МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології

Кафедра педагогічної та вікової психології

СИЛАБУС

вибіркового освітнього компонента

МЕДИТАТИВНИЙ АУТОТРЕНІНГ

підготовки магістра
спеціальності 053 «Психологія»
освітньо-професійної програми «Психологія»

Луцьк – 2023

Силабус освітнього компонента «Медитативний аутотренінг» підготовки магістра, галузі знань 05 соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія за освітньо-професійною програмою «Психологія». 13 с.

Розробник: Коць Михайло Онисимович, доцент кафедри педагогічної та вікової психології, кандидат психологічних наук, доцент

Гарант ОПП «Магістр психології» Гошовський Я. О.

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри педагогічної та вікової психології

протокол № 1 від 30 серпня 2023 р.

Завідувач кафедри: (Гошовський Я. О.)

© Коць М. О., 2023 р.

І. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	**Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній ступінь**	**Характеристика навчальної дисципліни за навчальним планом 2021року**
Денна форма навчання	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність 053 Психологія Освітньо-професійна програма Психологія Освітній ступінь магістр	Вибіркова
		Рік навчання___1_____
Кількість годин/кредитів 120/4		Семестр__2-ий__
		Лекції __10__ год.
		Практичні _14_год
		Самостійна робота _88__ год.
		Консультації_8_ год.
		Форма контролю: залік

Найменування показників	**Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній ступінь**	**Характеристика навчальної дисципліни за навчальним планом 2021року**
Заочна форма навчання	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність 053 Психологія Освітньо-професійна програма Психологія Освітній ступінь магістр	Вибіркова
		Рік навчання___1_____
Кількість годин/кредитів 120/4		Семестр__2-ий__
		Лекції __4__ год.
		Практичні _6_год
		Самостійна робота _96__ год.
		Консультації_14_ год.
		Форма контролю: залік

ІІ. Інформація про викладача

Прізвище, ім’я, по батькові **Коць Михайло Онисимович**
Науковий ступінь **кандидат психологічних наук**
Вчене звання **доцент**
Посада **доцент кафедри педагогічної та вікової психології**

Контактна інформація: тел. 0506004587, e-mail: Koc.Myhajlo@vnu.edu.ua
Дні занять: http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi
ORCID iD: 0000-0002-5607-0564

Google Scholar -

https://scholar.google.com.ua/citations?user=DzH1z74AAAAJ&hl=ru&oi=sra_0sg

Консультації відбуваються за графіком чергувань, кожну середу з 15.00 до 17.00 в ауд.201. Якщо здобувачі освіти потребують додаткової консультації, то час узгоджується з викладачем заздалегідь**.**

ІІІ. Опис освітнього компонента

1. Анотація курсу. В освітньому компоненті (ОК) представлено програму, яка передбачає послідовність та наступність у вивченні навчального матеріалу протягом і зорієнтована на формування стійких знань, навичок та вмінь, необхідних для саморегуляції психоемоційного стану людини, сприяння на цій основі виробленню психологічної готовності до кваліфікованої фахової діагностичної, консультативної та корекційної діяльності психолога.

Пререквізити

ОК базується на компетентностях, отриманих під час вивчення ОК «Психодизайн навчальної і професійної діяльності», “Методика викладання психології у закладах вищої освіти”, “Психологія особистісної події”.

Постреквізити

Компетентності, отримані здобувачами освіти під час опрацювання ОК, можна використати для вивчення ОК “Психологія безпеки особистості”, “Психологія девіантної особистості”, під час написання кваліфікаційної роботи тощо.

Предмет вивчення – види трансу, класичні види аутотренінгу, техніка навчання мистецтву саморегуляції, керований медитативний аутотренінг.

2. Мета і завдання ОК «Медитативний аутотренінг»

Метою вивчення ОК *«Медитативний аутотренінг»* є: формування у здобувачів освіти сучасного уявлення про використання здоров’язбережувальних психотехнологій у практичній діяльності.

Завданнями вивчення **ОК «Медитативний аутотренінг»** є теоретична і практична підготовка здобувачів освіти з наступних питань:

– формування уявлень про психічне здоров’я та способи його відновлення;

– систематизація знань про саморегуляцію та способи саморегуляції.

- практичне опанування методикою аутотренінгу.

