

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Факультет культурології та соціальних комунікацій  
Кафедра психології, педагогіки та філології

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**  
Декан факультету



Наталя КОРЖИК

**Робоча програма навчальної дисципліни**

**«ТЕХНОЛОГІЇ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З  
КРИЗОВИМИ СТАНАМИ В СОЦІОКУЛЬТУРНІЙ СФЕРІ»**

Галузь знань — 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність — 053 Психологія

Освітньо-професійна програма — Кризова психологія

Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Розробник:

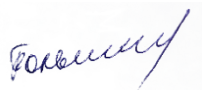
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та філології Радько Ольга Василівна;

Мова навчання: українська

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри психології, педагогіки та філології,

Протокол № 1 від «23» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри, д.психол.н., проф.



Анастасія БОЛЬШАКОВА

Робочу програму затверджено на засіданні ради факультету культурології та соціальних комунікацій

Протокол № 1 від «26» серпня 2024 р.

Голова ради факультету



Наталя КОРЖИК

## Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
		Денна форма	Заочна форма	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань <u>05 Соціальні та поведінкові науки</u> (шифр і назва)	Обов'язкова		
	<u>053 Психологія</u> (шифр і назва)			
Загальна кількість годин – 120  Для денної форми навчання: Аудиторних – 40 Самостійної роботи здобувача – 80  Для заочної форми навчання: Аудиторних – 10 Самостійної роботи здобувача – 110	Освітньо-професійна програма:  <u>Кризова психологія</u>	<b>Рік підготовки:</b>		
		1-й	1-й	
			<b>Семестр</b>	
			2-й	2-й
			<b>Лекції</b>	
			20 год.	6 год.
			<b>Практичні</b>	
			20 год.	4 год.
			<b>Семнарські</b>	
			0 год.	0 год.
			<b>Самостійна робота</b>	
			80 год.	110
		<b>Індивідуальні завдання: -</b>		
		Вид контролю: залік 2 сем		

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – аудиторних / самостійної роботи 40/80

для заочної форми навчання – аудиторних / самостійної роботи 10/110

## 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

### Місце дисципліни в освітній програмі.

Дисципліна «Технології тілесно-орієнтованої терапії в роботі з кризовими станами в соціокультурній сфері» націлена на підготовку другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності 053 Психологія.

«Технології тілесно-орієнтованої терапії в роботі з кризовими станами в соціокультурній сфері» – навчальна дисципліна, яка в контексті сучасних досягнень психологічної науки створює початкову базу теоретичної та практичної професійної підготовки магістрів психології. Завданнями дисципліни є: допомога здобувачам досягнути розуміння сутності феномену кризових станів та технологій тілесно-орієнтованої терапії в їх подоланні.

**Пререквізити.** Теоретичною базою вивчення дисципліни є загальні та професійні компетентності та результати навчання, набуті на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія та вивчення дисциплін «Психологія кризи», «Основи нейропсихології травми», «Психологія травматичного стресу», «Перша психологічна допомога в кризових ситуаціях в соціокультурній сфері», «Психологія культури та мистецтва». Викладання дисципліни здійснюється у тісному зв'язку зі змістом дисциплін «Профілактика та корекція професійних криз у соціокультурній сфері», «Психологічна робота з наслідками кризових ситуацій та основи травматерапії», «Основи проєктної діяльності психолога в соціокультурній сфері».

**Постреквізити.** Здобутий здобувачами у ході вивчення навчальної дисципліни фрагмент професійного досвіду у вигляді загальних та професійних компетентностей, системи знань, умінь, норм і цінностей є теоретичним та практичним підґрунтям вивчення усього подальшого циклу обов'язкових та вибіркового освітніх компонентів професійної і практичної підготовки, проходження практики та виконання кваліфікаційної роботи.

### Обсяг дисципліни в кредитах ЄКТС та його розподіл

Кількість кредитів – 4. Загальна кількість годин – 120.

Аудиторних годин:

- денна форма навчання – 40;
- заочна форма навчання – 10.

Годин самостійної роботи здобувача:

- денна форма – 80;
- заочна форма – 110.

**Статус дисципліни:** обов'язкова.

**Мета курсу** – забезпечення набуття здобувачами ключових фахових компетентностей з теоретичних знань та практичних навичок в області одного з найсучасніших напрямків психології – тілесно-орієнтована робота з людьми в кризових станах в соціокультурній сфері.

