



КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ БІЗНЕСУ ТА ТЕХНОЛОГІЙ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вчена рада

Протокол № 1 від 28.08.2025

Голова вченої ради

О.В. Яковлева



ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНІ МЕТОДИ В ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЇ

ВИБІРКОВА ОСВІТНЯ КОМПОНЕНТА

СИЛАБУС

для підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти
за освітньою програмою «Реабілітаційна психологія»

Ю. І. Лановенко, 2025 рік

lanovenko@kibit.edu.ua

СХВАЛЕНО

Кафедра психології

Протокол № 1 від 28.08.25

Зав. каф. *Ланов* Ю. І. Лановенко

Київ 2025

Силабус вибіркової освітньої компоненти ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНІ МЕТОДИ В ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЇ для студентів освітньої програми «Реабілітаційна психологія» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю С4 «Психологія» галузі знань С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини».

Розробники: Ю. І. Лановенко, канд. психол. наук, доцент, завідувач кафедри психології Київського інституту бізнесу та технологій; А. В. Шафорост, магістр практичної психології, викладач кафедри психології Київського інституту бізнесу та технологій.

Силабус затверджений на засіданні кафедри психології
Протокол № 1 від «28» серпня 2025 року

Завідувач кафедри  Ю. І. Лановенко

© Ю. І. Лановенко, А. В. Шафорост 2025 рік
© КІБІТ, 2025 рік

1. Анотація курсу

Місце «Тілесно-орієнтовані методи в психореабілітації» в програмі навчання: дисципліна відноситься до вибіркової освітньої компоненти професійної підготовки.

Засоби оцінювання – проміжні завдання, підсумковий залік, який здійснюється за заліковими білетами (тестовими завданнями).

Форма навчання	Семестр	Кредити ECTS	Години	Лекції	Практичні (семінарські) заняття	СРС	Екзамен
Денна	2	4	120	18	18	82	2
Заочна	2	4	120	6	4	108	2

Мова навчання: українська.

Передреквізити – Загально-психологічні засади психореабілітації, Професійно-особистісний спецпрактикум, Перша психологічна допомога, Нейропсихологічні засади психореабілітації, Психореабілітація психічних розладів, Психореабілітація психосоматичних розладів, Психодіагностика та консультування в психореабілітації, Сучасні напрями психореабілітаційної роботи.

Постреквізити – Реабілітаційна психологія осіб з інвалідністю, Психореабілітація в умовах медичних закладів, Онлайн-психореабілітація, Реабілітаційна казкотерапія та арт-терапія.

2. Мета курсу

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретико-методологічні засади та інструментарій тілесно-орієнтованої психотерапії (ТОП) як інтегративного напрямку, сфокусованого на розширенні тілесної свідомості та корекції хронічних м'язових затисків (характерологічної броні), які є соматичним відображенням внутрішніх психологічних конфліктів та травматичного досвіду.

Метою викладання навчальної дисципліни є формування у магістрів-психологів глибоких теоретичних знань та практичних компетентностей щодо діагностики, психокорекції та психотерапії психоемоційного стану та потреб клієнта засобами ТОП.

Згідно з вимогами освітньої програми, студенти повинні освоїти наступні **компетентності**:

ЗК 01. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 04. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК 05. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК 06. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 07. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

СК 03. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК 04. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково-верифікованих методів та технік.

СК 05. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК 07. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК 09. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК 11. Здатність надавати оперативну психологічну допомогу та використовувати методи психологічного захисту людини в складних життєвих ситуаціях.

СК 12. Здатність здійснювати психолого-реабілітаційну діагностику, розробляти та реалізовувати індивідуальні та групові плани психологічної реабілітації осіб.

СК 13. Здатність розробляти та застосовувати превентивні та корекційні програми збереження психологічного здоров'я людини.

СК 14. Здатність до рефлексії та супервізії власної фахової діяльності.

СК 15. Здатність активізувати психосоматичні ресурси особистості для її ефективного функціонування в складних життєвих ситуаціях.

СК 16. Здатність застосовувати психологічні технології, спрямовані на відновлення психоемоційного стану, соціальної активності, когнітивних функцій і самостійності клієнтів.

До програмних результатів навчання віднесено:

ПРН 05. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), проводити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПРН 06. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПРН 08. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ППРН 10. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.

ПРН 13. Визначати психічні, когнітивні та емоційні потреби клієнтів у процесі реабілітації, адаптації та соціалізації.

ПРН 14. Розробляти та впроваджувати індивідуальні та групові програми психологічної реабілітації з урахуванням медичних, психологічних і соціальних факторів.

ПРН 15. Надавати кваліфіковану психологічну допомогу особистості у складних життєвих ситуаціях для активізації ресурсів її життєстійкості.

