

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Факультет культурології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, педагогіки та філології

Силабус
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)

Харків – 2024

Силабус склали:

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

Мова навчання: українська

Силабус затверджено на засіданні кафедри психології, педагогіки та філології,
Протокол № 1 від «23» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри психології, педагогіки та філології,

д.психол.н., професор



Анастасія БОЛЬШАКОВА

Силабус затверджено на засіданні ради факультету культурології та соціальних комунікацій

Протокол № 1 від «26» серпня 2024 р.

Голова ради факультету



Наталя КОРЖИК

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО КУРС

| | |
|-----------------------------|--|
| Назва курсу | Технології тілесно-орієнтованої терапії в роботі з кризовими станами в соціокультурній сфері |
| Викладач) | РАДЬКО Ольга Василівна |
| Профіль викладачів | https://ic.ac.kharkov.ua/navchannya/ksk/ppf/radko.html |
| Контактний телефон та емейл | +38 095 448 64 58 radko.olga@meta.ua |
| Інформація про консультації | онлайн-консультації – час за узгодженням здобувача вищої освіти та викладача |
| Логіка вивчення курсу | <p>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 проектної діяльності психолога в соціокультурній сфері».</p> <p>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.</p> |

2. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

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. Дисципліна покликана допомогти здобувачеві досягнути розуміння сутності феномену кризових станів та технологій тілесно-орієнтованої терапії в їх подоланні.

3. МЕТА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Мета вивчення дисципліни – 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.

4. 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. |

5. КОМПЕТЕНТНОСТІ

| | |
|---|--|
| Загальні компетентності | |
| 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. | |
| Спеціальні (фахові) компетентності | |
| 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. | |

6. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

| | |
|--|---|
| Ознаки курсу | <i>Основна освітня компонента</i> |
| Формат курсу | <i>Денна форма навчання, – 2 семестр Заочна форма навчання – 2 семестр</i> |
| Обсяг курсу | <i>Кількість кредитів – 4 Загальна кількість годин – 120 Аудиторних Денна форма навчання – 40 Заочна форма навчання – 10 Самостійної роботи здобувача Денна форма – 80 Заочна форма – 110</i> |
| Технічне і програмне забезпечення | <i>мультимедійний комплекс, ПК/ноутбук, корпоративний сервіс для дистанційного навчання Google Workspace for Education</i> |
| Форми та види навчальних занять; | Форми: <i>навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи</i> |

| | |
|---|---|
| <p>методи, засоби, технології навчання</p> | <p>Види: лекційні та практичні заняття</p> <p>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.</p> <p>Засоби: Слово викладача, підручники та посібники, аудіовізуальні засоби, інтерактивні дошки, мультимедійні проєктори, інтерактивні презентації, метафоричні асоціативні карти, пісочниця для пісочної терапії з колекцією мініатюр.</p> <p>Технології: інформаційні технології, технології дистанційного навчання, технології ситуаційного навчання, технології дослідницького (евристичного) навчання, імітаційно-моделюючі технології навчання, ігрові технології, технології самоосвіти.</p> |
| <p>Поточний контроль</p> | <p>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.</p> |
| <p>Підсумковий контроль</p> | <p>залік</p> |
| <p>Політика курсу</p> | <p><i>Обов’язковими умовами опанування навчальної дисципліни «Технології тілесно-орієнтованої терапії в роботі з кризовими станами в соціокультурній сфері» є:</i></p> <p>Політика виставлення оцінок: кожна оцінка виставляється відповідно до розроблених викладачем та заздалегідь оголошених здобувачам критеріїв, а також мотивується в індивідуальному порядку на вимогу здобувача.</p> <p>Політика академічної поведінки та доброчесності (плагіат, поведінка в аудиторії): конфліктні ситуації мають відкрито обговорюватись в академічних групах з викладачем, необхідно бути взаємно толерантним, поважати думку іншого. Дотримання «Правил внутрішнього розпорядку для осіб, які здобувають вищу освіту в Харківській державній академії культури» (https://ic.ac.kharkov.ua/norm_base/pvr/pravila_s_20.pdf).</p> <p>Плагіат та інші форми нечесної роботи неприпустимі. Недопустимі підказки і списування у ході практичних занять,</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>контрольних роботах, на іспиті.</p> <p>Дотримання академічної доброчесності (інформація щодо академічної доброчесності – сайт ХДАК – https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/acad_dobr/acad_dobr.html).</p> <p>Норми академічної етики: дисциплінованість; дотримання субординації; чесність; відповідальність; робота в аудиторії з відключеними мобільними телефонами.</p> <p>Можливість перезарахування результатів неформальної освіти відповідно до Положення про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у Харківській державній академії культури (https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen/pologen_pvrn_23.pdf)</p> |
|--|--|

7. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Перелік тем (або блоків) | Разом годин | Денна форма | | | Заочна форма | | |
|--|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|
| | | лекцій-ні | практич-ні | сам. робота | лекцій-ні | практич-ні | сам. робота |
| Розділ 1. Теоретичні аспекти тілесно-орієнтованої терапії та кризових станів в соціокультурній сфері. | | | | | | | |
| Тема 1. Теоретико-методологічні засади тілесно-орієнтованої терапії. 1. Тілесна психологія та особисте зростання. 2. Тілесно-психологічні проблеми як порушення психічної адаптації. 3. Соматичний (клінічний) підхід до психологічних проблем. 4. Когнітивні механізми формування психологічних проблем. | 10 | 2 | | 8 | 1 | | 9 |
| Тема 2. Сучасні напрямки тілесно-орієнтованої терапії. 1. Класифікація тілесно-орієнтованих методів. 2. Природа тілесного контакту і етика дотиків. 3. Професійні навички тілесно-орієнтованого терапевта. | 11 | 2 | | 9 | 1 | | 10 |
| Тема 3. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості в соціокультурній сфері. 1. Теоретичний аналіз поняття кризи, види криз. 2. Підходи до визначення кризових станів. 3. Причини та провокуючі фактори кризових станів в | 11 | 2 | | 9 | 1 | | 10 |

| | | | | | | | |
|--|----|---|---|---|---|---|----|
| соціокультурній сфері. 4. Вплив кризових станів на психічний та фізичний стан особистості в соціокультурній сфері. | | | | | | | |
| Тема 4. Сучасні класифікації кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення. 1. Вікова криза як нормативна криза індивідуального життя. 2. Вікові кризи: класифікація Виготського-Ельконіна. 3. Вікові кризи: класифікація Е. Еріксона. | 15 | 4 | 2 | 9 | | | 15 |
| Тема 5. Фізіологічні механізми виникнення стресу. 1. Загальна характеристика неспецифічного адаптаційного синдрому. 2. Фізіологічні механізми стресу. | 13 | 2 | 2 | 9 | 1 | | 12 |
| Розділ 2. Тілесно-орієнтовані технології для зняття напруження та нормалізації психоемоційного стану в соціокультурній сфері. | | | | | | | |
| Тема 6. Методи релаксації. 1. Загальна характеристика методів релаксації. 2. Прогресивна релаксація за Е. Джейкобсоном. 3. Метод фізично-пасивної нервово-м'язової релаксації. 4. Прогресивна м'язова релаксація за Якобсоном-Еверді. 5. Техніки релаксації для дітей. | 15 | 2 | 4 | 9 | 1 | 1 | 13 |
| Тема 7. Аутогенне тренування. 1. Визначення та історія виникнення АТ. 2. Показання та протипоказання до проведення АТ. 3. Загальні положення проведення АТ. 4. Стандартні вправи та завдання початкового етапу. | 15 | 2 | 4 | 9 | | 1 | 14 |
| Тема 8. Техніки заземлення, центрування та медитації. 1. Техніки заземлення. 2. Техніки центрування. 3. Медитації та їх класифікація. | 15 | 2 | 4 | 9 | 1 | 1 | 13 |

| | | | | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|------------|
| 4. Техніки антистресової медитації. | | | | | | | |
| Тема 9. Технології дихання. 1. Вплив дихання на психічні стани особистості. 2. Техніки Ци-гун. 3. Пранаяма. 4. Холотропне дихання. 5. Ребефинг. | 15 | 2 | 4 | 9 | | 1 | 14 |
| Усього | 120 | 20 | 20 | 80 | 6 | 4 | 110 |