### Загальні та фахові компетентності, які формує дисципліна

<b>Загальні компетентності</b>
ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
<b>Спеціальні (фахові) компетентності</b>
СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.
СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.
СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.
СК 12. Здатність збирати, аналізувати, систематизувати та використовувати у практичній діяльності інформацію щодо психологічних особливостей діяльності людини у кризових умовах.
СК 13. Здатність використовувати засоби культури та мистецтва у просвітницькій, психопрофілактичній діяльності та наданні психологічної допомоги різним верствам населення у кризових умовах життя.

### Програмні результати навчання

ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.
ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.
ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.
ПР12. Володіти знаннями, уміннями й навичками з планування та управління заходами цивільного захисту, надання домедичної допомоги постраждалим при нещасних випадках
ПР13. Розробляти та реалізовувати програми психологічного супроводу різних категорій населення у кризових умовах життєдіяльності.
ПР14. Розробляти та реалізовувати психопрофілактичні та психокорекційні (індивідуальні та групові) програми засобами культури та мистецтва.
ПР15. Використовувати засоби культури та мистецтва у процесі надання психологічної допомоги у кризових умовах.

### Критерії оцінювання результатів навчання за 100 бальною рейтинговою шкалою.

Можлива кількість балів, набраних до підсумкової форми контролю: 60 балів.

Підсумковий контроль: залік (40 балів).

Завдання на заліку складається з 2 теоретичних питань.

Відповідь на *теоретичне питання* вважається повною, якщо її зміст повністю відповідає програмі та містить всі необхідні факти та висновки.

Грубими помилками є:

- незнання визначень основних понять предметної області й формулювань, передбачених програмою курсу;
- незнання сутності основних методів і прийомів отримання необхідних результатів.

Помилками вважаються:

- неточності визначень понять предметної області, формулювань;
- неволодіння одним з умінь і навичок, передбачених програмою, але таких, що не відносяться до грубих помилок.

Недоліками є:

- неакуратні й непослідовні записи викладу матеріалу.

31-40 бал

Повністю розкрито зміст теоретичних питань. При відповіді використано термінологію предметної області в необхідній логічній послідовності. Також здобувач демонструє вільне володіння навчальним матеріалом різного ступеня складності, використовуючи при необхідності відомості з інших навчальних дисциплін і курсів. При відповіді на додаткові питання помітне вміння розвивати систему теоретичних знань на основі самостійної роботи.

21-31 балів

При викладі фундаментальних положень основного матеріалу курсу здобувач показує володіння програмним навчальним матеріалом, у тому числі різного ступеня складності, а також вільне оперування ним у знайомій ситуації. При відповіді допускається два-три недоліки або не більше однієї помилки. Здобувач упевнено відповідає на додаткові питання, що стосуються основних положень усього досліджуваного курсу відповідно до програми.

11-20 балів

При відповіді на питання теорії виявляється не завжди усвідомлене відтворення програмного навчального матеріалу. Положення, що приводяться у відповіді, даються фрагментарно, схематично, без логічного взаємозв'язку. При відповіді на додаткові питання, що стосуються найважливіших і основних понять і фактів навчальної програми, є утруднення у використанні термінології предметної області. При відповіді здобувач не завжди може підтвердити теоретичні викладення відповідними прикладами.

0-10 балів

Відповідь здобувача демонструє лише деяке уявлення про матеріал навчального курсу. Знання практично відсутні як у теоретичній області навчальної дисципліни, так і в практичному володінні методикою аналізу.

Усього: 100 балів.

## 2. Програма навчальної дисципліни

### Розділ 1. Теоретичні аспекти тілесно-орієнтованої терапії та кризових станів в соціокультурній сфері.

Тема 1. Теоретико-методологічні засади тілесно-орієнтованої терапії

Тема 2. Сучасні напрямки тілесно-орієнтованої терапії

Тема 3. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості в соціокультурній сфері

Тема 4. Сучасні класифікації кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення

Тема 5. Фізіологічні механізми виникнення стресу

### Розділ 2. Тілесно-орієнтовані технології для зняття напруження та нормалізації психоемоційного стану в соціокультурній сфері

