

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

Силабус навчальної дисципліни
«Тілесно-орієнтовані методи в психологічній реабілітації та психокорекції»

Обсяг навчальної дисципліни	Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3 кредити ЄКТС. І рік навчання
Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни	За розкладом занять. Кафедра менеджменту охорони здоров'я. Одеса, вул. Пастера, 2а.
Викладач(-і)	професор кафедри, д.псих.н., проф. Литвиненко Ольга Дмитрівна професор кафедри, д.пед.н., проф. Анненкова Ірина Петрівна доцент кафедри, к. істор.н. Дружкова Ірина Сергіївна
Контактна інформація	Довідки за телефонами: Кусик Наталія Львівна, к.е.н., доц., відповідальна за навчально- методичну роботу кафедри 067-728-56-12 E-mail: nataliia.kusyk@onmedu.edu.ua Лаборант кафедри E-mail: moz@onmedu.edu.ua Очні консультації: з 14.00 до 16.00 кожного четверга Онлайн - консультації: з 16.00 до 18.00 кожного четверга. Посилання на онлайн - консультацію надається кожній групі під час занять окремо.

КОМУНІКАЦІЯ

Комунікація зі здобувачами буде здійснюватися аудиторно (очно).

Під час дистанційного навчання комунікація здійснюється через платформу Microsoft Teams, а також через листування електронною поштою, месенджери Viber (через створені у Viber групи для кожної групи, окремо через старосту групи).

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення дисципліни – вивчаються індивідуальні та групові підходи до реабілітації, розглядаються методики індивідуального консультування та підтримки, а також аспекти роботи при проведенні групових сесій та тренінгів. Слухачі отримають знання про психологічні та соціальні аспекти реабілітації, ознайомляться з техніками спілкування та методами підтримки різних груп клієнтів. Дана дисципліна спрямована на формування компетентностей, необхідних для роботи в сфері реабілітації, включаючи співпрацю з клієнтами, розвиток емпатії та ефективного використання ресурсів для досягнення реабілітаційних цілей.

Мета дисципліни: навчити студентів застосовувати набуті теоретичні знання з тілесноорієнтованої терапії та вміти надавати психологічні консультації особам, що мають психосоматичну симптоматику, оволодіти сучасними підходами та інструментами для вирішення психосоматичних проблем та використовувати тілесно-орієнтовані техніки для особистісного розвитку та психологічної реабілітації та корекції.

Завдання дисципліни:

1. Ознайомити здобувачів із теоретичними засадами тілесно-орієнтованої психотерапії.
2. Сформувати у студентів уявлення про роль тіла як психосоматичного індикатора та ресурсу психокорекційної роботи.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра менеджменту охорони здоров'я

3. Навчити аналізувати тілесні реакції у клієнтів як прояв внутрішніх конфліктів або емоційних станів.
4. Розвинути навички застосування базових технік тілесно-орієнтованої терапії в психологічній реабілітації.
5. Сприяти формуванню професійної рефлексії при роботі з клієнтом через тілесний досвід.
6. Ознайомити з показаннями та протипоказаннями до використання тілесно-орієнтованих методів у психотерапії.

Очікувані результати:

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

Знати:

1. основні теоретичні підходи тілесно-орієнтованої терапії;
2. види тілесно-орієнтованих методик та їх цілі в реабілітаційній і корекційній практиці;
3. механізми психосоматики та впливу емоцій на тілесні процеси;
4. основи тілесного досвіду як джерела інформації про емоційний стан клієнта;
5. принципи етичного застосування тілесно-орієнтованих інтервенцій.

Вміти:

1. визначати доцільність використання тілесно-орієнтованих методів у конкретному клінічному випадку;
2. проводити базову діагностику тілесного стану клієнта;
3. застосовувати прості тілесно-орієнтовані техніки (дихальні вправи, робота з тілесними зажимами, заземлення тощо);
4. працювати з тілесною саморегуляцією як частиною психотерапевтичного процесу;
5. розробляти елементи тілесно-орієнтованої програми психокорекції.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Форми і методи навчання

Дисципліна буде викладатися у формі лекцій; практичних занять; організації самостійної роботи здобувача.

Методи навчання.

Лекція.

