



Alfred Nobel
University

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Голова вченої ради

Валентина ПАВЛОВА

« 10 » березня 2026 р.



ЗАТВЕРДЖУЮ:

Ректор

Сергій ХОЛОД

« 10 » березня 2026 р.



СЕРТИФІКАТНА ПРОГРАМА КУРСУ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

Нейропластичні механізми саморегуляції та трансформації поведінкових патернів у психологічному консультуванні

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ

С4 Психологія

Орієнтована на фахівців, професійна діяльність яких пов'язана з міжособистісною взаємодією, психологічною підтримкою та консультуванням, а також на осіб, які прагнуть розширити свої знання у сфері психологічної саморегуляції та сучасних підходів до роботи з психоемоційними станами

Затверджено

на засіданні Вченої ради

Протокол №3 від 10 березня 2026 р.

Освітня програма вводиться в дію з

01 квітня 2026 р.

(наказ № 84-ОД від 11 березня 2026 р.)

Дніпро
2026

ПЕРЕДМОВА

I. Сертифікатну програму підвищення кваліфікації «Нейропластичні механізми саморегуляції та трансформації поведінкових патернів у психологічному консультуванні» розроблено з урахуванням нормативно-правових документів Міністерства освіти і науки України та Кабінету Міністрів України, зокрема Закону України «Про освіту», Закону України «Про вищу освіту», Стандарту вищої освіти за спеціальністю С4 «Психологія», Наказу Міністерства освіти і науки України №565 від 24 квітня 2019 р., Національного класифікатора професій ДК 003:2010 «Класифікатор професій» (зі змінами), Постанови Кабінету Міністрів України від 30 серпня 2024 р. №1021 «Про внесення змін до переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої та фахової передвищої освіти», наказу Міністерства охорони здоров'я України №1782 від 30.09.2022 р. «Про затвердження переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю», а також Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» від 15.01.2025 №4223-IX.

Розроблення програми також здійснювалося з урахуванням сучасних тенденцій розвитку психологічної науки, нейронауки та практики психологічного консультування, а також відповідно до потреб професійного середовища та запитів фахівців допомагаючих професій. Програму затверджено та введено в дію рішенням Вченої ради ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля» від 10 березня 2026 р., протокол №3.

II. Розробка сертифікатної програми підвищення кваліфікації «Нейропластичні механізми саморегуляції та трансформації поведінкових патернів у психологічному консультуванні» за спеціальністю С4 Психологія, галузі знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини для фахівців, професійна діяльність яких пов'язана з міжособистісною взаємодією, психологічною підтримкою та консультуванням, а також на осіб, які прагнуть розширити свої знання у сфері психологічної саморегуляції та сучасних підходів до роботи з психоемоційними станами. Програма враховує такі ключові чинники:

1. Відповідність основним умовам: визначення суспільної потреби в цій програмі на регіональному/національному рівні; доцільність програми з академічної точки зору, зокрема спільні точки прив'язки; наявність необхідних для реалізації програми ресурсів в Університеті імені Альфреда Нобеля – суб'єкта підвищення кваліфікації.

2. Визначення профілю сертифікатної програми підвищення кваліфікації.

3. Опис цілей, завдань програми, компетентностей, яких необхідно досягти та кінцевих результатів навчання (у термінах знань, розумінь, здібностей та умінь).

4. Навчальний план: зміст (тематика) курсу та структура (модулі і кредити).

III. Розробники програми:

Холоденко Наталія, доцент кафедри психології і педагогіки, кандидат філософських наук, практичний психолог, керівник власного Міжнародного Центру Психології;

Буторина Вікторія Іванівна, практикуючий психіатр-психотерапевт, керівниця медичного центру.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність сертифікатної програми зумовлена зростанням потреби суспільства у фахівцях, які володіють сучасними знаннями про механізми психічної регуляції та здатні надавати психологічну підтримку людям у ситуаціях стресу, невизначеності та життєвих змін. У сучасних умовах соціальних трансформацій, високого рівня інформаційного навантаження та психологічних викликів особливого значення набуває підготовка спеціалістів, які розуміють нейробіологічні основи психічних процесів та можуть застосовувати науково обґрунтовані підходи до психологічної допомоги.

Сертифікатна програма спрямована на поглиблення теоретичних знань слухачів у сфері нейропластичності мозку та формування практичних навичок психологічної діагностики, психоемоційної саморегуляції та консультативної взаємодії. Особлива увага приділяється розвитку професійних компетентностей, необхідних для роботи з психоемоційними станами людини, формування адаптивних поведінкових стратегій та надання психологічної підтримки у різних життєвих ситуаціях.

Метою сертифікатної програми підвищення кваліфікації є формування у слухачів теоретичних знань про нейробіологічні механізми психічної регуляції та розвиток практичних умінь застосування нейропластичних підходів у психологічному консультуванні.