Програма навчальної дисципліни складається з **3-х змістових модулів та 9-и тем.**

3. План лекційних та практичних занять та завдання до СРС

Основний підручник цього курсу – Психологія тілесності: теорія і практика: навч.-метод. посіб. / Г. А. Козак, Л. І. Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2025. 304 с.

Змістовий модуль 1. Тілесно-орієнтовані методи (ТОМ): теоретичні основи та діагностика

Лекція 1. Теоретико-методологічні основи ТОП.

1. Поняття про тілесно-орієнтовану психологію та психотерапію (ТОП).
2. Історія розвитку (В. Райх, А. Лоуен).
3. Основні принципи та напрямки.

Практичне заняття 1.

1. Практикум «Тілесне усвідомлення»: методи сканування тіла, вправи на усвідомлення тілесних відчуттів, тілесна метафора.
2. Відпрацювання практикуму за методом «акваріуму»

СРС 1.

1. Складання глосарію ключових понять ТОП (м'язовий панцир, заземлення, тілесна свідомість, вегетотерапія).
2. Результати роботи оформити у вигляді схеми/таблиці.
3. Описати свій досвід роботи на практикумі у вигляді есе.
4. Прикріпити виконану роботу до гугл-класу.

Література:

1. Козак Г. А., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності. Методичні рекомендації до курсу «Психологія тілесності» (Курс лекцій). Луцьк, 2023.
2. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності: навч.-метод. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022.
3. Чугуєва І. Є., Ляшко А. В. Тілесно-орієнтована психотерапія. Методичні рекомендації та матеріали для самостійної роботи студентів. Миколаїв, 2022.

Лекція 2. Феномен тілесності та психосоматика.

1. Психологія тілесності: структура, функції, порушення.
2. Психосоматичний підхід: від класичних концепцій до психосоматичної компліментарності.

Практичне заняття 2.

1. Соматична діагностика (візуальна діагностика тіла, аналіз блоків за Райхом)
2. Діагностичні інструменти в ТОП.
3. Практикум із психодіагностики в ТОП.

СРС 2.

1. Аналіз наукових підходів до проблеми психосоматичної єдності особистості та її впливу на стресостійкість.
2. Результати роботи оформити у вигляді есе.
3. Прикріпити виконану роботу до гугл-класу.

Література:

1. Грицюк І. М. Основи психосоматики. Методичні матеріали для студентів спеціальності «Практична психологія». Луцьк, 2016.
2. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності: навч.-метод. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022.
3. Купчишина В. Ч. Психосоматична компліментарність як один з способів підвищення стресостійкості особистості. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск 6, 2023.

Лекція 3. Біоенергетичний аналіз О. Лоуена.

1. Концепція біоенергетики.
2. Взаємозв'язок енергії, дихання, руху та почуттів.
3. Біоенергетичні структури характеру.
4. Наукова критика підходу.

Практичне заняття 3.

1. Практикум: базові техніки біоенергетики.
2. Заземлення (grounding), дихальні техніки, вправи для розрядки напруги (arch/bow).
3. Демонстраційна сесія.
4. Групова дискусія щодо підходу.

СРС 3.

1. Конспектування ключових ідей Вільгельма Райха та Александера Лоуена щодо причин формування тілесних блоків.
2. Прикріпити виконану роботу до гугл-класу.

Література:

1. Чугуєва І. Є., Ляшко А. В. Тілесно-орієнтована психотерапія. Методичні рекомендації та матеріали для самостійної роботи студентів. Миколаїв, 2022.
2. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності: навч.-метод. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022.
3. Козак Г. А., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності. Методичні рекомендації до курсу «Психологія тілесності» (Курс лекцій). Луцьк, 2023.

Змістовий модуль 2. Ключові напрямки ТОП та робота з кризовими станами

Лекція 4. Інтегративні та рухові напрямки ТОП.

1. Рухова/танцювальна терапія.

Практичне заняття 4.

1. Техніки вивільнення та релаксації.

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 2. Холістичний та гуманістичний підходи в ТОП. 3. Інтеграція ТОП з арт-терапією та ігровими методами. | <ol style="list-style-type: none"> 2. Вправи на довільне та спонтанне самовираження, техніки «зняття затиску», робота з «тіньовими» частинами Я. 3. Відпрацювання технік в парах. |
|--|---|

СРС 4.

1. Порівняльний аналіз трьох шкіл ТОП (на вибір): особливості, методи, фокус роботи.
2. Прикріпити виконану роботу до гугл-класу.

Література:

1. Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій: навчальний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2018.
2. Тимошенко М. П. Тілесно-орієнтована терапія як інноваційний метод роботи психолога. Журнал «Перспективи та інновації науки», № 5(39), 2024.
3. Панкратова О. Л. Методи тілесно-орієнтованої терапії як інноваційний засіб розвитку компетентності фахівців у системі професійної підготовки. Запоріжжя: Класичний приватний університет.