Практичні заняття: словесні методи: пояснення, бесіда, обговорення, дискусія; наочні методи: мультимедійні презентації, ілюстрація, демонстрація; методи формування практичних умінь і особистісних якостей: виконання практичних завдань, дискусії, «мозкова атака», рольові ігри, підготовка і здійснення виступів перед аудиторією.

Самостійна робота: самостійна робота включає роботу з навчально-методичною літературою та виконання самостійних завдань: складання реферату та есе, підготовку презентацій та практичних завдань.

Зміст навчальної дисципліни:

Тема 1. Вступ до тілесно-орієнтованої психотерапії: історія та базові підходи

Огляд витоків тілесно-орієнтованих практик у психотерапії. Ключові постаті (В. Райх, А. Лоуен, А. Мінделл) та сучасні напрямки. Визначення місця тілесності в психокорекційній та реабілітаційній роботі.

Тема 2. Психосоматика як основа тілесно-орієнтованого підходу

Розгляд психосоматичних механізмів і зв'язку між тілесними симптомами та емоційними переживаннями. Психологічне значення тілесних реакцій та хвороб.

Тема 3. Тіло як носій досвіду: нейрофізіологічна і психологічна база

Особливості тілесного зберігання травматичного досвіду. Огляд понять тілесної пам'яті, нервової регуляції, полівагусної теорії та принципу соматичної інтеграції.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

Тема 4. Методи тілесно-орієнтованої діагностики в психологічній практиці

Спостереження за поставою, диханням, м'язовими зажимами. Практики тілесного сканування та вербально-невербальна діагностика тілесних проявів.

Тема 5. Основні техніки тілесно-орієнтованої психотерапії: заземлення, дихання, рух

Практичні техніки роботи з тілом: дихальні вправи, вправи на заземлення, розслаблення, відновлення тілесного контакту. Поняття тілесного кордону.

Тема 6. Робота з тілесною травмою: принципи та обмеження

Основи травмофокусованої тілесної терапії. Стратегії безпечного доступу до тілесної пам'яті. Контейнеринг, дозування та стабілізація клієнта.

Тема 7. Тілесність у роботі з емоціями: від розпізнавання до вираження

Тіло як посередник емоційного вираження. Робота з гнівом, страхом, соромом та емоційним зціленням через тілесну експресію.

Тема 8. Тілесно-орієнтовані практики в психологічній реабілітації: робота з наслідками травматичного досвіду.

Розгляд можливостей тілесно-орієнтованого підходу в роботі з наслідками психотравм, хронічної тривоги та депресивних станів. Аналіз ефективних тілесних технік для зниження психофізіологічної напруги, стабілізації емоційного стану та відновлення відчуття тілесної присутності.

Тема 9. Етичні та професійні аспекти тілесної взаємодії в терапії

Межі тілесного контакту, інформована згода, безпечна дистанція. Етичні ризики, професійна відповідальність, супер- та інтервізійна підтримка.

Тема 10. Інтеграція тілесно-орієнтованого підходу в інші психотерапевтичні моделі

Включення тілесної роботи в когнітивно-поведінкову, гештальт-, психодинамічну, гуманістичну терапію. Приклади міждисциплінарного підходу.

Перелік рекомендованої літератури:

Основна:

1. Хлівна О. М. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб. / Олександра Миколаївна Хлівна, Людмила Іванівна Магдисюк. – Луцьк : Вежа-Друк. – 2022. – 192 с.
2. Бессел ван дер Колк "Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому". - Видавництво "Vivat". - 2022. - 624 с
3. Габор Мате "Коли тіло каже "ні". Ціна прихованого стресу". - Видавництво : Смакі.- 2023. - 304.
4. Андрєєв АС. Класифікація методів тілесно-орієнтованої терапії. Проблеми сучасної педагогічної освіти, 2022. 252-255с.
5. Видолоб Н.О. До питання норми у психосоматиці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип.6 Том 1. 2017. С.9- 13.
6. Грицюк І.М. Основи психосоматики: методичні матеріали для студентів спеціальності «Практична психологія». Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 27с.
7. Колесніченко Л.А. Особливості надання психологічної допомоги особам з психосоматичними розладами. Матеріали доповідей учасників II Всеукраїнського конгресу із соціальної психології «Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи». Київ, 2019. 391с. С.165-166.
8. Перетятко Л.Г., Тесленко М.М. Психосоматичні розлади: сучасний стан проблеми. Психологія і особистість . №2 (12). 2017. С.137-147.
9. Ждан, А. О. (2017). Психотерапія травматичного досвіду: тілесно-орієнтовані техніки. Практична психологія і соціальна робота, №10, С. 45–52.
10. Ципін, Є. С. (2013). Психосоматичні розлади: тілесні прояви емоційного неблагополуччя. Київ: Ніка-Центр. 280 с. Розділ 2: "Психосоматичні механізми" С. 60–85.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра менеджменту охорони здоров'я