3. Результати навчання (Компетентності)

У ході вивчення освітнього компонента здобувачі освіти повинні набути наступних компетенцій:

загальні компетенції:	
ЗК1.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК3.	Здатність генерувати нові ідеї (креативність)
ЗК4.	Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
ЗК5.	Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.
ЗК6.	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК7.	Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
фахові компетенції:	
ФК1.	Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.
ФК3.	Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.
ФК4.	Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну) з використанням науково верифікованих методів та технік.
ФК5.	Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.
ФК7.	Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
ФК9.	Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.
ФК10.	Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН1	Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням

	сучасних інформаційно-комунікаційних технологій
ПРН2	Уміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів
ПРН3	Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки
ПРН4	Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій
ПРН5	Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерпія, консультування, тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість
ПРН6	Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість
ПРН8	Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації
ПРН9	Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності
ПРН10	Узагальнювати результати власних наукових досліджень у формі наукових звітів різних форм (тез, статей. доповідей, презентацій).
ПРН11	Оцінювати здобутки та визначати й аргументувати перспективи власної наукової роботи
ПРН13	Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

IV. Обсяг освітнього компонента (денна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	**Кількість годин**					
	Усього	**у тому числі**				
		Лекц.	**Практ.**	**Конс.**	**Сам. роб.**	**Форма контролю/ Бали**
1	2	3	4	6	7	
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні засади саморегуляції психоемоційних станів						
Тема 1. Види трансу.	11	1	-	1	9	4 ДС, Р
Тема 2. Класичні види аутотренінгу.	11	1	-	1	9	4 ДС, Р
Тема 3. Техніка навчання мистецтву саморегуляції.	12	1	1	1	9	4 ДС, Р

Тема 4. Допоміжні вправи, які сприяють розвитку саморегуляції у СК **(**стан Кандиби).	12	1	1	1	9	4 ДС, Р
Тема 5. Розвиток психоенергетичних здібностей.	12	1	2	-	9	4 ДС, Р
Разом за змістовим модулем 1	58	5	4	4	45	20
Змістовий модуль 2. Психотехніки медитативного аутотренінгу						
Тема 6. Техніки оздоровлення у стані трансу.	13	1	2	1	9	4 ДС, Р
Тема 7. Техніка безконтактного масажу.	13	1	2	1	9	4 ДС, Р
Тема 8. Психотерапевтичний метод: Вплив словом у трансі.	13	1	2	1	9	4 ДС, Р
9. Техніка групового лікувального сеансу. Рухова медитація.	12	1	2	1	8	4 ДС, Р
10. Метод позбавлення залежності від шкідливих звичок (тютюнопаління, алкоголізму і вживання наркотиків).	11	1	2	-	8	6 ДС, Р
Разом за змістовим модулем 2	62	5	10	4	43	20
Залік						100
Усього годин/балів	120	10	14	8	88	100
Інше : здобувачі освіти, які пропустили заняття, мають змогу відпрацювати їх, виконавши індивідуальні завдання, реферати, конспекти. Додатково здобувачі освіти можуть отримати *у неформальній освіті*: 1 бал за участь у науковому семінарі чи конференції; 2 бали за публікацію результатів дослідницької роботи у формі тез або статті. В *інформальній освіті* 1 бал за ознайомлення зі специфікою роботи дослідно-експериментального майданчика Луцького навчально-реабілітаційного центру. Здобувачі освіти мають змогу друкуватися в щорічному факультетському збірнику статей і тез «Психогенеза особистості : норма і девіація».						

Форма контролю*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах,

МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				
		Лекц.	Практ.	Конс.	Сам. роб.	Форма контролю/ Бали
1	2	3	4	6	7	
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні засади саморегуляції психоемоційних станів						
Тема 1. Види трансу.	12	1	-	1	10	4 ДС, Р
Тема 2. Класичні види аутотренінгу.	12	1	-	1	10	4 ДС, Р
Тема 3. Техніка навчання мистецтву саморегуляції.	12	1	-	1	10	4 ДС, Р
Тема 4. Допоміжні вправи, які сприяють розвитку саморегуляції у СК **(**стан Кандиби).	11	-	-	1	10	4 ДС, Р
Тема 5. Розвиток психоенергетичних здібностей.	12	-	1	1	10	4 ДС, Р
Разом за змістовим модулем 1	59	3	1	5	50	20
Змістовий модуль 2. Психотехніки медитативного аутотренінгу						
Тема 6. Техніки оздоровлення у стані трансу.	13	1	1	1	10	4 ДС, Р
Тема 7. Техніка безконтактного масажу.	12	-	1	2	9	4 ДС, Р
Тема 8. Психотерапевтичний метод: Вплив словом у трансі.	12	-	1	2	9	4 ДС, Р
9. Техніка групового лікувального сеансу. Рухова медитація.	12	-	1	2	9	4 ДС, Р
10. Метод позбавлення залежності від шкідливих звичок	12	-	1	2	9	4 ДС, Р