Лекція 5. ТОП у роботі з травмою та ПТСР.

1. Тілесно-орієнтований підхід до психотравматології.
2. Роль ТОП у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Практичне заняття 5.

1. Робота з тілом у стані травми.
2. Техніки відновлення ресурсу та безпеки, робота з дисоціативними розладами у військовослужбовців.

СРС 5.

1. Розробка протоколу роботи ТОП-методами з клієнтом, що має симптоми ПТСР (від діагностики до інтервенції).
2. Прикріпити виконану роботу до гугл-класу.

Література:

1. Клименко І. С., Галадза М. В., Бондарчук А. Г., Писаренко Т. В., Шльонська О. О. Тілесно-орієнтована психотерапія в роботі з дисоціативними розладами у військовослужбовців. Психіатрія, неврологія та медична психологія. Т. 11. № 4(26), 2024.
2. Гопкало Ю. Застосування тілесно-орієнтованої психотерапії як одного з методів у роботі з дітьми та сім'ями, що пережили травмуючі події. Психологія та соціальна робота. Вип. 1 (51), 2020.
3. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу. Монографія / За ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Слово, 2020.

4. Харитинський А. Технології психологічного супроводу суб'єктивного благополуччя військовослужбовців. ВІСНИК Київського національного університету імені Тараса Шевченка. № 2(20), 2024.

Лекція 6. Корекція тривожності та депресії.

1. ТОП як ефективний метод корекції тривожності у підлітків в контексті інноваційних технологій.
2. Вплив ТОП на депресивні стани (зокрема, у залежних клієнтів).

Практичне заняття 6.

1. Методи емоційної саморегуляції.
2. Вправи на зниження тривожності, техніки корекції негативних психічних станів.

СРС 6.

1. Опис та апробація п'яти технік тілесної саморегуляції, спрямованих на подолання тривоги та панічних станів.
2. Прикріпити виконану роботу до гугл-класу.

Література:

1. Садова М. А. Вплив тілесно-орієнтованої терапії на депресивні стани наркозалежних клієнтів. *Psychological journal*. Том 6. Вип. 3, 2020.
2. Замахіна, С. Використання у професійній діяльності психологів методик подолання тривожності у підлітків в контексті інноваційних технологій. *Актуальні проблеми гуманітарних наук*. 2025. Вип. 86, ч. 4. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/86-4-15>. URL: https://aphn-journal.in.ua/archive/86_2025/part_4/17.pdf.
3. Вовченко О. А. Тілесно-орієнтований підхід до психодіагностики та психокорекції емоційного інтелекту у підлітків із порушеннями розумового розвитку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020.
4. Юдіна І. Дослідження впливу тілесно-орієнтованої психотерапії на психоемоційні стани особистості. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. Вип. 1(2). С. 220–251. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/47>.

Змістовий модуль 3. Спеціалізовані програми та професійна етика

Лекція 7. ТОП у роботі зі специфічними групами.

1. Концептуальні моделі корекції психосоматичних розладів у дітей засобами ТОП.
2. ТОП як інноваційний засіб відновлення емоційно-вольової

Практичне заняття 7.

1. Моделювання роботи.
2. Відпрацювання методів ТОТ з елементами реабілітації рухової сфери.
3. Робота в лабораторії з окулярами VR.

сфери осіб, які перенесли інсульт.

СРС 7.

1. Розробка індивідуальної програми психореабілітації з використанням ТОП для особи після інсульту або з порушеннями розумового розвитку.
2. Прикріпити виконану роботу до гугл-класу.

Література:

1. Ревуцька І. В. Концептуальна модель корекції негативних психічних станів та психосоматичних розладів у дітей засобами тілесно-орієнтованої терапії. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. № 5 (15), 2018.
2. Тимошенко М. П. Тілесно-орієнтована терапія як інноваційний засіб відновлення емоційно-вольової сфери особи, яка перенесла інсульт. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. Випуск 1 (66), 2025.
3. Грицюк І. М. Основи психосоматики. Методичні матеріали для студентів спеціальності «Практична психологія». Луцьк, 2016.
4. Вовченко, О. А. Тілесно-орієнтований підхід до психодіагностики та психокорекції емоційного інтелекту у підлітків із порушеннями розумового розвитку. Habitus. 2020. Вип. 13, ч. 2. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.13-2.5>. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_2/7.pdf.

Лекція 8. Групові форми та інтеграція методів.

1. Групові форми ТОП у системі психосоціальної допомоги.
2. Технології психологічного супроводу суб'єктивного благополуччя клієнтів різних груп.