Основними **завданнями** сертифікатної програми підвищення кваліфікації є:

- ознайомити слухачів із сучасними науковими уявленнями про нейропластичність мозку та її роль у формуванні когнітивних, емоційних і поведінкових процесів;
- розкрити механізми когнітивної, емоційної та поведінкової регуляції, що забезпечують адаптацію особистості до змін і стресових ситуацій;
- сформувати вміння аналізувати психічні стани та поведінкові патерни людини з урахуванням сучасних підходів психології та нейронауки;
- навчити застосовувати психологічні інтервенції, спрямовані на трансформацію дезадаптивних моделей поведінки та формування адаптивних стратегій реагування;
- розвинути здатність розпізнавати психоемоційні стани, що можуть потребувати спеціалізованої медичної допомоги, та визначати межі психологічного консультування;
- сформувати практичні навички психологічного консультування, підтримки та супроводу клієнтів у ситуаціях стресу, невизначеності та особистісних змін.

Переваги навчання за модулями сертифікатної програми підвищення кваліфікації:

- орієнтація програми на сучасні наукові досягнення у сфері психології та нейронауки, зокрема дослідження нейропластичності мозку та механізмів психічної регуляції;
- поєднання теоретичної підготовки з практичною спрямованістю навчання, що передбачає опанування методів аналізу психічних станів, технік психологічної саморегуляції та інструментів консультативної взаємодії;

- використання інтерактивних форм навчання, зокрема аналізу кейсів, моделювання консультаційних ситуацій, групових обговорень та практичних вправ;
- орієнтація на формування професійних компетентностей, необхідних для роботи з психоемоційними станами людини, розвитку навичок психологічної підтримки та ефективної комунікації;
- актуальність змісту програми, що враховує сучасні соціальні виклики, зростання потреби у психологічній підтримці та необхідність розвитку психологічної стійкості особистості.

Обсяг сертифікатної програми та тривалість.

Обсяг програми 6 кредитів ЄКТС / 180 год.

Програма розрахована на 12 тижнів.

Цільова аудиторія слухачів. Сертифікатна програма підвищення кваліфікації орієнтована на фахівців, професійна діяльність яких пов'язана з міжособистісною взаємодією, психологічною підтримкою та консультуванням, а також на осіб, які прагнуть розширити свої знання у сфері психологічної саморегуляції та сучасних підходів до роботи з психоемоційними станами.

Зокрема, сертифікатна програма призначена для:

- практичних психологів, психологів-консультантів, фахівців у сфері ментального здоров'я;
- представників допомагаючих професій (соціальних працівників, коучів, консультантів, фахівців із розвитку персоналу, освітян, HR-спеціалістів);
- фахівців, діяльність яких передбачає роботу з людьми та потребує розвитку навичок психологічної підтримки, комунікації й управління психоемоційними станами;
- осіб, які не мають базової психологічної освіти, але зацікавлені в розширенні знань у сфері психології поведінки, саморегуляції та особистісного розвитку.

Сертифікатна програма підвищення кваліфікації спрямована на розширення професійних знань і формування практичних навичок у сфері психологічної підтримки та консультативної взаємодії. Зміст програми орієнтований на розвиток компетентностей фахівців допомагаючих професій, діяльність яких передбачає роботу з людьми у різних соціальних та професійних контекстах.

Навчання за сертифікатною програмою не надає права здійснювати психотерапевтичну діяльність або медичну практику, а передбачає опанування сучасних підходів до психологічної підтримки, розвитку навичок психоемоційної саморегуляції та використання базових консультативних технік у межах професійної компетентності слухачів.

Сертифікатна програма реалізується відповідно до принципів безперервного професійного розвитку (Continuing Professional Development, CPD) та спрямована на формування сучасних знань у сфері психології, нейронауки та практики психологічного консультування.

По закінченні сертифікатної програми підвищення кваліфікації **слухачі мають знати:**

- сучасні наукові підходи до розуміння нейропластичності мозку;
- основні нейромедіаторні системи та їх роль у психічній регуляції;

- нейробіологічні механізми тривоги, стресу та депресивних станів;
- принципи когнітивно-поведінкової трансформації психічних станів;
- психологічні механізми формування ірраціональних страхів та дезадаптивних поведінкових патернів;
- етичні принципи психологічного консультування.

слухачі мають вміти:

- аналізувати психічні стани клієнтів з позицій сучасної психології та нейронауки;
- використовувати методи психоемоційної саморегуляції;
- застосовувати техніки когнітивної перебудови та поведінкової корекції;
- використовувати арт-методи та символічні інструменти для діагностики станів;
- проводити індивідуальні консультації з використанням структурованого протоколу;
- визначати випадки, коли необхідне направлення клієнта до лікаря-психіатра.