(тютюнопаління, алкоголізму і вживання наркотиків).						
Разом за змістовим модулем 2	61	1	5	9	46	20
Залік						100
Усього годин/балів	120	4	6	14	96	100
Інше : здобувачі освіти, які пропустили заняття, мають змогу відпрацювати їх, виконавши індивідуальні завдання, реферати, конспекти. Додатково здобувачі освіти можуть отримати *у неформальній освіті*: 1 бал за участь у науковому семінарі чи конференції; 2 бали за публікацію результатів дослідницької роботи у формі тез або статті. В *інформальній освіті* 1 бал за ознайомлення зі специфікою роботи дослідно-експериментального майданчика Луцького навчально-реабілітаційного центру. Здобувачі освіти мають змогу друкуватися в щорічному факультетському збірнику статей і тез «Психогенеза особистості : норма і девіація».						

Форма контролю*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв'язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

5. Завдання для самостійного опрацювання

Види аутогенних тренувань:
1. Методика І. Шульца (нижчий рівень, вищий рівень);
2. Методика Мюллера-Хегеманна;
3 Методика Х. Клейнзорге и Г. Клюмбієса;
4 Методика К. І. Мировського та А. Н. Шогама;
5 Методика А.В. Алексєєва та Л.Д. Гіссена;
6. Методика Г.І. Ситіна;
7. Методика Джейкобсон.

IV. Політика оцінювання

Уся політика оцінювання базується на врахуванні ПОЛОЖЕННЯ про поточне та підсумкове оцінювання знань студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки
https://vnu.edu.ua/sites/default/files/2021-02/Polozhennia_potochne_pidsumkove_otsiniuvannia_znan.pdf
та ПОЛОЖЕННЯ про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки

https://vnu.edu.ua/sites/default/files/2021-02/Polozhennia_%20vyznannia_rezultativ_navchannia_formalnii.pdf

Політика викладача щодо здобувача освіти :

- *на рівні формальної освіти* – здобувач освіти повинен отримати бали під час занять (враховуються бали за індивідуальну та групову роботу, виступи, дискусію, тренінгові заняття, реферати тощо) – макс. 40 балів;
- *на рівні неформальної освіти* – 1 бал за участь у науковому семінарі чи конференції; 2 бали за публікацію результатів дослідницької роботи у формі тез або статті за проблематикою освітнього компонента (макс. 3 бали);
- *на рівні інформальної освіти* – детальне за ознайомлення зі специфікою освітнього процесу та роботи дослідно-експериментального майданчика Луцького навчально-реабілітаційного центру (макс. 1 бал).

V. Підсумковий контроль

Якщо здобувача освіти не влаштовує оцінка і він бажає підвищити свій рейтинг, то він може виконати контрольну роботу, або підготувати реферат за тією темою, за якою недостатньо балів.

У випадку складання екзамену результати виконання модульних контрольних робіт анулюються.

VI. Політика щодо академічної доброчесності

Здобувач освіти повинен дотримуватись академічної доброчесності:

- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного та підсумкового контролю результатів навчання;
- посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;

Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;

- дотримання принципів та положень :

1. Етичного кодексу психолога (http://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf);
2. Кодексу академічної доброчесності у Волинському національному університеті імені Лесі Українки https://ra.vnu.edu.ua/akademichna_dobrochesnist/kodeks_akademichnoi_dobrochesnosti/

Політика щодо перескладання : усі заняття здобувачі освіти відвідують згідно з розкладом навчального процесу, однак, якщо мають право на вільне відвідування, то можуть відпрацювати пропущені заняття під час індивідуальних консультацій або виконати письмово індивідуальні завдання (реферати, конспекти, підготовка статті тощо).

В умовах воєнного часу перескладання відбувається згідно з розпорядженнями ректорату й деканату про змішано-дистанційну форму освіти.

VII. Підсумковий контроль

З ОК «Медитативний аутотренінгу» передбачено залік. Загальна оцінка за курс складається як алгебраїчна сума оцінок за кожен з двох модулів: складається з балів, які отримує здобувач освіти за навчальну діяльність (формальна, неформальна, інформальна освіта) – підготовку та виступи на практичних заняттях, підготовку статті та виступи на конференціях, семінарах, участь у вебінарах, засіданнях «круглих столів» (100 балів).

На залік виносяться питання, які потребують творчої відповіді та уміння синтезувати отриманні знання і застосовувати їх під час розв’язання практичних задач. Залік проводиться в письмовій так і усній формі і включає три питання: 1 питання теоретичне передбачає ґрунтовний аналіз окресленої проблеми, 2 питання прикладне передбачає використання теоретичних знань під час вирішення практичних задач, 3 питання творче – вимагає креативного підходу у вирішення складної ситуації.