Практичне заняття 8.

1. Групові тілесні вправи.
2. Методи роботи в групі: підтримка, межі, спільний рух, відновлення життєвого балансу.

СРС 8.

1. Створення плану групового тренінгу (на 2-3 заняття) з психосоціальної підтримки в умовах складних життєвих обставин, з акцентом на тілесних практиках.
2. Прикріпити виконану роботу до гугл-класу.

Література:

1. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / Заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ: Ніка-Центр, 2020.

2. Харитинський А. Технології психологічного супроводу суб'єктивного благополуччя військовослужбовців. ВІСНИК Київського національного університету імені Тараса Шевченка. № 2(20), 2024.
3. Клименко І. С., Галадза М. В. та ін. Тілесно-орієнтована психотерапія в роботі з дисоціативними розладами у військовослужбовців. Психіатрія, неврологія та медична психологія. Т. 11. № 4(26), 2024.
4. Чугуєва І. Є., Ляшко А. В. Тілесно-орієнтована психотерапія. Методичні рекомендації та матеріали для самостійної роботи студентів. Миколаїв, 2022.

Лекція 9. Професійна компетентність та етика.

1. Етичні принципи та межі застосування ТОП.
2. Психотерапевтичний діагноз та феноменологічний арсенал у ТОП.
3. Особиста терапія та супервізія фахівця.

Практичне заняття 9.

1. Діагностика та інтервенція.
2. Відпрацювання навичок формулювання психотерапевтичного діагнозу та вибору ТОП-стратегій.

СРС 9.

1. Есе: «Роль тілесно-орієнтованих методів у розвитку професійної компетентності та профілактиці професійного вигорання психолога».
2. Прикріпити виконану роботу до гугл-класу.

Література:

1. Чугунов В. В. Діагностика в психотерапії та психотерапевтичний діагноз. Харків: Наука, 2009.
2. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2017.
3. Крюкова М. А., Лісовенко А. Ф. Практикум з психотерапії та психокорекції. Навчально-методичні рекомендації. Одеса: Фенікс, 2020.
4. Панкратова О. Л. Методи тілесно-орієнтованої терапії як інноваційний засіб розвитку компетентності фахівців у системі професійної підготовки. Запоріжжя: Класичний приватний університет.
5. Поплавська Є. В., Меленчук Н. І., Єрмакова С. С. Основи психотерапії. Конспект лекцій. Одеса: МГУ, 2024.

План занять та СРС для заочної форми

Лекція 1. Фундаментальні основи ТОП, психологія тілесності та психосоматична парадигма.

Практичне заняття 1.

1. Відпрацювання методів тілесного усвідомлення

1. Теоретико-методологічні основи ТОП: поняття, предмет, місце в системі психотерапії.
2. Історія розвитку: внесок В. Райха (концепція м'язового панцира, характерологічна броня, вегетотерапія) та А. Лоуена (біоенергетичний аналіз).
3. Психологія тілесності та психосоматика: структура, функції, порушення тілесності.
4. Концепція психосоматичної компліментарності та її роль у підвищенні стресостійкості.
5. Біоенергетична модель: взаємозв'язок енергії, дихання, руху та почуттів.
6. Біоенергетичні структури характеру та їхнє клінічне значення.
2. Освоєння візуальної діагностики тіла (боді-ридинг) та аналіз блоків за Райхом.
3. Практичне засвоєння базових технік біоенергетичного аналізу (техніки заземлення – Grounding, спеціалізовані дихальні вправи, техніки розрядки напруги – Arch/Bow).
4. Проведення вправ на вивільнення та релаксацію (техніки «зняття затиску», спонтанне рухове самовираження).

СРС 1.

1. Скласти повний глосарій ключових понять ТОП (не менше 15 термінів: м'язовий панцир, заземлення, біоенергетика, психосоматична компліментарність, боді-ридинг, вегетотерапія тощо) з коротким поясненням.
2. Провести аналіз наукових підходів до проблеми психосоматичної єдності особистості та її впливу на стресостійкість (у формі аналітичної таблиці або конспекту).
3. Прикріпити виконану роботу до гугл-класу.

Література:

1. Грицюк І. М. Основи психосоматики. Методичні матеріали для студентів спеціальності «Практична психологія». Луцьк, 2016.
2. Козак Г. А., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності. Методичні рекомендації до курсу «Психологія тілесності» (Курс лекцій). Луцьк, 2023.
3. Купчишина В. Ч. Психосоматична компліментарність як один з способів підвищення стресостійкості особистості. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск 6, 2023.
4. Чугуєва І. Є., Ляшко А. В. Тілесно-орієнтована психотерапія. Методичні рекомендації та матеріали для самостійної роботи студентів. Миколаїв, 2022.
5. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності: навч.-метод. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022.