Тема 6. Методи релаксації

Тема 7. Аутогенне тренування

Тема 8. Техніки заземлення, центронування та медитації

Тема 9. Технології дихання

## 2. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Разом годин	Денна форма				Заочна форма			
		Лек.	Сем.	Практ.	Сам. робота	Лек.	Сем.	Практ.	Сам. робота
<b>Розділ 1. Теоретичні аспекти тілесно-орієнтованої терапії та кризових станів в соціокультурній сфері.</b>									
Тема 1. Теоретико-методологічні засади тілесно-орієнтованої терапії	10	2			8	1			9

Тема 2. Сучасні напрямки тілесно-орієнтованої терапії	11	2			9	1			10
Тема 3. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості в соціокультурній сфері	11	2			9	1			10
Тема 4. Сучасні класифікації кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення	15	4		2	9				15
Тема 5. Фізіологічні механізми виникнення стресу	13	2		2	9	1			12
<b>Розділ 2. Тілесно-орієнтовані технології для зняття напруження та нормалізації психоемоційного стану в соціокультурній сфері</b>									
Тема 6. Методи релаксації	15	2		4	9	1		1	13
Тема 7. Аутогенне тренування	15	2		4	9			1	14
Тема 8. Техніки заземлення, центрування та медитації	15	2		4	9	1		1	13
Тема 9. Технології дихання	15	2		4	9			1	14
<b>Усього</b>	<b>120</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	<b>80</b>	<b>6</b>		<b>4</b>	<b>110</b>

#### 4. Теми семінарських / практичних занять

##### Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Теоретико-методологічні засади тілесно-орієнтованої терапії	2	
2	Сучасні напрямки тілесно-орієнтованої терапії	2	
3	Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості в соціокультурній сфері	2	
4	Сучасні класифікації кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення	4	
5	Фізіологічні механізми виникнення стресу	2	
6	Методи релаксації	2	1
7	Аутогенне тренування	2	1
8	Техніки заземлення, центрування та медитації	2	1
9	Технології дихання	2	1
	Усього:	20	4

#### 5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Теоретико-методологічні засади тілесно-орієнтованої терапії.	8	9
2	Сучасні напрямки тілесно-орієнтованої терапії	9	10
3	Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості в соціокультурній сфері	9	10

4	Сучасні класифікації кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення	9	15
5	Фізіологічні механізми виникнення стресу	9	12
6	Методи релаксації	9	13
7	Аутогенне тренування	9	14
8	Техніки заземлення, центрування та медитації	9	13
9	Технології дихання	9	14
	Усього:	80	110

## 6. Форми та види навчальних занять; методи, засоби, технології навчання. Форми поточного та підсумкового контролю

**Форми:** навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи.

**Види:** лекційні та практичні заняття.

**Методи:** Проблемний виклад, пояснювально-ілюстративний (візуальний супровід – демонстрація ілюстрацій, відео та аудіофрагментів), частково-пошуковий (пошук та аналіз джерел, фахової літератури, відео та аудіоматеріалів з відповідної теми тощо); проєктно-орієнтований – підготовка повідомлення/доповіді (презентації) з відповідними посиланнями на використані джерела та літературу, Інтернет-ресурси

Для самостійної роботи використовується також дослідницький метод: підготовка доповіді з презентацією; створення опитувальників, есе та ін. до відповідних тем; пошук візуального матеріалу в Інтернеті за тематикою навчальної дисципліни.

У процесі підготовки фахівців застосовується також комбінування традиційних інформативних і нових соціально-психологічних методів – дискусійних методів, ігрових методів (рольові ігри), методи активного навчання (аналіз конкретних ситуацій, розв'язання проблемних задач, інтерактивні методи, технологія «мозкового штурму» тощо.

**Засоби:** Слово викладача, підручники та посібники, аудіовізуальні засоби, інтерактивні дошки, мультимедійні проєктори, інтерактивні презентації, метафоричні асоціативні карти, пісочниця для пісочної терапії з колекцією мініатюр.

**Технології:** інформаційні технології, технології дистанційного навчання, технології ситуаційного навчання, технології дослідницького (евристичного) навчання, імітаційно-моделюючі технології навчання, ігрові технології, технології самоосвіти.

**Форми поточного контролю:** виконання завдань до лекційного матеріалу; виконання практичного завдання; підготовка та презентація майстер-класу; участь у діловій (моделюючій / психологічній грі); виконання вправи; усне опитування; письмове опитування; есе-рефлексія; підготовка та виступ з рефератом; - підготовка та виступ з презентацією; участь у колективному проєкті; виконання індивідуального проєкту, зарахування результатів неформальної освіти.