Результати навчання:

Після завершення сертифікатної програми підвищення кваліфікації слухач повинен:

- пояснювати нейробіологічні механізми нейропластичності та їхню роль у формуванні когнітивних, емоційних і поведінкових процесів;
- аналізувати психічні стани людини з позицій сучасної нейронауки та системного підходу до функціонування мозку;
- характеризувати функціональну роль основних нейромедіаторних систем (серотонінергічної, дофамінергічної, норадренергічної тощо) у регуляції психічної діяльності;
- ідентифікувати нейробіологічні механізми розвитку поширених психічних розладів (тривожних, афективних, адиктивних, розладів особистості та психосоматичних станів);
- визначати межі психологічного консультування та психотерапевтичного впливу, а також критерії необхідності направлення клієнта до лікаря-психіатра або інших медичних фахівців;
- оцінювати можливості використання нейропластичних інтервенцій у психологічній практиці та їхню ефективність у роботі з дорослими клієнтами.

Форми реалізації сертифікатної програми. Сертифікатна програма підвищення кваліфікації реалізується у змішаному форматі навчання, який поєднує синхронні та асинхронні форми освітньої діяльності. Такий формат забезпечує поєднання теоретичної підготовки з практичним опрацюванням матеріалу та самостійною роботою слухачів.

Навчання передбачає використання сучасних цифрових освітніх платформ та інформаційно-комунікаційних технологій. Зокрема, освітній процес організовується із застосуванням платформ Zoom та Moodle, що забезпечують проведення онлайн-занять, розміщення навчальних матеріалів, виконання індивідуальних завдань та комунікацію між учасниками освітнього процесу.

Формами реалізації сертифікатної програми є:

- мультимедійні лекції, спрямовані на засвоєння теоретичних засад нейропластичності, психологічної регуляції та сучасних підходів до психологічного консультування;

- практичні заняття, під час яких слухачі виконують вправи з психоемоційної саморегуляції, аналізують психологічні кейси, моделюють консультаційні ситуації та відпрацьовують навички консультативної взаємодії;

- групові обговорення та кейс-аналіз, що передбачають колективне опрацювання професійних ситуацій і розвиток навичок рефлексії;

- самостійна робота слухачів, яка включає опрацювання навчальних матеріалів, виконання індивідуальних завдань, аналіз професійних кейсів та підготовку підсумкового проекту.

Усі навчальні зустрічі можуть записуватися та зберігатися на освітній платформі, що дає можливість слухачам повторно переглядати навчальний матеріал та використовувати його для самостійного опрацювання.

Комунікація між викладачами та слухачами здійснюється через освітню платформу, а також у межах навчальних онлайн-зустрічей і групових обговорень.

Терміни навчання. Сертифікатна програма підвищення кваліфікації розрахована на 12 тижнів (180 годин, 6 ECTS-кредитів). Навчання передбачає: опрацювання відеоматеріалів і пояснювальних матеріалів; виконання індивідуальних та групових практичних завдань; 12 навчальних зустрічей у форматі відеоконференцій (Zoom) тривалістю 2 години кожна, з яких 6 присвячено обговоренню нового матеріалу, а 6 – відпрацюванню практичних навичок; роботу у спільноті для комунікації та обговорення матеріалів (на платформі Telegram); доступ учасників до записів усіх навчальних зустрічей.

За умови виконання сертифікатної програми та складання підсумкового іспиту слухач отримує сертифікат про підвищення кваліфікації.

Форма підсумкової атестації. Підсумкова атестація слухачів здійснюється у формі підсумкового проекту, що передбачає практичне застосування набутих знань і навичок.

Підсумкове оцінювання може включати:

- підготовку та презентацію аналітичного кейсу з психологічної практики;
- розроблення індивідуальної стратегії психологічної підтримки у запропонованій ситуації;

- підготовку індивідуального проекту (моделі консультативної взаємодії або програми психологічної підтримки);

- участь у груповому обговоренні та супервізійному аналізі представленого кейсу.

Підсумкове атестація спрямована на перевірку здатності слухачів застосовувати теоретичні знання у практичній діяльності, аналізувати психологічні ситуації та обґрунтовувати вибір консультативних підходів.

Слухачі, які успішно виконали всі вимоги сертифікатної програми та пройшли підсумкову атестацію, отримують сертифікат про підвищення кваліфікації встановленого зразка.

СТРУКТУРА СЕРТИФІКАТНОЇ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗА МІСЯЦЯМИ НАВЧАННЯ

Місяць 1. Теоретичні основи нейропластичності та психологічна діагностика психічних станів

Перший етап навчання спрямований на формування у слухачів системного розуміння нейробіологічних механізмів психічної регуляції та розвиток навичок аналізу психоемоційних станів людини. Учасники опановують сучасні наукові підходи до вивчення нейропластичності мозку, ролі нейромедіаторних систем у формуванні емоцій і поведінки, а також психологічні механізми виникнення страхів, стресу та дезадаптивних поведінкових патернів.