8.СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Виконання завдань до лекційного матеріалу – 0-4 балів;

Розподіл балів за методами поточного контролю:

- виконання практичного завдання – 1-3;
- підготовка та презентація майстер-класу – 1-4;
- участь у діловій (моделюючій / психологічній грі) – 1-2;
- виконання вправи – 1-2;
- 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;
- участь у колективному проєкті – 1-2;
- виконання індивідуального проєкту – 1-4;
- зарахування результатів неформальної освіти – за рішенням кафедри на основі заяви здобувача та наданих даних (до 10% загальної кількості балів, відведених на поточний контроль).

У якості теми реферату чи презентації рекомендовано самостійно обирати проблему, яка відповідає змісту тематичного плану, але не входить до переліку питань, які розглядаються на лекції.

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

Підсумковий контроль – 40 балів

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.

| Розділ 1 | | | | | Розділ 2 | | | | заалік | Сума |
|----------|---|---|---|---|----------|---|---|---|--------|------|
| Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т | 40 | 100 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | |
| 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | | |

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою | |
|--|-------------|--|---|
| | | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90 – 100 | A | відмінно | |
| 82 – 89 | B | добре | |
| 74 – 81 | C | | |
| 64 – 73 | D | | |
| 60 – 63 | E | задовільно | |
| 35 – 59 | FX | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 0 – 34 | F | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

9. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

(денна форма)

| № з/п | Назва | Хід виконання роботи (питання, які будуть розглянуті на занятті) | Рекомендована література для підготовки (повний бібліографічний опис або за нумерацією відповідно до розділу 13) | Кількість балів, які може отримати здобувач |
|-------|---|--|--|---|
| 1 | Сучасні класифікації кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення | <p>Мета: Ознайомлення з методологічною основою та класифікацією нормативних та ненормативних криз в житті людини.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика життєвих криз. 2. Класифікація вікових криз. 3. Життєві кризи та їх класифікація. 4. Методи діагностики кризових станів. 5. Профілактика та лікування окремих кризових станів. 6. Посттравматичний стресовий розлад. 7. Реакція на важкий стрес. | 1 – 3, 7, 14, 17 | 3 |
| 2 | Фізіологічні механізми виникнення стресу | <p>Мета: Ознайомлення з основними фізіологічними механізмами виникнення стресу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення, стадії та форми стресу. 2. Характеристика та класифікація стрес-факторів. 3. Роль гіпоталамусу та вегетативної нервової системи в реакції на стрес. 4. Увімкнення гуморальних механізмів при стресових реакціях. 5. Роль серцево-судинної системи при формуванні стресових реакцій. 6. Значення нервової системи при подоланні стресу. | 1 – 4, 6, 9, 10 | 3 |
| 3 | Методи релаксації | <p>Мета: Ознайомлення з основними техніками релаксації, відпрацювання практичних навичок зняття напруги.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тілесно-орієнтовані техніки та прийоми подолання кризових станів. 2. Історія розвитку технік м'язової релаксації. 3. Загальна характеристика технології м'язової релаксації. 4. Прогресивна м'язова релаксація за Е. Джейкобсоном. | 1 – 5, 7, 17, 18 | 3 |