11. Микита С., Живоглядюв Ю. Особливості тілесно-орієнтованого підходу в психотерапії. Рекомендовано до друку Вченою радою ВНЗ «Університет економіки та права КРОК» (протокол № 4 від 21 грудня 2023 р.). Київ: Університет економіки та права КРОК, 2023. 586 с.
12. Щербакова М. А. Психологічні особливості подолання депресії осіб зрілого віку засобами тілесно-орієнтованої психотерапії // Modern problems of science, education and society: матеріали 8-ї Міжнародної науково-практичної конференції (9–11 жовтня 2023 р., Київ, Україна). Kyiv: SPC "Sci-conf.com.ua", 2023. С. 708.
13. Вілкінсон М. Як змінюється психіка під час психотерапії: емоції, прив'язаність, травма й нейробіологія. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2025. 384 с. ISBN 978-617-7840-99-1.

Додаткова:

1. Терлецька Л. Г. Тілесно-орієнтована психологія: навч. посіб. Київ: Главник, 2008. 128 с.
2. Язвінська Е. С. Психологія тілесності. Одеса: Изд. ЧП «ТМСИ», 2008. 154 с.
3. Мартинюк І. А. Техніки тілесно-орієнтованої терапії у корекції емоційних станів. Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 8. С. 60–63.
4. Мова Л. В. До питання про проблему використання тілесноорієнтованих психотехнік під час підготовки практичних психологів в умовах педвузу. Персонал. 2000. № 5(59); № 10(15). С. 151–152.
5. Терлецька Л. Г. Тілесно-орієнтована психологія: навч. посіб. Київ: Главник, 2008. 128 с.
6. Чорна, О. О. (2020). Психологічна реабілітація: концепції, моделі, практики. Київ: Ніка-Центр. 312 с. Розділ 4: "Сучасні підходи до психологічної реабілітації" С. 150–180.
7. Lowen, A. (1995). The Language of the Body. Bioenergetics Press. 368 с. Розділ 1: "The Schizoid Character" С. 3–22; Розділ 5: "The Masochistic Character" С. 123–146.
8. Lowen, A. The Language of the Body: Physical Dynamics of Character Structure. New York: Simon and Schuster, 2012. 380 с. Розділ 1: "The Schizoid Character" С. 3–22; Розділ 5: "The Masochistic Character" С. 123–146.
9. Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. W. W. Norton & Company. 384 с. Розділ 2: "The Body in Trauma" С. 25–50; Розділ 6: "Sensorimotor Psychotherapy in Practice" С. 115–140.
10. Rothschild, B. (2000). The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment. W. W. Norton & Company. 208 с. Розділ 1: "The Body Remembers" С. 1–18; Розділ 7: "Treatment Considerations" С. 145–162.
11. Marcher, L., & Fich, S. (2010). Body Encyclopedia: A Guide to the Psychological Functions of the Muscular System. North Atlantic Books. 568 с. Розділ 3: "Muscle Functions and Psychological Themes" (С. 75–120); Розділ 5: "Ethical Considerations in Body Psychotherapy" С. 200–215.
12. Levine, P. A. (2010). In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. North Atlantic Books. 384 с. Розділ 4: "The Animal Experience of Trauma" С. 85–110; Розділ 9: "Integration and Wholeness" С. 250–275.
13. Stauffer, K. A. (2010). Embodied Psychotherapy: Theories and Applications. Routledge. 256 с. Розділ 6: "Integrative Approaches in Embodied Psychotherapy" С. 200–225.
14. Cornell, W. F. (2015). Somatic Experience in Psychoanalysis and Psychotherapy. Routledge. 240 с. Розділ 2: "The Body in Psychoanalytic Practice" С. 45–70.
15. Hartley, L. (2004). Somatic Psychology: Body, Mind and Meaning. Whurr Publishers. 320 с. Розділ 3: "Mind-Body Integration" С. 90–115.
16. Rubenfeld, I. (2000). The Listening Hand: Self-Healing Through the Rubenfeld Synergy Method of Talk and Touch. Bantam Books. 320 с. Розділ 4: "Integrating Talk and Touch" С. 120–145.
17. Siegel, D. J. (2012). The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. Guilford Press. 528 с. Розділ 9: "Interpersonal Neurobiology and Therapy" С. 400–425.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