Лекція 2. ТОП у роботі з травмою, дисфункціями та інтегративні напрямки.

1. ТОП у психотравматології: підхід до розуміння травми.
2. Роль ТОП у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
3. Робота з дисоціативними розладами.
4. Корекція емоційних станів: вплив ТОП на психоемоційні стани, депресивні стани (зокрема, у залежних клієнтів) та тривожність (зокрема, у підлітків).
5. Інтегративні моделі: огляд рухової/танцювальної терапії.
6. Інтеграція ТОП з арт-терапією та гуманістичним підходом (робота з «тіньовими» частинами Я).

Практичне заняття 2.

1. Відпрацювання технік відновлення ресурсу та безпеки (для клієнтів з ПТСР, військовослужбовців).
2. Застосування тілесних вправ для зниження тривожності та корекції негативних психічних станів. 3
3. Відпрацювання елементів ТОП-корекції з дітьми та техніки реабілітації рухової сфери (на прикладі осіб після інсульту).
4. Набуття навичок формулювання психотерапевтичного діагнозу та вибору адекватної ТОП-стратегії.

Лекція 3. Спеціалізовані програми ТОП та професійна компетентність фахівця.

1. ТОП для специфічних груп.
2. ТОТ як засіб відновлення емоційно-вольової сфери осіб, які перенесли інсульт.
3. Групові форми ТОП у реабілітації.
4. Групова робота в системі психосоціальної допомоги.
5. Технології психологічного супроводу суб'єктивного благополуччя.
6. Етичні принципи та межі застосування ТОП.
7. Психотерапевтичний діагноз та феноменологічний арсенал у ТОП-практиці.

СРС 2. Аналіз правових ризиків та розробка профілактичних заходів

Завдання: Проаналізувати конкретні гіпотетичні ситуації з професійної практики психолога-реабілітолога, визначити потенційні правові ризики та розробити комплекс заходів для їх мінімізації.

1. Виконати порівняльний аналіз трьох шкіл ТОП (на вибір: райхіанська, біоенергетична, танцювально-рухова тощо) за критеріями: засновник, ключова концепція, фокус роботи, основні методи.
2. Розробити протокол (план) роботи ТОП-методами з клієнтом, що має симптоми ПТСР (мінімум 5 послідовних кроків: від діагностики до відновлення ресурсу).
3. Апробувати та описати п'ять технік тілесної саморегуляції, спрямованих на подолання тривоги та панічних станів (з описом техніки, відчуттів та рефлексії).
4. Підготувати звіт, що містить порівняльну таблицю, протокол та опис апробації технік.
5. Прикріпити виконану роботу до гугл-класу.

Література:

1. Вовченко О. А. Тілесно-орієнтований підхід до психодіагностики та психокорекції емоційного інтелекту у підлітків із порушеннями розумового розвитку. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020.
2. Гопкало Ю. Застосування тілесно-орієнтованої психотерапії як одного з методів у роботі з дітьми та сім'ями, що пережили травмуючі події. Психологія та соціальна робота. Вип. 1 (51), 2020.
3. Замахіна, С. Використання у професійній діяльності психологів методик подолання тривожності у підлітків в контексті інноваційних технологій. Актуальні проблеми гуманітарних наук. 2025. Вип. 86, ч. 4. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/86-4-15>. URL: https://aphn-journal.in.ua/archive/86_2025/part_4/17.pdf.
4. Клименко І. С., Галадза М. В., Бондарчук А. Г., Писаренко Т. В., Шльонська О. О. Тілесно-орієнтована психотерапія в роботі з дисоціативними розладами у військовослужбовців. Психіатрія, неврологія та медична психологія. Т. 11. № 4(26), 2024.
5. Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій: навчальний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2018.
6. Панкратова О. Л. Методи тілесно-орієнтованої терапії як інноваційний засіб розвитку компетентності фахівців у системі професійної підготовки. Запоріжжя: Класичний приватний університет.
7. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу. Монографія / За ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Слово, 2020.
8. Тимошенко М. П. Тілесно-орієнтована терапія як інноваційний метод роботи психолога. Журнал «Перспективи та інновації науки», № 5(39), 2024.

9. Харитинський А. Технології психологічного супроводу суб'єктивного благополуччя військовослужбовців. ВІСНИК Київського національного університету імені Тараса Шевченка. № 2(20), 2024.
10. Юдіна І. Дослідження впливу тілесно-орієнтованої психотерапії на психоемоційні стани особистості. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. 2021. Вип. 1(2). С. 220–251. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/47>.

СРС 3.