| | | | | |
|---|---|--|---------------------------|---|
| | | <p>5. Метод фізично-пасивної нервово-м'язової релаксації.</p> <p>6. Прогресивна м'язова релаксації за Якобсоном-Еверді.</p> <p>7. Техніки релаксації для дітей.</p> | | |
| 4 | Аутогенне тренування | <p>Мета: Ознайомлення з активним методом психічної саморегуляції з одночасним навіюванням та саморозслабленням.</p> <p>1. Загальна характеристика метода аутогенного тренування (АТ).</p> <p>2. Історія виникнення технології АТ.</p> <p>3. Призначення та сфери застосування АТ.</p> <p>4. Загальні положення технології АТ.</p> <p>5. Початковий етап опанування навичок АТ.</p> <p>6. Поглиблений етап опанування навичок АТ.</p> <p>7. Практичне відпрацювання навичок технології АТ.</p> | 1 – 5, 7, 17, 18 | 3 |
| 5 | Техніки заземлення, центрування та медитації | <p>Мета: ознайомлення з техніками зняття нервово-психічного напруження, скутості, зниження тривожності, стабілізацію психоемоційного стану на прикладі заземлення, центрування та медитації.</p> <p>1. Характеристика технологій заземлення.</p> <p>2. Вправа «Політ метелика».</p> <p>3. П'ять заземлюючих вправ для дітей.</p> <p>4. Характеристика технологій центрування.</p> <p>5. Техніка «Пробудження сонечка».</p> <p>6. Техніка «Обертання тазом».</p> <p>7. Загальна характеристика медитації як прийому саморегуляції.</p> <p>8. Класифікація медитативних технік.</p> <p>9. Опанування медитативною технологією.</p> <p>10. Медитація для дітей.</p> | 4 – 6, 8, 11 – 13, 17, 18 | 3 |
| 6 | Технології дихання | <p>Мета: Ознайомити здобувачів із технологіями керування диханням, різноманітними напрямками культури дихання та опанувати навички стабілізації диханням.</p> | 1 – 5, 7, 17, 18 | 3 |

| | | | | |
|----------------|--|--|--|-----------|
| | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Значення дихання для життєдіяльності людини. 2. Загальні принципи заспокійливого та тонізуючого дихання. 3. Дихальні техніки для зняття напруги та тривоги. 4. Китайська дихальна гімнастика Ци-гун. 5. Техніки пранаями. 6. Холотропне дихання. 7. Ребефінг. | | |
| Усього: | | | | 18 |

(заочна форма)

| <i>№ з/п</i> | Назва | Хід виконання роботи (питання, які будуть розглянуті на занятті) | Рекомендована література для підготовки (повний бібліографічний опис або за нумерацією відповідно до розділу 13) | Кількість балів, які може отримати здобувач |
|--------------|-----------------------------|--|--|--|
| 1 | Методи релаксації | <p>Мета: Ознайомлення з основними техніками релаксації, відпрацювання практичних навичок зняття напруги.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тілесно-орієнтовані техніки та прийоми подолання кризових станів 2. Історія розвитку технік м'язової релаксації. 3. Загальна характеристика технології м'язової релаксації. 4. Прогресивна м'язова релаксація за Е. Джейкобсоном. 5. Метод фізично-пасивної нервово-м'язової релаксації. 6. Прогресивна м'язова релаксації за Якобсоном-Еверді. 7. Техніки релаксації для дітей. | 1 – 5, 7, 17, 18 | 3 |
| 2 | Аутогенне тренування | <p>Мета: Ознайомлення з активним методом психічної саморегуляції з одночасним навіюванням та саморозслабленням.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика метода аутогенного тренування (АТ). 2. Історія виникнення технології АТ. 3. Призначення та сфери застосування АТ. 4. Загальні положення технології АТ. 5. Початковий етап опанування навичок АТ. 6. Поглиблений етап опанування | 2 – 6, 9, 11 – 13, 15, 16, 18 | 3 |