18. Siegel D. J. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. 3rd ed. London; New York: Guilford Publications, 2020. 674 p. ISBN 9781462542758.

Електронні інформаційні ресурси

1. Основи тілесно-орієнтованої психотерапії: навчальний модуль / ЛНУ ім. І. Франка, кафедра психології. – Львів, 2021. 42 с. <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/tilesno-orientovana-psykhoterepiya-materialy.pdf>
2. Психологічна реабілітація: концепції, моделі, практики / Чорна О.О. – Київ: Ніка-Центр, 2020. 312 с. https://lib.iitta.gov.ua/724123/1/Чорна_Психологічна_реабілітація_2020.pdf
3. Тілесно-орієнтовані техніки у роботі психолога / Практичний посібник. – КНУ ім. Т. Шевченка, 2022. 65 с. https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u284/tilesna_psykhoterapiya_praktikum.pdf
4. Психотерапія травматичного досвіду: тілесно-орієнтовані техніки / Ждан А.О. – Практична психологія і соціальна робота, №10, 2017. https://lib.iitta.gov.ua/713285/1/Ждан_травматичний_досвід_2017.pdf
5. Методика тілесно-орієнтованої корекції: навчальний практикум / Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. – Київ, 2020. 118 с. https://npu.edu.ua/images/file/suriakin/2020/tilesno-orientovana_praktika.pdf
6. Hakomi Mindful Somatic Psychotherapy – Офіційний сайт інституту Гаккомі. <https://hakomiinstitute.com>
7. Sensorimotor Psychotherapy Institute – Платформа навчання соматичній психотерапії. <https://sensorimotorpsychotherapy.org/>
8. United States Association for Body Psychotherapy (USABP) <https://usabp.org/>
9. Psychotherapy.net – Центр навчальних відео з тілесно-орієнтованої психотерапії. <https://www.psychotherapy.net/learning-centers/approach/body-oriented>
10. Open Access Library for Psychology – добірка літератури з тілесно-орієнтованих напрямів. <https://openpsychology.org/body-psychotherapy/>
11. Всеукраїнська електронна бібліотека з психології — Психологія UA <http://psychologiya.org.ua/>

ОЦІНЮВАННЯ

Форми і методи поточного контролю:

- усний контроль: індивідуальне опитування за питаннями відповідної теми;
- письмовий контроль: оцінювання розв'язання ситуаційних завдань, оцінювання виконання індивідуального завдання;
- тестовий контроль: оцінювання виконання тестових завдань за темами.

Критерії поточного оцінювання на практичному занятті

Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно «5»	Здобувач бере активну участь на занятті; демонструє глибокі знання, дає повні та детальні відповіді на запитання; бере активну участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується додатковою навчально-методичною та науковою літературою; вміє сформулювати своє ставлення до певної проблеми; висловлює власні міркування, наводить доцільні приклади; вміє знаходити найбільш адекватні форми розв'язання суперечностей. Тестові завдання виконані в повному обсязі, всі 100% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання – повні та обґрунтовані. Здобувач вільно вирішує ситуаційні завдання, впевнено демонструє практичні навички за темою заняття та вірно інтерпретує отримані дані, висловлює власну креативну думку з теми завдання, демонструє творче мислення.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