**Форма підсумкового контролю:** залік.

## 7. Розподіл балів, які отримують здобувачі

Поточна успішність									Залік	Усього
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9		
6	6	6	7	7	7	7	7	7	40	100

Розподіл балів за формами контролю:

- виконання завдань до лекційного матеріалу – 0-4 балів;
- виконання практичного завдання – 1-3;
- виконання вправи – 1-3;



- усне опитування – 1-3;
- письмове опитування – 1-3;
- есе-рефлексія – 1-4;
- підготовка та виступ з рефератом – 1-3;
- підготовка та виступ з презентацією – 1-3;
- виконання індивідуального проекту – 1-3;
- зарахування результатів неформальної освіти – за рішенням кафедри на основі заяви здобувача та наданих даних (до 10% загальної кількості балів, відведених на поточний контроль).

Можлива кількість балів, набраних до підсумкової форми контролю: 60 балів.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	<b>A</b>	зараховано
82 – 89	<b>B</b>	зараховано
74 – 81	<b>C</b>	зараховано
64 – 73	<b>D</b>	
60 – 63	<b>E</b>	
35 – 59	<b>FX</b>	незараховано з можливістю повторного складання
0 – 34	<b>F</b>	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 8. Методичне забезпечення

Робоча програма та силабус дисципліни, конспект лекцій, наочні схема-конспекти (презентації).

### 9. Рекомендована література

#### Обов'язкова:

1. Бурлачук Л. Ф. Дослідження особистості в психосоматиці . К . : Вища школа , 2014 . – 176с.
2. Галецька І. , Сосновський Т . Психологія здоров'я : теорія та практика . Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка , 2006 . – 338 с.
3. Дідковська Л . І . Психосоматика : основи психодіагностики та психотерапії : навч . посіб . / Л . І . Дідковська ; Львів . нац . ун-т ім . І . Франка . – Л . : Вид. центр ЛНУ ім . І . Франка , 2016 . - 264 с.
4. Психосоматика . Літературознавча енциклопедія : у 2 т . / авт.- уклад . Ю . І . Ковалів . Київ : ВЦ «Академія» , 2007 . Т . 2 . – С . 296.
5. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб. / О . М . Хлівна, Л . І . Магдисюк. – Луцьк : Вежа-Друк . – 2022 . – 192 с.
6. Психосоматика : основи психодіагностики та психотерапії : навчальний посібник : [для вищих навчальних закладів] / Л . І . Дідковська . Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2010 . - 264 с.

#### Додаткова:

7. Шебанова В.І. Практики консультивання та терапії в кризових ситуаціях. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017 б. 136 с.

8. Максименко С. Д. Психологічна допомога тяжким соматичним хворим / С. Д. Максименко, Н. Ф. Шевченко : навч. посіб. – Київ – Ніжин : Міланік, 2007. – 115 с.
9. Ханецька Н. В. Психосоматика : теор. – практ. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / Н. В. Ханецька. – Хмельницький, 2019. – 123 с.
10. Хомуленко Т. Б. Комунікативні особливості особистості з психосоматикою парних органів / Т. Б. Хомуленко // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. – Вип. 18. – Харків : ХНПУ, 2006. – С. 181-191.
11. Adam J. Krakowski (2017) Psychosomatic Medicine : Theoretical, Clinical, and Transcultural Aspects. Hamburg – 798 p.
12. Elmar Brähler, H. Appelt, H. Becker, P. Bernhard (2016). Body Experience The Subjective Dimension of Psyche and Soma Contributions to Psychosomatic Medicine, Springer Science & Business Media. – 259 p.
13. Kyung Bong Koh (2018). Stress and Somatic Symptoms Biopsychosociospiritual Perspectives. Cham, Switzerland : Springer. – 325 p.
14. The American Psychiatric Publishing textbook of psychosomatic medicine / edited by James L. Levenson, American Psychiatric Publishing. 2015. – 1115 p.

### **Інформаційні ресурси Інтернет:**

15. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
16. Пошукова система Base <https://www.base-search.net/>
17. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM) <https://oai.org.ua>
18. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbisnbuv.gov.ua/>