

**ЛЕКЦІЯ НА ТЕМУ:  
«ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ПСИХОТЕХНІК  
У САМОРОЗВИТКУ ЛЮДИНИ»  
НА ФАКУЛЬТЕТІ ЕКСПЕРТИЗИ, БІОТЕХНОЛОГІЇ, ХАРЧОВОЇ  
ІНЖЕНЕРІЇ, ПІДПРИЄМНИЦТВА ТА ТОРГІВЛІ  
ОДЕСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНОЛОГІЧНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ**

16 лютого 2024 року на факультеті Експертизи, біотехнології, харчової інженерії, підприємництва та торгівлі, в рамках роботи Інституту культури та мистецтва ОНТУ, в онлайн режимі була проведена лекція викладача кафедри товарознавства та митної справи Спаського І.Д. на тему: «Використання сучасних психотехнік у саморозвитку людини».

The screenshot shows a Zoom meeting interface. The main window displays a presentation slide with a light green background. At the top of the slide, there are several line drawings of a person performing various martial arts or gymnastic poses. Below the drawings, the text reads: "ПСИХОТЕХНІКА ЯК ПОСЛІДОВНІСТЬ ПСИХОТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ, ЩО ВЕДЕ ДО ЗАДАНОГО СТАЛОГО ПСИХІЧНОГО СТАНУ". On the right side of the Zoom window, there is a vertical list of participant video thumbnails. From top to bottom, they are: Вікторія Толстик, Оксана Набанова, Марія Охотська, and Ігор Спаський. Below the thumbnails is a name tag for "Костя Плюта". The Zoom control bar at the bottom shows various icons for chat, screen sharing, and other meeting functions. The system tray at the very bottom indicates the date and time as 11:04 on 16.02.2024.

The screenshot shows a Zoom meeting interface, similar to the one above. The main window displays a presentation slide with a light green background. At the top of the slide, there is a graphic with the word "FOCUS" in a blue oval, surrounded by many small white arrows pointing towards it. Below the graphic, the text reads: "ТЕХНІКИ УПРАВЛІННЯ УВАГОЮ" followed by "Концентрація та деконцентрація уваги", "Фонові впливи та слабкі ознаки", and "Деконцентрація та об'ємна свідомість". On the right side of the Zoom window, there is a vertical list of participant video thumbnails. From top to bottom, they are: Вікторія Толстик, Оксана Набанова, Ігор Спаський, and Марія Охотська. Below the thumbnails is a name tag for "Костя Плюта". The Zoom control bar at the bottom shows various icons for chat, screen sharing, and other meeting functions. The system tray at the very bottom indicates the date and time as 11:10 on 16.02.2024.

Серед сучасної спільноти виникає велика зацікавленість в методах та прийомах, які використовують в психотехніці. Це легко пояснюється можливістю їх використання для підвищення психологічної грамотності, культури та розширенням пізнання себе, як особистості, та покращенням якості свого життя. В лекційному матеріалі піднімалися такі питання як: шляхи досягнення деконцентрації, активна та пасивна свідомість, об'ємне мислення, психологія волі, феномен довгої волі, когнітивні обмеження, простір аномальних смислів, інформаційна екологія. Засвоєння, застосування та розуміння деяких психотехнік дозволить відкрити для себе нові горизонти для сприйняття інформації, не перевантажуючи при цьому свою свідомість, відчуючи психологічний комфорт під час своєї професійної та учбової діяльності.

Лекцію відвідало 16 учасників, студенти та викладачі ОНТУ.

***Відповідальна по Інституту культури та  
мистецтва факультету ЕБХІІІ та Т,  
Охотська М.І.***