1. Розробити індивідуальну програму психореабілітації з використанням ТОП (на вибір ситуація клієнта, з обґрунтуванням вибору методів).
2. Створити план групового тренінгу (на 2-3 заняття) з психосоціальної підтримки в умовах складних життєвих обставин, з акцентом на тілесних практиках.
3. Написати есе на тему: «Роль тілесно-орієнтованих методів у розвитку професійної компетентності та профілактиці професійного вигорання психолога».
4. Прикріпити виконану роботу до гугл-класу.

Література:

1. Вовченко, О. А. Тілесно-орієнтований підхід до психодіагностики та психокорекції емоційного інтелекту у підлітків із порушеннями розумового розвитку. *Habitus*. 2020. Вип. 13, ч. 2. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.13-2.5>. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_2/7.pdf.
2. Грицюк І. М. Основи психосоматики. Методичні матеріали для студентів спеціальності «Практична психологія». Луцьк, 2016.
3. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / Заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ: Ніка-Центр, 2020.
4. Клименко І. С., Галадза М. В. та ін. Тілесно-орієнтована психотерапія в роботі з дисоціативними розладами у військовослужбовців. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. Т. 11. № 4(26), 2024.
5. Крюкова М. А., Лісовенко А. Ф. Практикум з психотерапії та психокорекції. Навчально-методичні рекомендації. Одеса: Фенікс, 2020.
6. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2017.
7. Панкратова О. Л. Методи тілесно-орієнтованої терапії як інноваційний засіб розвитку компетентності фахівців у системі професійної підготовки. Запоріжжя: Класичний приватний університет.
8. Поплавська Є. В., Меленчук Н. І., Єрмакова С. С. Основи психотерапії. Конспект лекцій. Одеса: МГУ, 2024.

9. Ревуцька І. В. Концептуальна модель корекції негативних психічних станів та психосоматичних розладів у дітей засобами тілесно-орієнтованої терапії. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. № 5 (15), 2018.
10. Тимошенко М. П. Тілесно-орієнтована терапія як інноваційний засіб відновлення емоційно-вольової сфери особи, яка перенесла інсульт. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. Випуск 1 (66), 2025.
11. Харитинський А. Технології психологічного супроводу суб'єктивного благополуччя військовослужбовців. *ВІСНИК Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. № 2(20), 2024.
12. Чугуєва І. Є., Ляшко А. В. Тілесно-орієнтована психотерапія. Методичні рекомендації та матеріали для самостійної роботи студентів. Миколаїв, 2022.
13. Чугунов В. В. Діагностика в психотерапії та психотерапевтичний діагноз. Харків: Наука, 2009.

4. Засоби діагностики результатів навчання

Перелік питань для підсумкового контролю:

1. Визначення та предметне поле тілесно-орієнтованої психотерапії, її місце у системі психологічного знання.
2. Вплив тілесно-орієнтованої психотерапії на підвищення життєвого тону та енергетичного рівня клієнта.
3. Вплив тілесно-орієнтованої психотерапії на психоемоційні стани особистості.
4. Вправа «Напруга та розслаблення рук» (за Вільгельмом Райхом або Александром Лоуеном): мета та інтерпретація.
5. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах.
6. Етичні принципи роботи тілесно-орієнтованого психотерапевта.
7. Застосування тілесно-орієнтованої психотерапії у роботі з дітьми та сім'ями, що пережили травмуючі події.
8. Зв'язок тілесно-орієнтованої психотерапії з трансперсональною психологією.
9. Історичний внесок Вільгельма Райха у становлення тілесно-орієнтованої психотерапії, його метод Вегетотерапії.
10. Класифікація методів і методик психотерапії.
11. Концепція «м'язового панцира» за Вільгельмом Райхом, його сегменти та функції.
12. Критерії ефективності застосування тілесно-орієнтованої терапії.
13. Методи тілесної психокорекції, спрямовані на відновлення емоційно-вольової сфери особи (на прикладі реабілітації після інсульту).
14. Назвіть відомих представників тілесно-орієнтованої психотерапії окрім Вільгельма Райха та Александра Лоуена.