На цьому етапі особлива увага приділяється розвитку здатності до усвідомлення власних психічних станів, формуванню навичок психологічної саморегуляції та освоєнню базових підходів до діагностики психоемоційних станів.

У межах першого місяця реалізуються:

Модуль 1. Нейробіологічні основи психічної регуляції та нейропластичності

Модуль 2. Психологічна діагностика психоемоційних станів та поведінкових патернів

Практична частина передбачає виконання вправ із психоемоційної саморегуляції, аналізу індивідуальних поведінкових стратегій, використання когнітивного картування та арт-орієнтованих методів діагностики психічних станів.

Місяць 2. Психологічні інтервенції та технології консультативної взаємодії

Другий етап навчання спрямований на опанування слухачами методів психологічної допомоги, що базуються на принципах нейропластичності мозку. Учасники знайомляться з механізмами когнітивної перебудови психічних станів, формування нових поведінкових стратегій та подолання ірраціональних страхів і внутрішніх конфліктів.

Значна увага приділяється технологіям психологічного консультування: структурі консультативної сесії, формуванню довірливого контакту з клієнтом, розвитку навичок емпатійного слухання та професійної комунікації.

У межах другого місяця реалізуються:

Модуль 3. Психологічні інтервенції на основі принципів нейропластичності

Модуль 4. Технології психологічного консультування

Практичні заняття включають моделювання консультаційних ситуацій, аналіз психологічних кейсів, відпрацювання технік когнітивної трансформації та розвиток навичок консультативної взаємодії.

Місяць 3. Психологічна підтримка в кризових ситуаціях та професійний розвиток консультанта

Третій етап навчання спрямований на формування здатності слухачів застосовувати набуті знання та навички у практичній діяльності, зокрема у роботі з клієнтами, які переживають стресові або кризові ситуації.

Учасники опановують методи психологічної підтримки людей у періоди невизначеності, життєвих змін та емоційних труднощів. Розглядаються механізми формування психологічної стійкості особистості, принципи роботи з тривожністю та страхами, а також етичні стандарти діяльності психолога-консультанта.

Окрему увагу приділено професійному розвитку фахівця допомагаючих професій, формуванню професійної ідентичності, супервізії та плануванню власної консультативної практики.

У межах третього місяця реалізуються:

Модуль 5. Психологічна підтримка у ситуаціях стресу та невизначеності

Модуль 6. Професійна діяльність психолога-консультанта та розвиток практики

Практична частина передбачає аналіз кризових консультаційних кейсів, моделювання роботи з клієнтами у складних життєвих ситуаціях та розробку індивідуального плану професійного розвитку.

Зміст сертифікатної програми підвищення кваліфікації

Модуль 1. Нейробіологічні основи психічної регуляції та нейропластичності

Сучасні наукові уявлення про нейропластичність мозку як основу адаптації людини до змін та формування нових поведінкових стратегій. Основні механізми нейропластичних змін: синаптична пластичність, нейронні мережі, процеси навчання та пам'яті. Ієрархія мозкових систем і механізми регуляції психічної діяльності (top-down та bottom-up процеси).

Нейромедіаторні системи мозку (серотонінергічна, дофамінергічна, норадренергічна та ін.) та їх роль у регуляції емоцій, мотивації, поведінки і когнітивних процесів. Нейробіологічні механізми тривоги, стресу та емоційної реактивності. Вплив стресових факторів на функціонування мозку і поведінку людини.

Розгляд сучасних наукових підходів до взаємозв'язку психічних процесів і тілесних реакцій, ролі тілесної регуляції у стабілізації емоційного стану.

Практичні заняття до модуля 1

1. Аналіз психічних станів з позицій нейропсихології. Розгляд прикладів психоемоційних станів людини (стрес, тривога, напруження, емоційна реактивність) з урахуванням нейробіологічних механізмів їх формування. Обговорення взаємозв'язку когнітивних процесів, емоційних реакцій і тілесних проявів. Виконання вправ з ідентифікації власних психічних станів та їхніх фізіологічних маркерів.

2. Техніки психоемоційної саморегуляції. Ознайомлення з базовими методами регуляції психоемоційного стану: дихальними вправами, техніками фокусування уваги, тілесними практиками зниження напруження. Виконання практичних вправ, спрямованих на стабілізацію емоційного стану та розвиток навичок самоспостереження.

