

Опис навчальної дисципліни вільного вибору
«Майндфулнес для психологів: теорія та практика»

Дисципліна	Вибіркова дисципліна «Майндфулнес для психологів: теорія та практика»
Рівень ВО	Доктор філософії
Назва спеціальності/освітньо-наукової програми	С4 – Психологія / Психологія особистості: генеза, здоров'я, безпека
Форма навчання	Денна/заочна
Курс, семестр, протяжність	1 курс, 1 семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	120 (аудиторних: денна – 24, заочна - 8)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	загальної та клінічної психології
Автор дисципліни	Лазорко О.В., доктор психол. наук, професор
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Відсутні / Базові знання з дисциплін «Загальна психологія», «Соціальна психологія», «Організаційна психологія», «Клінічна психологія»
Що буде вивчатися	Курс охоплює теоретичні основи майндфулнес (усвідомленості) та її застосування в психологічній практиці. Здобувачі вивчатимуть нейронаукові основи майндфулнес, його вплив на психічне здоров'я, а також методи інтеграції усвідомленості в консультування, терапію та саморегуляцію.

Чому це цікаво/треба вивчати	Методи усвідомленості підтверджені численними дослідженнями у сфері нейропсихології, психотерапії та медицини. Вони активно застосовуються у когнітивно-поведінковій терапії (МВСТ), терапії прийняття і відповідальності (АСТ), діалектико-поведінковій терапії (DBT) та інших ефективних підходах. Практика майндфулнес допомагає знижувати рівень стресу, тривожності, запобігати вигоранню та підтримувати емоційне благополуччя. Це особливо важливо для психологів та психотерапевтів, які працюють з травмою та емоційно виснажливими запитами. Ефективний інструмент для роботи з клієнтами • Покращує емоційну регуляцію у клієнтів із тривожними, депресивними розладами, ПТСР. • Допомагає у роботі з хронічним стресом, психосоматичними станами, емоційною нестабільністю. • Використовується у психотерапії, коучингу, реабілітаційних програмах та кризовій інтервенції. Практики майндфулнес допомагають спеціалістам бути більш уважними, емпатійними та присутніми у взаємодії з клієнтом. Це підвищує якість терапевтичного контакту та глибину роботи. Навички усвідомленості можна застосовувати не лише у терапевтичній роботі, а й для власного балансу, стійкості до стресу та глибшого контакту з собою.
-------------------------------------	--

Чому можна навчитися (результати навчання)	<i>Результати навчання:</i> • Опануєте ключові концепції майндфулнес та його місце у сучасній психології. • Дізнаєтесь, як практика усвідомленості впливає на мозок, нервову систему, емоційну регуляцію. • Ознайомитеся з нейропсихологічними та фізіологічними механізмами майндфулнес (зміни в структурі мозку, нейропластичність, полівагальна теорія). • Навчитесь практикувати усвідомлене дихання, тілесне сканування, усвідомлену ходьбу, медитації присутності та прийняття. • Вдосконалите навички саморегуляції, концентрації уваги, емоційного балансу. • Зрозумієте, як використовувати майндфулнес для зменшення стресу та емоційного вигорання у професійній діяльності. • Освоїте, як інтегрувати майндфулнес у різні психотерапевтичні підходи (КПТ, АСТ, DBT, полівагальна терапія). • Дізнаєтесь, як навчати клієнтів практикам усвідомленості для роботи з тривожністю, депресією, ПТСР, емоційною нестабільністю, психосоматичними розладами. • Отримаєте навички проведення майндфулнес-тренінгів та групових практик. • Навчитесь підбирати практики усвідомленості для клієнтів із різними запитами (наприклад, емоційна регуляція, стресостійкість, покращення концентрації, управління болем). • Опануєте методи діагностики та оцінки ефективності майндфулнес-підходів у роботі з клієнтами. • Зрозумієте обмеження та етичні аспекти застосування майндфулнес у психотерапії. • Розвинете навички усвідомленого слухання, присутності та емпатії у роботі з клієнтами. • Навчитесь спостерігати та приймати власні думки, емоції та реакції без судження. • Покращите якість власного життя завдяки усвідомленому підходу до повсякденних дій.
---	--

Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	Набуті знання та уміння можна застосовувати у психотерапевтичній практиці, консультативній роботі, групових тренінгах та саморегуляції. Завдяки розвитку майндфулнес-компетентностей, психологи зможуть інтегрувати техніки усвідомленості у роботу з клієнтами, допомагаючи їм знижувати рівень стресу, тривожності, працювати з емоційною регуляцією, підвищувати самоприйняття. Окрім цього, методи майндфулнес можуть використовуватися для профілактики професійного вигорання, покращення навичок усвідомленого слухання, підтримки психічного благополуччя спеціаліста. Компетентність у майндфулнес також стане корисним інструментом у кризовій терапії, роботі з травмою, соматичними станами, психосоматичними розладами та навчанні клієнтів ефективним методам саморегуляції.
Інформаційне забезпечення	Рекомендована література, інтернет-ресурси відображені у силабусі навчальної дисципліни. Роздатковий матеріал (опис методик, технік, вправ тощо) буде використовуватись під час занять.
Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на вебсайті факультету (інституту)	