15. Назвіть основні цілі та завдання тілесно-орієнтованої психотерапії у роботі з клієнтом.
16. Назвіть та охарактеризуйте основні напрямки тілесно-орієнтованої психотерапії (наприклад, біоенергетичний аналіз, соматичне переживання).
17. Опишіть принцип роботи з інтенціями (намірами) клієнта у тілесно-орієнтованій психотерапії.
18. Основні відмінності між тілесно-орієнтованою психотерапією та іншими напрямками психотерапії.
19. Основні історичні етапи розвитку тілесно-орієнтованої психотерапії.
20. Основні положення Біоенергетичного аналізу Александра Лоуена.
21. Особливості використання тілесно-орієнтованої психотерапії для корекції негативних психічних станів у дітей дошкільного віку.
22. Особливості застосування тілесно-орієнтованої психотерапії у роботі з посттравматичним стресовим розладом.
23. Охарактеризуйте концепцію соматичного переживання (Somatic Experiencing) Пітера Левіна.
24. Охарактеризуйте поняття «контейнування» в контексті тілесного досвіду клієнта.
25. Перспективи розвитку тілесно-орієнтованої психотерапії в Україні.
26. Поняття «контакт» у тілесно-орієнтованій психотерапії: його види та значення для терапевтичного процесу.
27. Поняття «тілесність» та «психологія тілесності», їхня відмінність від поняття «тіло».
28. Поняття «характерологічний панцир» у біоенергетиці та його співвідношення з м'язовим панцирем.
29. Правила формулювання та дизайн психотерапевтичного діагнозу.
30. Принцип єдності психічного і тілесного у тілесно-орієнтованій психотерапії: як емоції та думки відображаються у тілі?
31. Принципи роботи з емоційними затисками (блоками) у тілі.
32. Робота з поставою та м'язовим тонусом як діагностичний та корекційний інструмент у тілесно-орієнтованій психотерапії.
33. Розкрийте сутність принципу «тут і зараз» у контексті тілесного переживання.
34. Розкрийте суть поняття «заземлення» (grounding) у тілесно-орієнтованій психотерапії та його практичне значення.
35. Розкрийте суть поняття «тілесний резонанс» та його значення для взаємодії терапевта і клієнта у тілесно-орієнтованій психотерапії.
36. Роль і значення тілесної свідомості в психокорекційній роботі.
37. Роль руху та спонтанної рухової активності у тілесно-орієнтованій психотерапії.
38. Роль тілесної метафори та символіки у процесі тілесно-орієнтованої психотерапії.
39. Специфіка роботи тілесно-орієнтованої психотерапії з клієнтами, які мають депресивні стани (на прикладі наркозалежних).

40. Співвідношення та комплементарність тілесно-орієнтованої психотерапії та арт-терапії.
41. Структура «Тілесного Я» (Bodily Self) та його формування у процесі онтогенезу.
42. Сутність методу «Усвідомлення через рух» Моше Фельденкрайза.
43. Теоретичні моделі виникнення тілесних блоків (затисків) у тілесно-орієнтованій психотерапії.
44. Теоретичні основи взаємозв'язку тілесності та психіки (Вільгельм Райх, Александр Лоуен).
45. Техніки роботи з голосом та звуком у тілесно-орієнтованій психотерапії.
46. Техніки роботи з межами тіла у тілесно-орієнтованій психотерапії та їхнє значення для формування особистості.
47. Технології психологічного супроводу суб'єктивного благополуччя військовослужбовців.
48. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу.
49. Функції тілесності та її роль у самосвідомості й саморегуляції особистості.
50. Чим може бути обумовлена необхідність використання тілесно-орієнтованої психотерапії у роботі психолога в сучасних умовах.
51. Що таке «боді-ридінг» (читання тіла) і як він використовується для психодіагностики?
52. Що таке «тілесна пам'ять» і яке її значення для терапевтичного процесу?
53. Що таке алекситимія і як тілесно-орієнтована психотерапія працює з цією проблемою?
54. Що таке психотерапевтичний діагноз і чим він відрізняється від медичного діагнозу?
55. Як тілесно-орієнтована психотерапія допомагає у роботі з тривожністю у підлітків?
56. Як тілесно-орієнтована терапія використовує рух для вираження невиражених емоцій?
57. Як тілесно-орієнтована терапія застосовується у роботі з дисоціативними розладами (на прикладі військовослужбовців)?
58. Яка роль усвідомленості (mindfulness) у процесах тілесно-орієнтованої терапії?
59. Яке значення має робота з диханням у тілесно-орієнтованій терапії та які техніки використовуються?
60. Які інструменти використовує тілесно-орієнтований психолог для первинної діагностики?

5. Оцінювання

Види контролю: поточний, підсумковий.

Умови допуску до підсумкового контролю: повне та своєчасне виконання здобувачем вищої освіти всіх завдань, передбачених навчальним планом для

семінарських занять та самостійної роботи. Методи контролю: усне опитування, письмовий контроль, тестовий контроль.

Форма контролю: залік.

Правила набору балів – протягом вивчення навчальної дисципліни застосовується рейтингова система оцінювання, яка передбачає акумулювання здобувачами вищої освіти до 100 балів.

Автоматичне зарахування результатів підсумкового контролю, що корелює з оцінкою «задовільно» (60 балів) за національною шкалою та оцінкою «Е» згідно зі шкалою ECTS, здійснюється за умови набрання 60 та більше балів.