3. Вправи на усвідомлення тілесних реакцій та їх зв'язку з емоційними станами. Практичні вправи, спрямовані на розвиток здатності усвідомлювати тілесні

сигнали, що супроводжують різні емоційні переживання. Аналіз взаємозв'язку між тілесними відчуттями, когнітивними оцінками ситуації та поведінковими реакціями.

4. Групове обговорення «Нейропластичність і можливості зміни поведінки». Аналіз прикладів змін поведінкових стратегій людини під впливом навчання та досвіду. Обговорення ролі нейропластичності у формуванні нових навичок, зміні установок та адаптації до життєвих змін.

Модуль 2. Психологічна діагностика психоемоційних станів та поведінкових патернів

Психологічні механізми формування страхів, поведінкових блоків і дезадаптивних моделей реагування. Роль когнітивних викривлень, ірраціональних переконань і негативних очікувань у формуванні емоційних станів.

Теорія прив'язаності та її вплив на формування міжособистісних стосунків, самооцінки та поведінкових стратегій людини. Психологічні механізми внутрішніх конфліктів і їх прояви у поведінці.

Психологія стресу: механізми розвитку стресових реакцій, емоційна регуляція та адаптація до складних життєвих обставин. Використання діагностичних підходів у психологічному консультуванні.

Застосування арт-орієнтованих та проєктивних діагностичних підходів для аналізу психоемоційних станів, символічних образів і внутрішніх переживань людини.

Практичні заняття до модулю 2

1. Аналіз індивідуальних поведінкових патернів у складних життєвих ситуаціях. Розгляд прикладів поведінкових реакцій людини у ситуаціях стресу, невизначеності або внутрішнього конфлікту. Визначення чинників, що впливають на формування поведінкових стратегій, зокрема попереднього досвіду, когнітивних установок та емоційних реакцій. Виконання вправ, спрямованих на ідентифікацію власних поведінкових патернів.

2. Когнітивне картування проблемної ситуації. Практична робота з аналізу життєвої або професійної ситуації шляхом побудови когнітивної карти. Виявлення ключових переконань, очікувань та інтерпретацій, що впливають на сприйняття ситуації. Обговорення можливих альтернативних інтерпретацій та способів зміни когнітивних установок.

3. Використання арт-орієнтованих підходів у психологічній діагностиці. Ознайомлення з можливостями застосування арт-методів у дослідженні психоемоційних станів людини. Виконання малюнкових вправ та аналіз символічних образів як способу виявлення внутрішніх переживань, установок та емоційних реакцій.

4. Груповий аналіз психологічних кейсів. Обговорення змодельованих або реальних ситуацій психологічного консультування. Визначення ключових психологічних факторів, що впливають на поведінку людини, та обговорення можливих підходів до психологічної допомоги.

Модуль 3. Психологічні інтервенції на основі принципів нейропластичності

Психологічні механізми зміни психічних станів і поведінкових стратегій у процесі навчання та досвіду. Когнітивна перебудова як інструмент трансформації ірраціональних переконань і негативних установок.

Формування нових поведінкових моделей через зміну інтерпретацій подій, розвиток рефлексії та усвідомлення внутрішніх ресурсів. Психологічні підходи до подолання страхів, тривожності та уникання.

Роль символічних образів, уяви та творчих практик у трансформації психічних станів. Використання арт-орієнтованих методів як допоміжного інструменту у психологічному консультуванні.

Практичні заняття до модулю 3

1. Техніки когнітивної трансформації проблемних установок.

Практичне опрацювання методів виявлення та трансформації дезадаптивних переконань і когнітивних викривлень. Виконання вправ, спрямованих на аналіз автоматичних думок, переоцінку інтерпретацій життєвих ситуацій та формування більш адаптивних когнітивних стратегій.

2. Робота з ресурсними станами та розвиток внутрішньої опори.

Виконання практичних вправ, спрямованих на усвідомлення власних ресурсів, розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування внутрішньої психологічної опори. Аналіз індивідуальних ресурсних стратегій та можливостей їх використання у подоланні складних життєвих ситуацій.

3. Арт-орієнтовані методи дослідження внутрішніх переживань і життєвих сценаріїв.

Застосування малюнкових і символічних технік для виявлення емоційних переживань, внутрішніх конфліктів і життєвих сценаріїв. Аналіз отриманих результатів та обговорення можливостей використання арт-орієнтованих підходів у практиці психологічного консультування.

4. Моделювання психологічних інтервенцій у типових консультативних ситуаціях.

Практична робота з аналізу кейсів та розроблення можливих стратегій психологічної допомоги. Обговорення ефективних способів підтримки клієнта у процесі зміни поведінкових стратегій та подолання внутрішніх конфліктів.

Модуль 4. Технології психологічного консультування

Психологічне консультування як професійна діяльність: цілі, принципи та методи. Структура консультативної сесії: встановлення контакту, формулювання запиту, дослідження проблемної ситуації, пошук рішень і завершення консультації.