| | | | | |
|----------------|---|---|---------------------------|-----------|
| | | <p>навичок АТ. 7. Практичне відпрацювання навичок технології АТ.</p> | | |
| 3. | Техніки заземлення, центрування та медитації | <p>Мета: ознайомлення з техніками зняття нервово-психічного напруження, скутості, зниження тривожності, стабілізацію психоемоційного стану на прикладі заземлення, центрування та медитації.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика технологій заземлення. 2. Вправа «Політ метелика». 3. П'ять заземлюючих вправ для дітей. 4. Характеристика технологій центрування. 5. Техніка «Пробудження сонечка». 6. Техніка «Обертання тазом». 7. Загальна характеристика медитації як прийому саморегуляції. 8. Класифікація медитативних технік. 9. Опанування медитативною технологією. 10. Медитація для дітей. | 4 – 6, 8, 11 – 13, 17, 18 | 3 |
| 4. | Технології дихання | <p>Мета: Ознайомити здобувачів із технологіями керування диханням, різноманітними напрямками культури дихання та опанувати навички стабілізації диханням.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значення дихання для життєдіяльності людини. 2. Загальні принципи заспокійливого та тонізуючого дихання. 3. Дихальні техніки для зняття напруги та тривоги. 4. Китайська дихальна гімнастика Ци-гун. 5. Техніки пранаями. 6. Холотропне дихання. 7. Ребефінг. | 1 – 5, 7, 17 – 18 | 3 |
| Усього: | | | | 12 |

10. ПИТАННЯ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Теоретико-методологічні засади тілесно-орієнтованої терапії.
 1. Загальна характеристика тілесної психології.
 2. Історія становлення тілесної психології.
 3. Особистісна зрілість та її складові.

4. Причини психотравмуючого впливу на особистість.
5. Універсальні стратегії адаптації на зовнішній вплив за К. Хорні.
6. Види реакцій на психотравмуючу ситуацію.
7. Фази розвитку стресових порушень на фізіологічному рівні.
8. Чотири ступеня нервово-психічної напруги за Немчіним.
9. Характеристика соматоформних розладів.
10. Загальний механізм формування психологічних проблем.

2. Сучасні напрямки тілесно-орієнтованої терапії.

1. Підходи тілесної терапії за спрямованістю.
2. Класифікація тілесно-орієнтованих напрямів терапії.
3. Аналітичний напрям тілесної психології.
4. Структурно-функціональні напрями тілесної психології.
5. Культурологічні напрями тілесної психології.
6. Духовно-тілесні напрями тілесної терапії.
7. Основні види технік тілесної терапії.
8. Професійна підготовка тілесно-орієнтованого терапевта.
9. Характеристика терапевтичних взаємин.
10. Обґрунтування тілесно-орієнтованих методів.

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

1. Суть неоднозначності трактування феномену кризи.
2. Нормативні кризи розвитку особистості.
3. Ненормативні кризи, їх характеристика.
4. Класифікація біографічних криз за Р.А. Ахмеровим.
5. Проблема кризових ситуацій в соціокультурній сфері.
6. Характеристика кризових станів особистості.
7. Ситуації, що призводять до кризових станів в соціокультурній сфері.
8. Індивідуальні особливості переживань особистістю кризових станів.
9. Вплив кризових ситуацій на психічний та фізичний стани особистості.
10. Вплив кризових ситуацій на творчу діяльність особистості.

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

1. Сучасні класифікації критичних ситуацій.
2. Методологічні підходи до вивчення кризових ситуацій.
3. Концепція загального адаптаційного синдрому Г.Сельє.
4. Типологія стресових розладів.
5. Стратегії подолання важких ситуацій.
6. Механізми психологічного захисту
7. Класифікація захисних механізмів Дж. Вайланта.
8. Класифікація копінг-стратегій.
9. Гострий та хронічний стреси.
10. Посттравматичний стресовий розлад.

5. Фізіологічні механізми виникнення стресу.

1. Визначення поняття стрес.
2. Характеристика та класифікація стрес-факторів.
3. Стадії стресу.
5. Форми стресу.
6. Фізіологічні механізми стресу.
7. Роль гіпоталамусу та вегетативної нервової системи в реакції на стрес.
8. Увімкнення гуморальних механізмів при стресових реакціях.
9. Роль серцево-судинної системи при формуванні стресових реакцій.

10. Значення нервової системи при подоланні стресу.

6. Методи релаксації.