VIII. Шкала оцінювання

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка
90-100	Відмінно
82-89	Дуже добре
75-81	Добре
67-74	Задовільно
60-66	Достатньо
1-59	Незадовільно

IX. Перелік питань до заліку

1. Поняття аутогенного тренування.
2. Протипоказання аутогенних тренувань.
3. Аутогенне тренування у повсякденному житті.
4. Правила проведення аутогенного тренування.
5. Динаміка аутогенного стану.
6. Види аутогенних тренувань (методика І. Шульца (нижчий рівень, вищий рівень; методика Мюллера-Хегеманна; методика Х. Клейнзорге и Г.

Клюмбієса; методика К. І. Мировського та А. Н. Шогама; методика А.В. Алексєєва та Л.Д. Гіссена; методика Г.І. Ситіна; методика Джейкобсон).

7. Фізичні аспекти аутогенного тренування (АТ).

8. Психологічні аспекти аутогенного тренування (АТ).

9. Техінка навчання мистецтву саморегуляції.

10. Техніка входження пацієнта в СК (стан Кандиби).

11. Допоміжні вправи, які сприяють розвитку саморегуляції у СК (стан Кандиби).

12. Розвиток психоенергетичних здібнстей. Як стати екстрасенсом.

13. Техніка лікування.

14. Безконтактний масаж.

15. Психотерапевтичний метод: Вплив словом у трансі.

16. Психоенергетичний вплив (безконтактний масаж за Кандибою+кодування в СК).

17. Самолікування (за методом В. Кандиби+кодування в СК).

18. Лікування експрес-методом (за методикою В. Кандиби).

19. Техніка групового лікувального сеансу. Рухова медитація.

20. Метод лікування від тютюнопалікання, алкоголізму і вживання наркотиків (за методикою В. Кандиби).

X. Рекомендована література та інтернет-ресурси

Основна:

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. Кандыба Д. В. Кандыба В. М. Управляемый медитативный аутотренинг. Киев : Изд-во «Медицина». 1990. 200 с.

Додаткова:

1. Арне Гофмана. EMDR. Подолання наслідків психотравми: практичний посібник. Львів : Свічадо, 2017. 259 с.

2. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія : посібник. Полтава : АСМІ, 2010. 240 с.

3. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров’я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.

4. Гридковець Л. М., Вашека Т. В. Психологічне консультування. Київ : Літера, 2015. 207 с.

5. Католик Г. Дитяча та юнацька психотерапія. Теорія і практика в сучасних наукових дослідженнях: колективна монографія. Львів : Астролябія, 2012. 312 с.

6. Лаберж С. Осознанное сновидение / пер. с англ. Киев : София, 2008. 320 с.

7. Медико-біологічні, валеологічні та соціальні аспекти здоров'я: навчальний посібник. Львівський національний університет імені Івана Франка, 2012. 138 с.

8. Оверчук В. А. Реабілітаційна психологія: навчальний посібник для студентів ВНЗ. Вінниця : Міленіум, 2007. 295 с.

9. Ткач Б.М. Застосування медитативних практик для корекції девіантної поведінки. *Актуальні проблеми психології.* 2016. № 14 (11). С. 193–204.

10. Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations / K.C.R. Fox, M.L. Dixon, S. Nijeboer, M. Girn, J.L. Floman, M. Lifshitz and al. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2016. № 65. P. 208–228.

11. Loving-kindness Meditation vs Cognitive Processing therapy for posttraumatic stress disorder among veterans: a randomized clinical trial / D.J. Kearney, C.A. Malte, M. Storms, T.L Simpson. *JAMA Netw Open*. 2021. № 4 (4). URL: https:// jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/articleabstract/2778572 (дата звернення: 17.12.2021).

12. Kreplin U., Farias M., Brazil I.A. The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis. *Scientific reports.* 2018. № 8 (1). P. 1–10.

13. Noone C., Hogan M.J. A randomised active controlled trial to examine the effects of an online mindfulness intervention on executive control, critical thinking and key thinking dispositions in a university student sample. *BMC psychology*. 2018. № 6 (1). P. 1–18.

14. Taylor H., Strauss C., Cavanagh K. Can a little bit of mindfulness do you good? A systematic review and meta-analyses of unguided mindfulness-based self help interventions. *Clinical Psychology Review*. 2021. № 89. URL: https://www.sciencedirect.com/science/ article/abs/pii/S0272735821001215 (дата звернення: 17.12.2021).

14. Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation / N.T. Van Dam, M.K. Vugt van, D.R. Vago, L.Schmalzl, C.D. Saron, A. Olendzki and al. *Perspectives on Psychological Science.* 2018. № 1 (13). P. 36–61.