Добре «4»	Здобувач бере участь на занятті; добре володіє матеріалом; демонструє необхідні знання, але дає відповіді на запитання з деякими помилками; бере участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується основною навчально-методичною та науковою літературою; висловлює власну думку з теми заняття. Тестові завдання виконані в повному обсязі, не менш ніж 70% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання - загалом правильні, проте наявні деякі помилки у визначеннях. Здобувач вірно вирішує ситуаційні завдання, але допускає незначні неточності та демонструє більш стандартизовані практичні навички за темою заняття при вірній інтерпретації отриманих даних, висловлює власну думку з теми завдання, демонструє критичне мислення.
Задовільно «3»	Здобувач іноді бере участь на занятті; частково виступає і задає питання; допускає помилки під час відповідей на запитання; показує пасивну роботу на практичних заняттях; показує фрагментарні знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування виконано в повному обсязі, не менш ніж 50% відповідей є правильними, відповіді на відкриті питання - не логічні, з явними суттєвими помилками у визначеннях. Здобувач не достатньо володіє матеріалом для вирішення ситуаційних завдань, невпевнено демонструє практичні навички за темою заняття та інтерпретує отримані дані з суттєвими помилками, не висловлює свою думку з теми ситуаційного завдання.
Незадовільно «2»	Здобувач не бере участь на занятті, є лише спостерігачем; ніколи не виступає і не задає питання, незацікавлений у вивченні матеріалу; дає неправильні відповіді на запитання, показує незадовільне знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування не виконано. Ситуаційне завдання не виконано.

Форми і методи підсумкового контролю: залік.

Залік виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у практичних заняттях, виконав індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійна робота:

- самостійна робота з рекомендованою основною та додатковою літературою, з електронними інформаційними ресурсами, підготовка до практичних занять;
- самостійне виконання індивідуального завдання, підготовка презентації для захисту індивідуального завдання.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:

- Пропуски занять з неповажних причин відпрацьовуються за розкладом черговому викладачу.
- Пропуски з поважних причин відпрацьовуються за індивідуальним графіком з дозволу деканату.

Політика щодо академічної доброчесності:

Обов'язковим є дотримання академічної доброчесності здобувачами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;
- посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Неприйнятними у навчальній діяльності для учасників освітнього процесу є:

- використання родинних або службових зв'язків для отримання позитивної або вищої оцінки під час здійснення будь-якої форми контролю результатів навчання або переваг у науковій роботі;
- використання під час контрольних заходів заборонених допоміжних матеріалів або технічних засобів (шпаргалок, конспектів, мікро-навушників, телефонів, смартфонів, планшетів тощо);
- проходження процедур контролю результатів навчання підставними особами.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності:

- зниження результатів оцінювання індивідуального опитування, виконання тестових завдань, оцінки за розв'язання ситуаційних завдань, виконання індивідуального завдання, заліку тощо;
- повторне проходження оцінювання (тестових завдань, ситуаційних завдань, індивідуального завдання, заліку тощо);
- призначення додаткових контрольних заходів (додаткові ситуаційні завдання, індивідуальні завдання, тести тощо);
- проведення додаткової перевірки інших робіт авторства порушника.

Політика щодо відвідування та запізень:

Стан здоров'я: здобувачі хворі на гострі інфекційні захворювання, у тому числі на респіраторні хвороби, до заняття не допускаються. Запізнення на заняття – не припустимі. Здобувач, який спізнився на заняття, може бути на ньому присутній, але якщо в журналі викладач поставив «нб», він повинен його відпрацювати у загальному порядку.

Використання мобільних пристроїв:

Використання будь-яких мобільних пристроїв заборонено. При порушенні даного пункту здобувач має покинути заняття та в журналі викладач ставить «нб», яку він повинен відпрацювати у загальному порядку.

Мобільні пристрої можуть бути застосовані здобувачами з дозволу викладача, якщо вони потрібні для виконання завдання.

Поведінка в аудиторії:

Поведінка здобувачів та викладачів в аудиторіях має бути робочою та спокійною, суворо відповідати правилам, встановленим Положенням про академічну доброчесність та етику академічних взаємин в Одеському національному медичному університеті, у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету, Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідній та освітній роботі здобувачів вищої освіти, науковців та викладачів Одеського національного медичного університету.