

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
«ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**



**Інститут післядипломної освіти та довузівської підготовки**

Кафедра професійної освіти та інноваційних технологій

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**МАЙНДФУЛНЕС - ПРАКТИКИ УСВІДОМЛЕННЯ**

Освітня програма  
«Дитяча психологія та психологічна практика»

Спеціальність 053 «Психологія»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри професійної освіти  
та інноваційних технологій  
Протокол № 1 від “27” серпня 2022 р.

м. Івано-Франківськ – 2022

## **ЗМІСТ**

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Майндфулнес - практики усвідомлення
Освітня програма	«Дитяча психологія та психологічна практика»
Спеціалізація (за наявності)	Відсутня
Спеціальність	053 Психологія
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
Освітній рівень	Бакалавр
Статус дисципліни	Вибіркова
Курс / семестр	3 / 6
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 8 год. Семінарські заняття – 16 год. Лабораторні заняття – 6 год. Самостійна робота – 60 год.
Мова викладання	Українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="https://d-learn.pro/developer/course/view/4088">https://d-learn.pro/developer/course/view/4088</a>

## 2. Опис дисципліни

### Мета та цілі курсу:

Майндфулнес терапія є сучасним методом турботи про психічне здоров'я особистості.

Основна мета майндфулнес – розвиток усвідомленості що до емоцій, поведінки і думок. Майндфулнес терапію одна проводити як самостійно так інтегрувати в інші психотерапевтичні напрямки. До основних її переваг можна віднести простоту, ефективність, різноманітність та коротко тривалість. Завдяки її структурі та результатам, які вона дає, майндфулнес включена в такі терапевтичні напрямки як когнітивно-поведінкова терапія, терапія прийняття і відповідальності (ACT), і діалектично-поведінкова терапія (DBT).

Майндфулнес не має обмежень за віком і може бути використана у роботі з дітьми, як окремий тренінг усвідомленості та як додатковий метод. Також, майндфулнес можна застосовувати не лише для допомоги клієнтам, але і як спосіб самопомоги для психотерапевта. Зокрема, застосування майндфулнес сприяє більш уважному слуханню клієнта, допомагає ставитися до нього з емпатією, що покращує якість психотерапії.

Майндфулнес допомагає навчити розум бути уважним до дрібних деталей і бути чутливими навіть до буденних подій. Замість того, щоб перебувати у постійному пошуку нових стимулів, варто поглянути на вже наявне у житті.

Майндфулнес терапія пропонує нове ставлення до сильних емоцій. Під час медитативної практики до них пропонується ставитися з цікавістю, спостерігати за їхнім перебігом. Це допомагає вивити, що жодна з емоцій не є постійною і нестерпною.

### Компетентності (відповідно до матриці ОП):

ЗК2. Знання та розуміння предметної галузі та розуміння професійної діяльності.

ЗК5. Здатність до самоаналізу та когнітивної й емоційної регуляції власної діяльності, фізичного та психічного стану.

СК13. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

*Програмні результати навчання (відповідно до матриці ОП):*

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПР22. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до інтервізії та супервізії.

### 3. Структура курсу

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	<b>Тема 1. Поняття про психічне здоров'я та методи турботи про психічне здоров'я особистості</b>	Розуміння та тлумачення психічного здоров'я Раціонально-емотивна психотерапія (РЕП) А. Еліс Чотири основні фактори психічного здоров'я К. Ясперса Навички психічного здоров'я особистості: - здатність підтримувати внутрішню гармонію і баланс, - відновлюватися після стресових подій, - зберігати працездатність, - вміння будувати безпечні стосунки і жити згідно власним цінностям	Опрацювати відповідні наукові джерела, пройти тестування
2.	<b>Тема 2. Майнфулнес терапія як один з сучасних методів турботи про психічне здоров'я особистості</b>	Техніка майнфулнес терапії як розвиток усвідомленості клієнта через виконання спеціальних медитацій, або тренуванні усвідомленості під час певних дій - Дослідження - Енергій - Задоволення - Спокій - Небайдужість Техніки для розвитку співчуття, самоспівчуття, емпатії до клієнтів Техніки роботи з сильними емоціями: уважна толерантність Майнфулнес і самоушкоджуюча поведінка Майнфулнес і депресія Майнфулнес і ПТСР Майнфулнес і розлади особистості	Опрацювати відповідні наукові джерела, обговорення на семінарі, пройти тестування.
3.	<b>Тема 3. Історія розвитку та філософське підґрунтя майнфулнес терапії</b>	Майнфулнес як східна буддистка нерелігійна практика Майнфулнес терапія Дж. Кабарта-Зіни Медитація як: - спосіб системного управління власною увагою та енергією;	Опрацювати відповідні наукові джерела, пройти тестування,