1. Загальна характеристика техніки релаксації.
2. Історія виникнення методу релаксації.
3. Релаксація за Е. Джейкобсоном.
4. Поняття «нервово-м'язової гіпертензії»
5. Схема послідовної м'язової релаксації.
6. Метод фізично-пасивної нервово-м'язової релаксації.
7. Прогресивно м'язова релаксація за Якобсоном-Еверді.
8. Релаксація для дітей.
9. Йога для дітей з елементами animal-therapies.
10. Антистресові техніки для дітей.

7. Аутогенне тренування.

1. Історія виникнення методу АТ.
2. Характеристика стану АТ.
3. Показання та протипоказання для застосування АТ.
4. Загальні положення проведення АТ.
5. Структура АТ.
6. Шість основних вправ першого ступеню АТ.
7. Засвоєння вищого рівня АТ,
8. Вправи підготовчого етапу вищого рівня.
9. Техніки вищого рівня АТ.
10. Текст аутогенного тренування для усунення емоційної напруги.

8. Техніки заземлення, центрування та медитації.

1. Загальна характеристика технік заземлення.
2. Цілі та мета технологій заземлення.
3. Вправа «Політ метелика».
4. Техніки заземлення при привозі чи інтенсивних емоцій.
5. Призначення технік центрування в роботі з тілом.
6. Приклади технік центрування.
7. Характеристика технології медитації як прийому саморегуляції.
8. Історія виникнення та становлення методу.
9. Класифікація медитативних технік.
10. Вправи для засвоєння медитації для регуляції стресу.

9. Технології дихання.

1. Вплив дихальних технік на вегетативну нервову систему.
2. Дихальні техніки для зняття тривоги та напруги.
3. Дихальні технології для мобілізації психічного стану.
4. Технологія дихання за Вайвейшин.
5. Технології дихання за Ци-гун.
6. Дихальні вправи пранайами.
7. Характеристика холотропного дихання.
8. Технології ребефінга.
9. Особливості проведення дихальних технік з дітьми.
10. Інші альтернативні способи які благотворно впливають на полегшення дихання.

11. ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОЇ ФОРМИ КОНТРОЛЮ (ЗАЛІК)

2. Характеристика тілесно-орієнтованого напрямку в психології.
3. Складові особистісної зрілості
4. Уявлення про психічну адаптацію за К. Хорни.
5. 4 ступеня нервово-психічної напруги за Немціним.
6. Перелік класичних психосоматичних захворювань.
7. Когнітивні механізми формування психологічних проблем.
8. Порушень кордону контакту за Ф. Перлзом.
9. Класифікація тілесно-орієнтованих напрямів.
10. Методи тілесної психотерапії.
11. Природа тілесного контакту і етика дотиків.
12. Професійні навички тілесно-орієнтованого терапевта в соціокультурній сфері.
13. Характеристика поняття кризова ситуація.
14. Класифікація основних криз людини.
15. Загальні ознаки важкої ситуації.
16. Характеристика кризового стану в соціокультурній діяльності.
17. Адаптаційний синдром за Г. Сельє.
18. Стрес чинники та їх класифікація..
19. Три стадії стресу.
20. Характеристика еустресу та дистресу.
21. Фізіологічні механізми стресу.
22. Активація гіпоталамусу при стресі, його роль та функції.
23. Увімкнення гуморальних механізмів при стресовій реакції.
24. Роль серцево-судинної системи при стресовій реакції.
25. Значення нервової системи при подоланні стресу.
26. Загальна характеристика методів релаксації.
27. Метод прогресивної релаксації за Е. Джейкобсоном.
28. Метод фізично-пасивної нервово-м'язової релаксації.
29. Прогресивно м'язова релаксація за Якобсоном-Еверді.
30. Метод аутогенного тренування.
31. Технології заземлення.
32. Техніки центрування.
33. Техніки медитації.
34. Техніки дихання для мобілізації емоційної сфери особистості.
35. Техніки дихання для заспокоєння.

12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДО КУРСУ

Обов'язкова:

1. Бурлачук Л . Ф . Дослідження особистості в психосоматиці . К . : Вища школа , 2014 . - 176 с.
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 консультування 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 , Н . Appelt , Н . Becker , Р . 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/>