

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР
«ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ ТА ДОРАДНИЦТВА»
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ПОГОДЖЕНО

директор ННЦ «Інститут
післядипломної освіти та
дорадництва»

_____ **О. Аверчев**
«__» _____ 2025 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

Перший проректор,
проректор з науково–педагогічної
роботи, доктор економічних
наук, професор

_____ **В. Грановська**
«__» _____ 2025 р.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНА ПРОГРАМА

**підвищення кваліфікації для ветеранів та учасників бойових дій
«Технології психічної саморегуляції»**

Термін навчання:

Форма навчання: дистанційна (on-line)

Режим роботи: 6 аудиторних годин на день

Кількість годин і кредитів: годин 180/6 ECTS

АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ ЗА НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНОЮ ПРОГРАМОЮ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ ТА УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ «ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ»

Анотація до курсу за навчально-тематичною програмою базової підготовки та підвищення кваліфікації психологів націлена на розвиток особистісних компетенцій, необхідних для ефективної діяльності в соціальному секторі.

Мета курсу:

Мета вивчення навчальної дисципліни: отримання здобувачами освіти системи знань з психологічних закономірностей соціальної поведінки окремої особистості та групи; сприяти психологічній реабілітації та соціально-професійній адаптації ветеранів та учасникам бойових дій, надавши їм необхідні знання, навички та інструменти для подолання наслідків травматичного досвіду та успішної інтеграції в цивільне життя.

Основні завдання курсу:

- Формування уявлень про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші психологічні наслідки бойових дій.
- Аналіз стратегії подолання стресу, тривоги, почуття провини, агресивних імпульсів.
- Оволодіння техніками релаксації та медитації.
- Розвиток емоційного інтелекту та навичок комунікації.
- Вдосконалення навичок соціальної адаптації (Пошук роботи та складання резюме, підготовка до співбесіди, основи бізнес-планування).
- Інтеграція в громаду на основі побудови нових соціальних зв'язків.
- Розвиток лідерських якостей та навичок управління.
- Оптимізація навичок використання нових цифрових технологій (ІТ, маркетинг в соцмережах тощо).
- Формування психосоматичної компетенції

Цільова аудиторія: Курс розрахований на ветеранів та учасників бойових дій

Результати навчання:

1. Компетентності здобувача вищої освіти, сформовані в результаті вивчення курсу:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

ЗК2. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології при пошуку інформації та її обробці;

ЗК3. Навички міжособистісної взаємодії та роботи в команді;

ЗК4. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо;

ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність);

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом соціальної психології

СК2. Здатність розуміти соціально-психологічні явища, процеси становлення, розвитку та соціалізації особистості;

СК3. Вміти виявляти соціальні ролі в групі і їх розподіл між членами групи, визначати лідерську структуру групи

СК4. Вміння самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел;

СК5. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації;

СК6. Здатність усвідомлювати межі своєї компетентності та дотримуватися норм професійної етики

2. Програмні результати навчання (ПРН)

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПР2. Формулювати думку логічно, доступно, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

ПР3. Аналізувати та оцінювати комунікативну діяльність співрозмовника, ефективно спілкуватися у спільній діяльності.

ПР4. Адекватно застосовувати психологічні прийоми та методи комунікативної взаємодії у майбутній професійній діяльності.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНА ПРОГРАМА підвищення кваліфікації психологів

№ пп	Складові програми та навчальні модулі (теми)	Всього	З них у тому числі:		Лек тор
			лекції	практ. аналіз ситуацій	
1	2	3	4	5	6
Модуль 1: Психологічна саморегуляція					
1.	Тема 1.1: Розуміння посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних наслідків бойових дій.	4	4	-	Сидоренко Олександра Юріївна – PhD з психології, доцент
2.	Тема 1.2: Стратегії подолання стресу, тривоги, почуття провини, агресивних імпульсів. Техніки релаксації та медитації.	14	12	2	Сидоренко Олександра Юріївна – PhD з психології, доцент

