, бути професійно мобільним. СК8. Здатність аналізувати сучасні тенденції застосування Інновацій та здійснення наукових досліджень в галузі екстремальної психології. СК9. Здатність розробляти нові підходи та адаптувати інноваційні практики надання допомоги особистості в галузі авіаційної психології. СК10. Здатність застосовувати психологічні технології, прийоми та методики, спрямовані на підвищення фахової компетентності, особистих досягнень та подолання різних видів бар'єрів та нерівності в контексті концепції сталого розвитку.
Навчальна логістика	**Зміст дисципліни:** 1. Психологічне здоров'я як цінність і ресурс 2. Теоретичні основи здоров'язбереження: біопсихосоціальна модель 3. Дихальні техніки та методи розслаблення: релаксація, візуалізація, майндфулнес. 4. Тілесно-орієнтовані психотехніки: тілесна усвідомленість, зняття напруги 5. Профілактика професійного вигорання у фахівців "допомагаючих професій" 6. Психотехніки роботи з тривожністю, втомою та внутрішнім виснаженням 7. Застосування технік когнітивно-поведінкового підходу для роботи з деструктивними паттернами поведінки та життєвими сценаріями. 8. Застосування глибинного аналізу та арт-терапевтичних прийомів в роботі з несвідомим. **Види занять:** лекційні, практичні, тренінгові заняття. **Методи навчання:** пояснювально-ілюстративні, творчо-пошукові, лекційні, інтерактивні методи (вправи, дискусії, рефлексії, аналіз реальних особливостей та ситуацій) із використанням фільмів, медіа та психодіагностичних методик), робота в міні-групах, мініпроєкт (розробка психопрофілактичного заходу).

	Форми навчання: очна, заочна
Пререквізити	Смисл життя як психологічний феномен. Психологія розвитку критичного мислення.
Пореквізити	
Інформаційне забезпечення	Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2.26. С. 48-59. Прищак М. Д., Гречановська О. В. Психологія особистості : електронний навчальний посібник комбінованого (локального та мережного) використання. Вінниця : ВНТУ, 2024. 219 с. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнєрьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с. Ремішевський В. Р. Психологічні чинники формування стратегії самозбереження здоров'я молоді : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія. Хмельницький: Хмельниц. нац. ун-т., 2025. 91 с. Стельмах О.В. Основи психокорекції : конспект лекцій. Львів : ЛДУ БЖД, 2022. 120 с. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта само - творення і самозбереження. Монографія / [за ред. О.М. Гомонюк]. Хмельницький: ФОП Цюпак А.А., 2021. 460 с. Технології здоров'язбереження: теорія і практика: колективна монографія / за заг. ред. професора Л.М. Рибалко. Полтава : НУПП, 2022. 324 с.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	аудиторія 12.212, проектор, екран, психологічний інструментарій для практичної роботи.
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	диф. залік в формі творчих завдань
Кафедра	авіаційної психології та управління людським фактором
Факультет	наук про здоров'я
Викладач(і) 	**Яковицька Лада Савеліївна** **Посада:** в.о. завкафедри **Вчений ступінь:** доктор психологічних наук **Звання:** професор **Профайл викладача:** **Профіль Google Scholar:** https://scholar.google.com/citations?hl=uk&view_op=list_works&gmla=AIqSsVvE_dTSKxJmtj9Av6eLKD3XnOZdr0Kk5MMIgXUV4GXykBH_1AgSkKMS_f_rlQbTAcuFxCRLIVieWFG3Z59L05DW8WcY5yjA20dEIDYrHV5POzuyEy8O&user=FDkgxG4AAAAJ **Профіль ORCID:** https://orcid.org/0000-0002-6858-7704 **Профіль SCOPUS** https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57216356033 **Профіль WoS:** https://www.webofscience.com/wos/author/record/MFJ-2317-2025 **Профіль на сайті НТБ КАІ:** http://www.lib.nau.edu.ua/naukpraci/teacher.php?id=%20%20%20%20%2012087

	Профіль у репозитарії КАІ (повний перелік праць): https://er.nau.edu.ua/simple-search?query=%D0%AF%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%86%D1%8C% D0%BA%D0%B0 **E-mail:** lada.yakovytska@npp.kai.edu.ua **Робоче місце:** 12.208 каб.
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс, викладання українською мовою.
Лінк на дисципліну	Після формування групи слухачів створюється кабінет в Google Classroom з необхідними матеріалами для навчання
Максимальна кількість слухачів	50