У випадку, коли загальна кількість набраних балів становить менше 60, проходження заліку є обов'язковим. Здобувачі вищої освіти, які досягли або перевищили позначку в 60 балів, мають право скласти залік за власним бажанням з метою поліпшення отриманої підсумкової оцінки.

Проведення заліку передбачено у формі тестування на основі переліку контрольних питань, завчасно наданого студентам. Розподіл максимальної кількості балів за кожним тематичним модулем встановлюється окремо:

Теми	Максимальна оцінка на практичному занятті для денної форми	Максимальна оцінка за СРС для денної форми навчання	Максимальна оцінка на практичному занятті для заочної форми навчання	Максимальна оцінка за СРС для заочної форми навчання
1	3	4	7	14
2	3	4		
3	2	4		
4	2	4	7	14
5	2	4		
6	2	5		
7	2	5	6	12
8	2	5		
9	2	5		
Підсумок	20	40	20	40
Залік	40		40	

Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90-100	відмінно	A	відмінне виконання
82-89	добре	B	вище середнього рівня
75-81		C	загалом хороша робота
67-74		D	непогано
60-66	задовільно	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
0-59	незадовільно	FX	необхідне перескладання

Система підсумкового оцінювання знань включає поточну семестрову та залікову оцінки. Їхня сума у балах формує кінцеву семестрову оцінку, яка фіксується в заліковій відомості та індивідуальному навчальному плані студента.

Повторне складання заліку можливе двічі. Перша перездача відбувається викладачеві, друга – спеціально створеній деканом факультету комісії.

6. Політика курсу

1. Загальні засади організації навчального процесу. Організація навчального процесу за цією дисципліною детермінується принципами транспарентності (прозорості), доступності, наукової верифікованості та кооперативної відповідальності всіх суб'єктів освітньої взаємодії. Вивчення курсу передбачає перманентну активізацію суб'єктної позиції здобувачів освіти на аудиторних заняттях. Лекційні та практичні модулі організовуються у форматі, що стимулює креативність, конструктивний критичний аналіз та академічну дискусійну діяльність. Фундаментальною умовою забезпечення продуктивності занять є попередня самостійна підготовка на основі визначеного переліку рекомендованих бібліографічних джерел.
2. Автономна робота (виконання самостійних завдань) є імперативною вимогою для здобувачів заочної форми навчання. Для студентів стаціонару обсяг цієї роботи корелює з необхідністю накопичення рейтингових балів.
3. Подача виконаних завдань здійснюється виключно через електронну освітню платформу Google Classroom у чітко встановлені дедлайни. Порухення встановленого графіку супроводжується редуцією балів (штрафними санкціями). У разі систематичного (що перевищує три випадки) порушення термінів можливе анулювання оцінки за відповідний вид роботи. З метою оптимізації засвоєння матеріалу рекомендовано ведення конспекту, який повинен інкорпорувати ключові концептуальні положення лекційного матеріалу та результати аналізу рекомендованих першоджерел до семінарських занять. Структура конспекту має бути імплементована відповідно до затвердженого тематичного плану дисципліни.
4. Усі академічні письмові роботи, включно з есе, підлягають обов'язковій процедурі верифікації на предмет академічного плагіату. Плагіат розцінюється як грубе порушення академічної доброчесності та норм чинного законодавства. Роботи, що містять понад 30% неправомірних текстових запозичень без коректного цитування, вважаються нерецензованими і не підлягають оцінюванню.
5. Обов'язковою компонентою є активна комунікативна участь усіх членів групи в академічних дискусіях та під час презентації групових проєктів, що передбачає аргументоване обґрунтування отриманих результатів, висновків та методологічних особливостей виконаної роботи. Регламентація поведінки здобувачів освіти в аудиторному просторі здійснюється на основі універсальних правил внутрішнього розпорядку навчального закладу та

етичних норм соціальної взаємодії. Категорично недопустимим є застосування ненормативної лексики, переривання академічного діалогу викладача або колег, несанкціоноване переміщення в межах аудиторії, а також використання мобільних комунікаційних засобів для особистих потреб.

6. Формування фінального рейтингового балу здійснюється шляхом інтеграції результатів поточного та підсумкового тестування і показників оцінювання самостійної роботи. Як додаткові верифікуючі критерії враховуються рівень відвідуваності, активність участі в семінарських дискусіях та відсутність випадків систематичного невідвідування або запізнь.
7. В умовах дистанційної освітньої моделі комунікативна взаємодія між науково-педагогічним складом та здобувачами освіти реалізується із застосуванням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. Консультативна підтримка забезпечується або безпосередньо викладачем, відповідальним за курс, або шляхом надсилання офіційного письмового запиту на електронну пошту деканату dekanat@kibit.edu.ua

ГУГЛ-КЛАС

<https://classroom.google.com/c/ODExMDI3NzI4MzUw?cjc=hnrmonvf>