3.	Тема 1.3: Розвиток емоційного інтелекту та навичок комунікації.	12	6	6	Сидоренко Олександра Юрїївна – PhD з психології, доцент
Модуль 2: Соціальна адаптація					
4.	Тема 2.1: Пошук роботи та складання резюме. Підготовка до співбесіди.	8	4	4	Сидоренко Олександра Юрїївна – PhD з психології, доцент
5	Тема 2.2: Створення власного бізнесу: бізнес-планування та маркетинг.	16	4	12	Сидоренко Олександра Юрїївна – PhD з психології, доцент
6	Тема 2.3: Інтеграція в громаду та побудова нових соціальних зв'язків.	8	4	4	Сидоренко Олександра Юрїївна – PhD з психології, доцент
Модуль 3: Професійна підготовка					
	Тема 3.1: Огляд сучасних професій та ринку праці.	8	4	4	Сидоренко Олександра Юрїївна – PhD з психології, доцент
	Тема 3.2: Розвиток лідерських якостей та навичок управління.	8	4	4	Сидоренко Олександра Юрїївна – PhD з психології, доцент
	Тема 3.3: Навчання новим цифровим навичкам (IT, маркетинг в соцмережах тощо).	8	4	4	Сидоренко Олександра Юрїївна – PhD з психології, доцент
Модуль 4: Фізична реабілітація					
	Тема 4.1: Фізичні вправи для відновлення здоров'я та покращення самопочуття.	8	4	4	Акімова Наталія Володимирівна, доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук ХДАЕУ
	Тема 4.2: Правильне харчування та здоровий спосіб життя.	8	4	4	Акімова Наталія Володимирівна, доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук ХДАЕУ
	Тема 4.3: Йога,	8	4	4	Акімова Наталія

	тайцзицюань та інші практики для тіла і розуму.				Володимирівна, доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук ХДАЕУ
Модуль 5: Психологія стосунків					
	Тема 5.1 Психологічні і нейропсихологічні основи кохання і сексуальності	18	14	4	Акімова Наталія Володимирівна, доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук ХДАЕУ
	Тема 5.2 Психологічні сценарії кохання і сексуальності	30	20	10	Акімова Наталія Володимирівна, доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук ХДАЕУ
	Тема 5.3 Психодіагностика успішних та проблемних стосунків	30	10	20	Акімова Наталія Володимирівна, доктор психологічних наук, професор кафедри соціальних та поведінкових наук ХДАЕУ
Всього:		180	98	82	

МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗАВДАННЯ

Усі слухачі виконують індивідуальне завдання та готують випускну роботу. Перелік тем випускних робіт формують викладачі з урахуванням актуальних проблем та особливостей психологічної науки, а також можливих напрямків її розвитку. Слухач може запропонувати власну тему випускної роботи.

Слухач виконує випускну роботу на основі ретельного вивчення і узагальнення практичного досвіду психологічної науки, висвітленого в наукових джерелах, використання фактичних даних, наведених у періодичній пресі та статистичних щорічних виданнях. Випускна робота має складатись з вступу, основної та заключної частин, переліку літературних джерел.

ОРІЄНТОВНА СТРУКТУРА РОБОТИ:

Титульна сторінка	Приклад наведено у додатку А
Зміст	Включає обов'язкове найменування сторінок, з яких починаються структурні частини роботи
Вступ (1-2 с.)	Обґрунтування актуальності теми, визначення мети дослідження та окреслення кола завдань.
Основна частина (20-25 с.)	Виклад теоретичних і методологічних питань, що стосуються теми випускної роботи, їхня практична значущість.
Основна частина роботи складається з 2-3-х розділів	Розділ рекомендується складати з 3-4-х питань. Він має включати лише ті питання, які безпосередньо стосуються теми і дають змогу повно і глибоко розкрити її.
Заключна частина (висновки і пропозиції) (2-3 с.)	Викладення основних результатів дослідження та напрямків розв'язання виявлених проблем.
Список використаних джерел	Має містити перелік з 8-10 джерел

Додатки	за необхідності в додатки виносяться громіздкі таблиці, рисунки, схеми, нормативно-правові акти, статистичні та інші данні
---------	--

Випускна робота виконується на стандартних листах формату А4, текст роботи може бути рукописним або набирається на комп'ютері.