Методи встановлення психологічного контакту, формування довіри та створення безпечного простору для клієнта. Психологічні механізми емпатії, активного слухання та підтримки.

Етичні принципи діяльності психолога-консультанта. Межі компетентності фахівця та критерії направлення клієнта до лікаря-психіатра або інших спеціалістів.

Практичні заняття до модулю 4

1. Моделювання консультаційних сесій у парах і малих групах.

Відпрацювання основних етапів психологічної консультації: встановлення контакту, з'ясування запиту клієнта, формулювання проблеми, пошук ресурсів та підсумування результатів зустрічі. Виконання рольових вправ із подальшим обговоренням ефективності використаних консультативних технік.

2. Аналіз психологічних кейсів та професійних ситуацій.

Розгляд типових ситуацій психологічного консультування (робота з тривогою, емоційним напруженням, внутрішніми конфліктами, проблемами самооцінки). Обговорення можливих стратегій консультативної взаємодії та вибору психологічних інтервенцій.

3. Групові супервізійні обговорення консультаційної практики.

Аналіз досвіду проведення консультативних зустрічей, обговорення труднощів у роботі з клієнтами та пошук професійно обґрунтованих рішень. Розвиток навичок професійної рефлексії та дотримання етичних стандартів психологічної допомоги.

4. Відпрацювання технік встановлення контакту та формування довіри.

Практичні вправи, спрямовані на розвиток навичок активного слухання, емпатійної комунікації та створення психологічно безпечного простору для клієнта.

Модуль 5. Психологічна підтримка у ситуаціях стресу, невизначеності та життєвих змін

Психологія кризових станів та механізми адаптації людини до складних життєвих обставин. Роль когнітивної оцінки ситуації у формуванні емоційних реакцій.

Психологічні стратегії подолання тривожності, невизначеності та страху змін. Механізми формування психологічної стійкості (resilience) та внутрішніх ресурсів особистості.

Особливості психологічної підтримки людей у періоди життєвих змін, втрат, кризових ситуацій і тривалого стресу.

Практичні заняття до модулю 5

1. Техніки стабілізації емоційного стану у кризових ситуаціях.

Практичне опрацювання методів психологічної стабілізації в умовах підвищеного емоційного напруження. Виконання вправ, спрямованих на зниження рівня тривоги, відновлення відчуття психологічної безпеки та регуляцію психоемоційного стану.

2. Практика роботи з тривожністю та страхами.

Відпрацювання психологічних технік, спрямованих на усвідомлення джерел тривожності та ірраціональних страхів. Аналіз когнітивних і емоційних компонентів тривожних реакцій, обговорення можливих стратегій психологічної підтримки та формування адаптивних способів реагування.

3. Моделювання кризових консультацій.

Практичне відпрацювання алгоритмів психологічної допомоги у кризових ситуаціях. Виконання рольових вправ із моделювання консультаційних сесій у

ситуаціях гострого стресу, втрати, життєвих змін або невизначеності з подальшим груповим обговоренням.

4. Аналіз психологічних кейсів кризових ситуацій.

Розгляд реальних або змодельованих випадків психологічної допомоги у кризових станах. Визначення факторів ризику, ресурсів клієнта та можливих стратегій психологічної підтримки.

Модуль 6. Професійна діяльність психолога-консультанта та розвиток практики

Професійні стандарти та етичні принципи діяльності психолога. Поняття професійної відповідальності та меж компетентності фахівця.

Організація консультативної практики: структура роботи з клієнтом, документація, планування консультаційного процесу. Роль супервізії та професійного саморозвитку у діяльності психолога.

Формування професійної ідентичності фахівця допомагаючих професій та розвиток навичок рефлексії у роботі з клієнтами.

Практичні заняття до модулю 6

1. Аналіз консультаційних кейсів з позицій професійної етики.

Розгляд типових ситуацій психологічного консультування, що потребують етичного аналізу (конфіденційність, межі компетентності, відповідальність консультанта, взаємодія з іншими фахівцями). Обговорення можливих професійних рішень відповідно до етичних стандартів психологічної допомоги.

2. Розроблення індивідуального плану професійного розвитку психолога-консультанта.

Виконання практичного завдання з формування індивідуальної траєкторії професійного розвитку. Визначення власних професійних цілей, необхідних компетентностей, напрямів підвищення кваліфікації та можливостей професійного зростання.

3. Обговорення професійних труднощів у практиці психологічного консультування.

Аналіз типових викликів, з якими може стикатися психолог-консультант у професійній діяльності (емоційне виснаження, складні клієнтські запити, професійні межі). Обговорення можливих стратегій професійної підтримки.

4. Супервізійний аналіз консультативної практики.