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- самовплив для асиміляції триманого досвіду;</li> <li>- спосіб усвідомлення повноти людської природи;</li> <li>- спосіб зв'язку зі світом і людьми</li> </ul> <p>Двохкомпонентна модель усвідомленості К. Вольф і Дж. Серпа  Майндфулнес і даосизм  Наукове обґрунтування ефективності майндфулнес Д. Голлман і Р.Девісон</p>	семінарське заняття.
4.	<b>Тема 4. Аналіз наукових досліджень ефективності майндфулнес терапії</b>	<p>MBSR: огляд статей  MBCT: огляд статей  MB-EAT: огляд статей  MBRP: огляд статей  MBTI: огляд статей</p>	Опрацювати відповідні наукові джерела, обговорення на семінарі, пройти тестування.
5.	<b>Тема 5. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction - зменшення стресу на основі усвідомленості)</b>	<p>Зменшення болю за рахунок релаксації, зміні ставлення до болю, зменшення стресу  Покращення якості життя у людей, які страждають хронічними болями, але не усунення біологічних причин болю  Покращення життя людей з хронічним больовим синдромом  Позитивний вплив MBSR на симптоми депресії, соціальної тривожності і сезонного афективного розладу  Позитивний вплив MBSR на самооцінку досліджуваних в програмах</p>	Опрацювати відповідні наукові джерела, обговорення на семінарі, пройти тестування.
6.	<b>Тема 6. MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy - когнітивна терапія на основі усвідомленості)</b>	<p>8-ми тижнева програму практики майндфулнес, яка допомагає навчитися розпізнавати тригери та змінювати їх сприйняття  MBCT спрямована не стільки на аналіз негативних думок як на їхнє усвідомлення та формування належного ставлення до них  Усвідомлене керування увагою та розвиток гнучкості мислення</p>	Опрацювати відповідні наукові джерела, обговорення на семінарі, пройти тестування.
7.	<b>Тема 7. MB-EAT (Mindfulness-based Eating Awareness Training –</b>	<p>Причини компульсивного переїдання  Усвідомлення емоційного стану і впровадження більш ефективні способи регуляції  Навчання усвідомленому підходу до споживання їжі, розпізнанню фізичного та емоційного голоду</p>	Опрацювати відповідні наукові джерела, обговорення на семінарі, пройти

	<i>тренінг усвідомленого харчування на основі майндфулнес)</i>		тестування
8.	<b>Тема 8. MBRP (Mindfulness-Based Relapse Prevention – запобігання рецидиву методом майндфулнес)</b>	Допомога уникнути поверненню до вживання психоактивних речовин людям, які проходять реабілітацію від хімічної залежності 8-ми тижнева програма Зниження ризиків рецидиву у залежних від алкоголю і наркотиків Цілеспрямовані практики усвідомленості Навчають справлятися з дискомфортом від потягу, або наслідків вживання	Опрацювати відповідні наукові джерела, обговорення на семінарі, пройти тестування
9.	<b>Тема 9. МВТІ (Mindfulness-based Therapy for Insomnia - майндфулнес орієнтована терапія безсоння)</b>	Програма усвідомленості для людей, які страждають на хронічне безсоння Поєднання поведінкових методів з практикою усвідомленості Суб'єктивні і об'єктивні показники якості сну 8 групових занять Медитації, дискусії, надання рекомендацій Техніки прийняття та відпускання думок та стимулів, які провокують безсоння	Опрацювати відповідні наукові джерела, обговорення на семінарі, пройти тестування.