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ ТЕКСТУ РОБОТИ:

Обсяг роботи	25-30 сторінок формату А4
Текстовий редактор	Microsoft Word для Windows
Поля	зверху, знизу та праворуч - 20 мм ліворуч – 30 мм
Гарнитура	Times New Roman, кегль — 14, міжрядковий інтервал — 1,5, абзац – 10 мм.
Рисунки, діаграми, таблиці, блок-схеми	оформлюються з використанням інструментів Microsoft Word, розміщуються по центру, друкуються шрифтом Times New Roman, кегль – 12, міжрядковий інтервал – 1
	мери рисунків жирним шрифтом під рисунками зва)
назви і номери таблиць	над таблицями (Таблиця 1. Назва)
Таблиці, схеми, рисунки, формули, графіки	не повинні виходити за межі вказаних полів
Посилання у тексті на рисунки і таблиці	оформлюється так: як наведено у рис. 1, у табл. 1.
Формули, символи, змінні, які зустрічаються в тексті	повинні бути набрані як об'єкти Microsoft Equation і нумеруються у круглих дужках з правого боку.
Бібліографічний опис джерел	оформлюється згідно з ДСТУ 8302:2015 в алфавітному порядку
Посилання в тексті на літературу	в прямих дужках, наприклад: [7, с. 5].

Після повного виконання плану підготовки та успішного захисту випускної роботи слухачі отримують свідоцтва про навчання (підвищення кваліфікації) встановленого зразка, що є підставою для допуску їх до здачі кваліфікаційного іспиту у регіональній кваліфікаційній комісії.

ТЕМАТИКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ ВИПУСКНОЇ РОБОТИ:

1. Основні психологічні принципи роботи з ПТСР
2. Стратегії подолання стресу, тривоги, почуття провини, агресивних імпульсів.
3. Техніки релаксації та медитації.
4. Сприймання власного життєвого шляху та формування життєвої перспективи особистості
5. Спілкування в системі міжособистісних та суспільних взаємовідносин
6. Сприйняття і розуміння людини людиною як основа ефективності спілкування.
7. Створення підтримуючого середовища та обмін досвідом
8. Особливості вербальної та невербальної комунікативної поведінки
9. Взаємодія у спілкуванні
- 10.Порушення спілкування і комунікативні бар'єри
- 11.Ділове спілкування
- 12.Вплив емоційного інтелекту на навички комунікації
- 13.Стереотипи та «ефекти сприйняття»
- 14.Техніки, стратегії та правила конструктивного спілкування
- 15.Комунікація у професійній діяльності психолога
- 16.Ідеальна робота: психологічний аналіз
- 17.Соціальна роль і рольова поведінка
- 18.Особливості міжособистісного сприймання
- 19.Гендерні особливості соціальної поведінки
- 20.Менеджер чи підприємець: відмінності психологічного профілю
- 21.Створення власного бізнесу: бізнес-планування
- 22.Інтеграція в громаду та побудова нових соціальних зв'язків
- 23.Сучасні професії на ринку праці: нові психологічні вимоги та компетентності
- 24.Навчання новим цифровим навичкам (ІТ, маркетинг в соцмережах тощо)
- 25.Психосоматична корекція власного стану
- 26.Міфи про кохання: психологічний аналіз
- 27.Міфи про сексуальність: психологічний аналіз
- 28.Фізичні вправи для відновлення здоров'я та покращення самопочуття
- 29.Правильне харчування та здоровий спосіб життя: обґрунтований аналіз
- 30.Психологічні сценарії кохання і сексуальності: на прикладі однієї гри

ПІДСУМКИ ТА ОЦІНЮВАННЯ:

Форма контролю: Поточний контроль, захист випускної роботи.

Критерії оцінювання: Участь у лекціях та практичних заняттях, виконання самостійних завдань, успішний захист випускної роботи.

Шкала оцінювання знань і умінь слухачів:

Рівень роботи	Оцінка у балах	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою

Високий 90–100 А відмінно

Вище середнього	82–89	B	добре
	74–81	C	
Середній	64–73	D	задовільно
	60–63	E	
Нижче середнього	35–59	FX	незадовільно (необхідно виконати певну додаткову роботу для успішного захисту)
Низький	0–34	F	незадовільно о (необхідна значна подальша робота)

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

Основна література:

1. Берн Е. (2021). Ігри, у які грають люди. 512 с.
2. Боярина В. (2021). Стосунки в парі. Як створити міцну і щасливу родину. 320 с.
3. Дамер Л. Як виховати монстра. Сповідь батька серійного вбивці. 2024. 214 с.
4. Даттон К. Мудрість психопатів. Уроки життя від святих, шпигунів і серійних убивць. 2023. 320 с.
5. Дуткевич Т. Загальна психологія. Теоретичний курс. К.: Центр учбової літератури, 2021. 388 с.
6. Економіка підприємства: підручник / за заг. ред. Л. Г. Ліпич. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 767 с.
7. Економіка підприємства: підручник / [Л. Л. Лазебник та ін.] ; за ред. д-ра екон. наук, проф. Л. Л. Лазебник ; Ун-т держ. фіск. служби України. Ірпінь : Ун-т ДФС України, 2021. 425 с.