Ознайомлення з принципами супервізії у психологічній діяльності. Групове обговорення практичних ситуацій та формування навичок професійної рефлексії.

НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН СЕРТИФІКАТНОЇ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

Тематика курсу	Усього годин	Лекції	Практичні	Самостійна робота
Модуль 1. Нейробіологічні основи психічної регуляції та нейропластичності Поняття нейропластичності мозку. Основні механізми нейропластичних змін. Ієрархія мозкових систем та механізми регуляції (top-down та bottom-up). Роль нейромедіаторів у психічних процесах. Нейробіологічні механізми тривоги та стресу	28	8	6	14
Модуль 2. Психологічна діагностика психоемоційних станів та поведінкових патернів Психологічні механізми формування страхів та поведінкових блоків. Ірраціональні переконання та когнітивні викривлення. Теорія прив'язаності та її вплив на поведінкові стратегії. Психологія стресу. Застосування арт-орієнтованих та проєктивних діагностичних підходів для аналізу психоемоційних станів.	30	8	6	16
Модуль 3. Психологічні інтервенції на основі принципів нейропластичності Когнітивна перебудова психічних станів. Формування нових поведінкових стратегій. Методи подолання ірраціональних страхів. Робота з внутрішніми конфліктами. Використання арт-орієнтованих методів як допоміжного інструменту у психологічному консультуванні.	28	6	6	16
Модуль 4. Технології психологічного консультування Структура консультаційної сесії. Методи встановлення контакту та формування довіри. Етичні принципи роботи консультанта. Протипоказання та межі психологічного консультування.	30	8	6	16
Модуль 5. Психологічна підтримка у ситуаціях стресу, невизначеності та життєвих змін Психологія кризових станів. Механізми адаптації до змін. Формування психологічної стійкості.	33	6	8	19
Модуль 6. Професійна діяльність психолога-консультанта та розвиток практики Етика та професійні стандарти психологічної допомоги. Організація консультативної практики. Супервізія та професійний розвиток психолога.	31	6	8	17
Загалом годин курсу	180 / 6 ЄКТС	42	40	98

Орієнтовна тематика завдань для самостійної роботи слухачів

1. Аналіз сучасних наукових підходів до розуміння нейропластичності мозку та її ролі у формуванні поведінки людини.
2. Порівняльний аналіз нейробіологічних механізмів стресу та тривоги у працях сучасних дослідників.
3. Дослідження ролі нейромедіаторів у регуляції емоційних і когнітивних процесів.
4. Аналіз власних поведінкових реакцій у стресових ситуаціях та визначення можливих механізмів їх психологічної регуляції.
5. Опис і аналіз когнітивних викривлень, що впливають на сприйняття життєвих ситуацій.
6. Аналіз впливу стилів прив'язаності на формування міжособистісних стосунків і поведінкових стратегій людини.
7. Порівняльний аналіз різних психологічних підходів до подолання страхів і тривожності.
8. Дослідження можливостей використання арт-орієнтованих підходів у психологічній діагностиці психоемоційних станів.
9. Аналіз структури психологічної консультації та її основних етапів.
10. Вивчення етичних принципів діяльності психолога-консультанта та їх застосування у професійній практиці.
11. Аналіз психологічних механізмів формування психологічної стійкості особистості.
12. Самоаналіз власних ресурсів психологічної стійкості у складних життєвих ситуаціях.
13. Ведення рефлексивного щоденника психологічних спостережень під час навчання.
14. Аналіз випадків психологічної допомоги у кризових ситуаціях на основі реальних або змодельованих прикладів.
15. Підготовка есе на тему «Роль психологічного консультування у підтримці людини в умовах невизначеності».

Орієнтовний перелік проєктних завдань

1. **Аналітичний проєкт.** Підготовка огляду сучасних наукових досліджень у сфері нейропластичності та їх значення для психологічної практики.
2. **Дослідницький проєкт.** Аналіз психологічних механізмів формування страху або тривожності на прикладі конкретної життєвої ситуації.
3. **Кейс-проєкт.** Розробка та аналіз моделі психологічної консультації для клієнта, який переживає стресову або кризову ситуацію.
4. **Практико-орієнтований проєкт.** Розробка індивідуального плану психологічної підтримки людини, яка перебуває у стані тривалого стресу.
5. **Діагностичний проєкт.** Проведення аналізу психоемоційного стану людини із застосуванням психологічних методів та підготовка аналітичного звіту.

6. **Рефлексивний проєкт.** Підготовка індивідуального плану розвитку навичок психологічної саморегуляції.

7. **Освітній проєкт.** Розробка міні-програми психологічної підтримки для людей, які переживають період життєвих змін.

8. **Практичний проєкт.** Моделювання консультаційної сесії з використанням методів психологічної підтримки та аналіз її ефективності.