### 5. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Лекція	10
Семінарське / практичні заняття	30
Самостійна робота	6
Індивідуальне завдання	4
Екзамен	50
Максимальна кількість балів	100

## 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (зразок)

Види навчальної роботи	Навчальні тижні																	Разом
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Лекції	1		1		2		2				2		1		1			10
Семінарські з-тя		5		5		5		5		5		5						30
Самостійна р-та									3					3				6
Індивідуальні завдання																4		4
Екзамен/Залік																	50	50
Всього за тиж-нь	1	5	1	5	2	5	2	5	3	5	2	5	1	3	1	4	50	100

**Примітка:** не рекомендується на один тиждень планувати кілька форм контролю.

## 6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа, комп'ютери, ІТ-технології
<b>Література</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мицько В.М., Безп'ята М.М. Психолого-педагогічні умови упровадження інклюзивного навчання в діяльність закладу дошкільної освіти // Теорія і практика сучасної психології: Збірник наукових праць. Випуск № 1. Том 3. – Запоріжжя, Класичний приватний університет, 2020. – С. 153-156.</li> <li>2. Мицько В.М. Психологічна феноменологія материнської депривації // Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (15–16 листопада 2019 р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2019. Ч. 1. С. 64-68.</li> <li>3. Мицько В.М., Сидорик Ю.Р., Когутяк Н.М. Тривожність як наслідок материнської депривації у дітей молодшого шкільного віку // Теорія і практика сучасної психології: Збірник наукових праць. Випуск № 2. – Запоріжжя, Класичний приватний університет, 2020. – С. 153-156.</li> <li>4. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. - Психологія здоров'я людини. - РВВ. Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. - Луцьк 2011.</li> <li>5. Складові психічного та емоційного здоров'я за Н. Мак-Вільямс. - URL: <a href="https://altosvita.in.ua/post/mcwilliams-emo-health-points/">https://altosvita.in.ua/post/mcwilliams-emo-health-points/</a></li> <li>6. Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, Paul R. Fulton. – Mindfulness and Psychotherapy. - The Guilford Press. - New York. – 2005.</li> <li>7. Marsha M. Linehan. - DBT Skills Training Handouts and Worksheet. - The Guilford Press. - New York. – 2014.</li> <li>8. Alison E. Parker, Janis B. Kupersmidt, Erin T. Mathis, Tracy M. Scull, Calvin Sims. - The impact of mindfulness education on elementary school students: Evaluation of the Master Mind Program. Mindfulness-based intervention in school – a systematic review and meta-analysis. - Original research article Fron. Psychol. - 30 June 2018.</li> <li>9. Kabat-Zinn J. - Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. - N.Y. – Delacourt. - 1990.</li> <li>10. APA Dictionary of Psychology. - URL: <a href="https://dictionary.apa.org/">https://dictionary.apa.org/</a>.</li> <li>11. Cambrige Diktionary. - URL: <a href="https://dictionary.apa.org/">https://dictionary.apa.org/</a>.</li> <li>12. Ch. Wolf. - Clinician's Guide to Teaching Mindfulness. - The Guilford Press. - New York.</li> </ol>	

– 2015.

13. Walter E. B Sipe, Stuart J Eisendrath. - Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Theory and Practice. – CanJPsychiatry. – 2017.
14. S. Bowen, K. Witkiewitz, S. L. Clifasefi. - Relative Efficacy of Mindfulness-Based Relapse Prevention, Standard Relapse Prevention, and Treatment as Usual for Substance Use Disorders. A Randomized Clinical Trial. – Jama Psychiatry. – 2014.
15. By Jason C. Ong, Rachel Manber. - Mindfulness-Based Therapy for Insomnia. – Routledge. – 2019.

## 8. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра професійної освіти та інноваційних технологій м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 104 тел. (0342) 54-12-35 <a href="https://kpoit.pnu.edu.ua">https://kpoit.pnu.edu.ua</a> <a href="mailto:kpoit@pnu.edu.ua">kpoit@pnu.edu.ua</a>
Викладач	Мицько Володимир Мирославович кандидат психологічних наук, доцент
Контактна інформація викладача	+380973323135 <a href="mailto:volodymyr.mytsko@pnu.edu.ua">volodymyr.mytsko@pnu.edu.ua</a>

## 9. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»</li><li>➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</li><li>➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</li><li>➤ Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</li><li>➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</li><li>➤ Лист МОН України «До питання уникнення проблем і помилок у</li></ul>
--------------------------	--



	<p>практиках забезпечення академічної доброчесності”.</p> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» - ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>

**Викладач**

**Мицько В.М.**