8. Інноваційний менеджмент: конспект лекцій / КПІ ім. Ігоря Сікорського; укладачі: С.О. Пермінова, Т.В. Лазоренко. Електронні текстові дані (1 файл: 335 КБ). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2021. 125 с. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/40745/1/Innov_menegzhment.pdf
9. Лембке А. (2021). Дофамінове покоління. Де межа між болем і задоволенням. 208 с.
10. Лембке А. (2021). Дофамінове покоління. Де межа між болем і задоволенням. 208 с.
11. Наварро Дж. Словник мови тіла. Секрети невербальної комунікації. 2021. 192 с.
12. Немеш О.М. (2017). Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія / О.М.Немеш. Київ. 391 с.
13. Овдій О.В. Формування стратегії розвитку підприємства (на прикладі ТОВ «Андрушівський маслосирзавод»). Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. 2020. №43. <http://www.vestnik-econom.mgu.od.ua/journal/2020/43-2020/28.pdf>
14. Руль Ю. В., Мартинова Т. О. Психологія профайлінгу : навч. посіб. Київ : Персонал, 2018. 236 с.
15. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. 2022. 744 с.
16. Фройд, З. (2021). Психологія сексуальності. Аудіокнига.

Додаткова література:

1. Барречегурен П. Про науку. Як працює людський мозок. 2023. 480 с.
2. Бройнінг Л. Гормони щастя. Як привчити мозок виробляти серотонін, дофамін, ендорфін і окситоцин. 2023. 232
3. Дамасіо А. Почуття і знання. Шлях до свідомого розуму. 2021. 160 с.
4. Деан С. Як ми вчимося. Чому мозок навчається краще, ніж машина... Поки що. 2021. 288 с.
5. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Володимир Хомик (пер.з англ.). Київ: Видавничий дім "КМ Академія", 2003. 288с.
6. Заушнікова М. Ю., Коханець А. С., Сковира О. П. Особливості використання механізмів психологічного захисту в умовах маніпулятивного впливу. Вісник НУОУ: збірник наук. праць. Київ: НУОУ, 2022. Вип. 3 (67). С. 56–63.
7. Іглмен Д. Секрети нейропластичності. Як мозок адаптується до нових викликів. 2022. 308 с.
8. Курило О. Й., Розман І. І. Вербальні та невербальні аспекти культури спілкування. UBR: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/4.3/28.pdf>
9. Моргай Л. А. Соціально-психологічні аспекти спілкування в професійній діяльності: навч. посіб. Умань: Візаві, 2021. 179 с.
10. Нежинська О. О. Лідерство та керівництво: психологічний дискурс: монографія. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. 264 с.
11. Нежинська О. О., Паньковець В. Л. Внутрішні ресурси особистості як умова її професійного самовизначення. Психологія особистості на сучасному ринку праці: монографія / за заг. ред. Г. А. Пріба, Є. М. Калюжної; колектив авторів. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. 380, [99–108] с.
12. Психологія підприємництва та бізнесу: навч. посібн. / Гусєва О. Ю., Легомінова С. В., Воскобоева О. В., Ромащенко О. С., Хлевицька Т. Б. Київ: Державний університет телекомунікацій, 2019. 257 с.
13. Саполські Р. Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас. 2021. 672 с.
14. Свааб Д. Ми - це наш мозок. 2023. 496 с.

- 15.Ферт-Годбіхер Р. Історія емоцій. Походження людини (розумної) емоційної. 2023. 399 с.
- 16.Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Навчальна книга – Богдан. 2021. 552.с.
- 17.Хорні. К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Сварог. 2023. 244 с.
- 18.Юнг К.Г. Архетипи і колективне несвідоме. Астролябія. 2023. 608 с.
- 19.Юнг К.Г. Людина та її символи. Центр учбової літератури. 2022. 436 с.
- 20.Юнг К.Г. Психологія несвідомого. Центр учбової літератури. 2022. 404 с.

додаток А

ТИТУЛЬНА СТОРІНКА ВИПУСКНОЇ РОБОТИ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І
НАУКИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ
ЦЕНТР

«ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ ТА
ДОРАДНИЦТВА» ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ВИПУСКНА РОБОТА

на тему :

« _____

_____»

ВИКОНАВ:

слухач ННЦ «ІПОД»

ХДАЕУ

Прізвище Ім'я По-

Батькові