Форми підсумкового контролю

Підсумковий контроль результатів навчання слухачів програми підвищення кваліфікації здійснюється у формі підсумкового проєкту, що передбачає практичне застосування набутих знань і навичок.

Підсумкове оцінювання може включати:

- підготовку та презентацію аналітичного кейсу з психологічної практики;
- розроблення індивідуальної стратегії психологічної підтримки у запропонованій ситуації;
- підготовку індивідуального проєкту (моделі консультативної взаємодії або програми психологічної підтримки);
- участь у груповому обговоренні та супервізійному аналізі представленого кейсу.

Підсумкове оцінювання спрямоване на перевірку здатності слухачів застосовувати теоретичні знання у практичній діяльності, аналізувати психологічні ситуації та обґрунтовувати вибір консультативних підходів.

Критерії оцінювання результатів навчання

Оцінювання результатів навчання здійснюється з урахуванням таких критеріїв:

1. Теоретична підготовка

- розуміння основних механізмів нейропластичності та психічної регуляції;
- знання базових підходів до психологічної діагностики та консультування;
- здатність пояснювати психологічні явища з позицій сучасної психологічної науки.

2. Аналітичні вміння

- здатність аналізувати психологічні ситуації та поведінкові патерни;
- вміння виявляти ключові психологічні чинники проблемної ситуації;
- обґрунтованість запропонованих підходів до психологічної підтримки.

3. Практичні навички

- застосування технік психоемоційної саморегуляції;
- використання консультативних підходів у моделюванні психологічної взаємодії;
- здатність пропонувати ефективні стратегії психологічної підтримки.

4. Професійна рефлексія

- здатність аналізувати власну діяльність та професійні дії;
- усвідомлення етичних принципів психологічної допомоги;
- здатність визначати межі професійної компетентності.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Кольб Б., Вішоу І. Мозок і поведінка: вступ до нейронауки. Київ: Основи, 2019. 672 с.
2. Doidge N. The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science. New York: Penguin Books, 2007. 427 p.
3. Doidge N. The Brain's Way of Healing: Remarkable Discoveries and Recoveries from the Frontiers of Neuroplasticity. New York: Penguin Books, 2015. 432 p.
4. Siegel D. J. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. New York: Guilford Press, 2012. 498 p.
5. LeDoux J. Anxious: Using the Brain to Understand and Treat Fear and Anxiety. New York: Viking, 2015. 480 p.
6. Sapolsky R. Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst. New York: Penguin Press, 2017. 800 p.
7. Kolb B., Gibb R. Brain plasticity and behaviour in the developing brain. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2011. Vol. 20(4). P. 265–276.
8. Beck J. S. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. New York: Guilford Press, 2020. 391 p.
9. Linehan M. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: Guilford Press, 1993. 558 p.
10. Siegel D. J. The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration. New York: W.W. Norton, 2010. 336 p.

Допоміжна література

1. Бацевич Ф. С. Основи психології спілкування. Київ: Академія, 2018. 304 с.
2. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 576 с.
3. Карпенко З. С. Основи психотерапії. Київ: Академвидав, 2017. 320 с.
4. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). Washington: APA Publishing, 2022. 1120 p.
5. Anderson V., Spencer-Smith M., Wood A. Do children really recover better? Neurobehavioural plasticity after early brain insult. *Brain*. 2011. Vol. 134(8). P. 2197–2221. <https://doi.org/10.1093/brain/awr103>
6. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 1976. 356 p.
7. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Boston: Cengage Learning, 2017. 544 p.
8. Yalom I. The Gift of Therapy. New York: HarperCollins, 2002. 288 p.
9. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Penguin Books, 2014. 464 p.
10. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Bantam Books, 2013. 720 p.

11. Kolb B., Gibb R. Brain plasticity and behavior in the developing brain. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2011. Vol. 20(4). P. 265–276. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22114608/>
12. Kolb B., Mychasiuk R., Gibb R. Principles of plasticity in the developing brain. *Developmental Medicine & Child Neurology*. 2017. Vol. 59(12). P. 1218–1223. doi: <https://doi.org/10.1111/dmcn.13546>
13. Kolb B., Mychasiuk R., Muhammad A., Gibb R. Brain plasticity in the developing brain. *Progress in Brain Research*. 2013. Vol. 207. P. 35–64. <https://doi.org/10.1016/b978-0-444-63327-9.00005-9>
14. Kolb B., Gibb R. Harnessing the power of neuroplasticity for intervention. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2014. Vol. 8. Article 377. P. 1–12. https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2014.00377/full?utm_source=chatgpt.com
15. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1995. 420 p.
16. Statsenko Y., Habuza T., et al. Hallmarks of Brain Plasticity. *Biomedicines*. 2025. Vol. 13(2). Article 460. <https://doi.org/10.3390/biomedicines13020460>