

Опис ОК вільного вибору

ВД 4 за навчальним планом 2023 року	ОК «Медитативний аутотренінг»
Рівень ВО	магістр
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	053 Психологія Психологія
Форма навчання	Денна
Курс, семестр, протяжність	1 курс 2 семестр 17 тижнів
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	Денна: 4 кредити, 120 заг.обсяг годин, 24 аудиторних , лекції 10, практичні – 14
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	кафедра педагогічної та вікової психології
Автор дисципліни	кандидат психологічних наук, доцент Коць Михайло Онисимович
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	До початку вивчення вибіркової дисципліни студенти повинні засвоїти навчальні такі дисципліни як загальна психологія, вікова, педагогічна та психодіагностика.
Що буде вивчатися	<p>Програма передбачає послідовність та наступність у вивченні матеріалу протягом відведеної навчальною програмою кількості годин і зорієнтована на формування стійких знань, навичок та вмінь, необхідних для саморегуляції психоемоційного стану людини, сприяти на цій основі виробленню психологічної готовності до кваліфікованої фахової діагностичної, консультативної та корекційної діяльності психолога.</p> <p>Зокрема буде розглядатись наступна проблематика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Види трансу. 2. Класичні види аутотренінгу. 3. Техніка навчання мистецтву саморегуляції. 4. Допоміжні вправи, які сприяють розвитку саморегуляції у СК (стан Кандиби). 5. Розвиток психоенергетичних здібностей. 6. Техніки оздоровлення у стані трансу. 7. Техніка безконтактного масажу. 8. Психотерапевтичний метод: Вплив словом у трансі 9. Техніка групового лікувального сеансу. Рухова медитація 10. Метод позбавлення залежності від шкідливих звичок (тютюнопаління, алкоголізму і вживання наркотиків).
Чому це цікаво/треба вивчати	Необхідність вивчення курсу «Медитативний аутотренінг» викликана потребами, які диктує майбутня професійна діяльність, зокрема, психолога. Це сприятиме управлінню психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням, а

	також у роботі з клієнтами у звичайних та екстремальних умовах.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<p><i>Головною метою</i> вивчення курсу «Медитативний аутотренінг» є: формування у магістрантів сучасного уявлення про використання здоров'язберезувальних психотехнологій у практичній діяльності.</p> <p>Основними завданнями вивчення навчального курсу є:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формування уявлень про психічне здоров'я та способи його відновлення; – систематизація знань про саморегуляцію та способи саморегуляції. <p>- Практичне опанування методикою аутотренінгу.</p>
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	<p>Засвоєння програми дисципліни сприятиме:</p> <ul style="list-style-type: none"> – розвитку фундаментальних знань з теоретичної, прикладної та практичної психології; – формуванню умінь самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел; – здатності конструювати розробляти програму та практично застосовувати ефективно здоров'язберезувальні технології у професійній діяльності. – розвитку умінь вміння організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову); – усвідомлювати межі своєї компетентності та дотримуватися норм професійної етики; – здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку; – адаптації до нових ситуацій та здатності до професійної мобільності.
Інформаційне забезпечення	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія : посібник. Полтава : АСМІ, 2010. 240 с. 2. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с. 3. Гридковець Л. М., Вашека Т. В. Психологічне консультування. Київ : Літера, 2015. 207 с. 4. Католик Г. Дитяча та юнацька психотерапія. <i>Теорія і практика в сучасних наукових дослідженнях: колективна монографія.</i> Львів : Астролябія, 2012. 312 с. 5. Арне Гофмана. EMDR. <i>Подолання наслідків психотравми: практичний посібник.</i> Львів : Свічадо, 2017. 259 с. 6. Медико-біологічні, валеологічні та соціальні аспекти здоров'я: навчальний посібник. Львівський національний університет імені Івана Франка, 2012. 138 с. 7. Оверчук В. А. Реабілітаційна психологія: навчальний посібник для студентів ВНЗ. Вінниця : Міленіум, 2007. 295 с.
Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на вебсайті факультету (інституту)	