

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

Луцьк – 2025

Силабус освітнього компонента «Медитативний аутотренінг» підготовки магістра. 9 с.

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

Гарант ОПП «Магістр психології»



Коць М.О.

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри педагогічної та вікової психології
протокол № 1 від 28 серпня 2025 р.

Завідувач кафедри:



(Гошовський Я. О.)

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента за навчальним планом 2025 року
Денна форма здобуття освіти	Галузь знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини спеціальності С4 Психологія Освітньо-професійна програма Практична психологія Освітньо-професійна програма Клінічна психологія Освітній ступінь Магістр	Вибіркова
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання__1__
		Семестр __2-ий__
		Лекції __10__ год.
		Практичні __14__ год
		Самостійна робота __88__ год.
ІНДЗ: немає		Консультації __8__ год.
		Форма контролю: залік
		Консультації __14__ год.
Мова навчання: українська		Форма контролю: залік

II. 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, кожену середу з 15.00 до 17.00 в ауд. 16, корпус Н, вул. Винниченка, 30-а. Якщо здобувачі освіти

потребують додаткової консультації, то час узгоджується з викладачем заздалегідь.

III. 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.

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. Soft skills

1. Емоційна саморегуляція

Уміння усвідомлювати власні емоції та керувати ними під час стресових або емоційно насичених ситуацій.

Розвиток через практики аутотренінгу та медитації.

Приклад: здатність знизити рівень тривоги перед презентацією або екзаменом.

2. Концентрація та уважність

Уміння фокусуватися на завданні, підтримувати стійку увагу та відволікатися від зайвих подразників.

Приклад: практика «зосередженої уваги» під час медитативного сеансу.

3. Стресостійкість

Здатність зберігати спокій та ефективність під тиском часу чи емоцій.

Приклад: використання аутогенних вправ для швидкого відновлення психоемоційного стану після складної ситуації.

4. Самомотивація

Уміння підтримувати внутрішню мотивацію до регулярного виконання практик саморегуляції.

Приклад: планування щоденних коротких сеансів аутотренінгу для

покращення психоемоційного стану.

5. Міжособистісна емпатія

Розуміння емоційного стану інших та здатність реагувати підтримуюче.

Приклад: групові заняття з медитативного аутотренінгу, де студенти оцінюють вплив вправ на себе і на партнера.

6. Рефлексія

Здатність аналізувати власні думки, відчуття та реакції для подальшого самовдосконалення.

Приклад: ведення щоденника медитаційних практик з фіксацією стану до та після сеансу.

7. Комунікативна гнучкість

Уміння ефективно взаємодіяти у групі, обмінюватися відчуттями, давати і приймати зворотний зв'язок.

Приклад: обговорення індивідуального досвіду аутотренінгу в парах або малих групах.

8. Критичне мислення щодо власного стану

Здатність оцінювати, які техніки дійсно допомагають, а які неефективні у конкретному контексті.

Приклад: вибір оптимальної техніки саморегуляції на основі власного аналізу ефективності вправ.

4. Структура освітнього компонента

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.

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_formalnoi.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).

Здобувач освіти повинен дотримуватись академічної доброчесності:

- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного та підсумкового контролю результатів навчання;
 - посилення 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 дедлайнів та 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.

V. Підсумковий контроль

З ОК «Медитативний аутотренінг» 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).

Порядок проведення заліку. 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.

Питання, завдання 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. Ключбієса; 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. Техніка 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 здібностей. 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).

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	
82–89	

75–81	Зараховано
67–74	
60–66	
0–59	Незараховано (необхідне перескладання)

VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси

Основна

1. Гусак В. В., Галан Я. П. (2012). Аутогенне тренування як метод психологічного відновлення юних спортсменів у передзмагальний період. *Слобожанський вісник науки і спорту*. (5-1(32), 151–154. <https://journals.urau.ua/index.php/1991-0177/article/view/22483>
2. Вихляєв, Ю. М. Активоване аутогенне тренування як засіб психофізіологічної підготовки спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 3К (147). 2022. Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/42080>
3. Панок, В. Г., Рибалка, В. В., Шандрук, С. К. та ін. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практ. посіб. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
4. Супруненко, М. В. Аутогенне тренування і методи його використання : *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Серія 15. 2021. <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34446>

Додаткова

1. Breznoscakova, D., Kovanicova, M., Sedlakova, E., Pallayova, M. Autogenic Training in Mental Disorders: What Can We Expect? *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. 20(5), 4344. DOI: 10.3390/ijerph20054344.
2. Klasa, K. The Usefulness of Breathing and Relaxation Techniques in Psychiatric Practice. *Psychiatria Polska*. 2024. DOI: 10.12740/PP/OnlineFirst/186043.
3. Ramirez Garcia, M. P., Leclerc-Loiselle, J., Côté, J. et al. The process of learning the autogenic training relaxation technique and its benefits on the wellness of people living with HIV. *BMC Complementary Medicine and Therapies*. 2022. 22:86. DOI: 10.1186/s12906-022-03557-6.
4. Shaker, N. A. L. A. Autogenic Training for Chronic Health Conditions: A Service Evaluation. *Journal of Psychosomatic Research*. 2024. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2024.110657.
5. Klymenko, I., Lobanov, S., Zaichykova, T., Ilchenko, R., Vakal, Y. Psychosocial Rehabilitation of Military Personnel with Post-Traumatic Stress Disorder: The Example of Ukraine. *Salud Ciencia y Tecnología*. 2025. 5, 1298. DOI: 10.56294/saludcyt20251298.