ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

(повна назва вищого навчального закладу)

Кафедра (предметна, циклова комісія)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_психології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

“**ЗАТВЕРДЖУЮ**”

Декан філософського факультету

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

“\_\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тілесно-орієнтовані методи в психокорекції та психотерапії(спецкурс)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напряму підготовки\_\_\_\_\_\_\_\_\_психологія\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(шифр і назва напряму підготовки)

Кредитно-модульна система

організації навчального процесу

**ЛЬВІВ – 2019**

**ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНІ МЕТОДИ В ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ.** Робоча програма навчальної дисципліни для студентів

(назва дисципліни)

за напрямом підготовки психологія\_\_\_. - \_\_\_\_\_\_\_: \_\_\_\_\_\_\_\_, 20\_\_\_.- \_\_ с.

Розробники:

Вовк А.О., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри (циклової, предметної комісії)\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_ від. “\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ р.

Завідувач кафедрою (циклової, предметної комісії)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

(підпис) (прізвище та ініціали)

“\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р

Схвалено методичною комісією за напрямом підготовки (спеціальністю)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(шифр, назва)

Протокол № \_\_\_ від. “\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ р.

“\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ р. Голова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

(підпис) (прізвище та ініціали)

©\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, 20\_\_

© \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, 20\_\_

# Опис навчальної дисципліни

# *(Витяг з робочої програми навчальної дисципліни*

# *“Тілесно-орієнтовані методи в психокорекції та психотерапії”)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни | | |
| *денна форма навчання* | *заочна форма навчання* | |
| Кількість кредитів – 3 | Галузь знань  0301 – соціально-політичні науки  (шифр, назва) | За вибором студента | | |
| Модулів – 1 | Напрям  8.03010201 – психологія  (шифр, назва) | *Рік підготовки:* | | |
| Змістових модулів – 2 | Спеціальність (професійне спрямування) | 5-й | |  |
| Курсова робота немає | *Семестр* | | |
| Загальна кількість годин – 120 | 9-й | |  |
| *Лекції* | | |
| Тижневих годин для денної форми навчання:  аудиторних – 2  самостійної роботи студента – 5,5 | Освітньо-кваліфікаційний рівень:  магістр | 16 год. | | 10 год. |
| *Практичні, семінарські* | | |
| 16 год. | | 10 год. |
| *Лабораторні* | | |
| 0 год. | | 0 год. |
| *Самостійна робота* | | |
| 88 год. | |  |
| ІНДЗ: | | |
| Вид контролю: іспит | | |

**Примітка**.

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

для денної форми навчання – 32/88

для заочної форми навчання – 20

1. **Мета, завдання та очікувані результати**

***Мета курсу*** – навчити студентів застосовувати набуті теоретичні знання з психології травмуючих ситуацій, консультувати і надавати психологічну допомогу особам, що пережили травмуючі ситуації.

***Завдання курсу*** – ознайомити з основними теоретичними конструктами психології травмуючих ситуацій, прищепити навички і знання, що допоможуть в майбутньому консультувати і надавати психологічну допомогу особам, що пережили травмуючі ситуації.

***Формування компетенцій***

Знання та розуміння / Knowledge and understanding : Сформулювати теоретичні засади та визначити прикладні аспекти та методи роботи з тілесними відчуттями та переживаннями в контексті практики психологічної корекції та психотерапії. Описати та пояснити концептуальні моделі та механізми виникнення соматопсихологічних реакцій на проблемні ситуації різного характеру та генезу, роботи захисних механізмів, копінг-стратегій та психологічних ресурсів особистості. Розуміти особливості динаміки та фаз розвитку соматопсихологічних реакцій на проблемні ситуації різного характеру та генезу.

Застосування знань та розумінь / Applying knowledge and understanding : Вміти виявляти, досліджувати, аналізувати, використовувати соматичні реакції та симптоми для пізнання потреб, внутрішніх конфліктів та особливостей особистості та пов’язувати їх з психосоціальними стресорами. Створювати план та здійснювати психологічне втручання залежно від особливостей соматопсихологічних реакцій на психосоціальні стресори, а також в залежності від особливостей проблемної ситуації, моделей долаючої поведінки та психологічних ресурсів особистості. Використовувати ресурси тіла для корекції психологічних складностей та внутрішніх конфліктів особистості, а також для підвищення її стресостійкості, психологічної опірності та стресостійкості.

Формування тверджень / Making judgements : Вміння критично аналізувати та порівнювати концептуальні моделі розуміння зв’язку психосоціальних стресорів та соматопсихологічних реакцій на травматичну ситуацію, порівнювати можливості різних напрямів психологічної корекції соматопсихологічних реакцій на проблемні ситуації, розробляти та реалізовувати оптимальну стратегію психологічного втручання в індивідуальній та груповій психокорекційній, консультативній та психоедукаційній роботі.

Комунікативні навички / Communication skills : Вміти проводити психоедукаційну, консультативну, психокорекційну індивідуальну та групову роботу, користуватися інтервізією та супервізією при здійсненні психологічного втручання.

Навички навчання / Learning skills : Розуміти можливості психологічного втручання при соматопсихологічних реакціях на психосоціальні стресори, усвідомлювати межі власних можливостей психологічного втручання та відповідальності за його наслідки. Володіти методами емоційної саморегуляції, вміти запобігати професійному вигорянню та долати його наслідки.

1. **Програма навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Основи тілесно-орієнтованої психології.**

***Тема 1.*** Тілесна психологія: механізми формування психологічних проблем та психосоматичних розладів.

Психосоматика – це тілесне відображення душевного життя людини, включаючи як тілесний прояв емоцій (наслідком дисбалансу яких є психосоматичні захворювання), так і «дзеркало» інших несвідомих процесів, тілесний канал свідомо-підсвідомої комунікації. В цьому контексті тіло є екраном, на який проектуються символічні послання підсвідомості. Зв’язок тіла і психіки завжди двосторонній. Як всі психосоматичні розлади мають свої корені, так і будь-які психологічні проблеми проносять свої психосоматичні плоди. Різниця тільки в тому, яка саме сторона внутрішньопсихічного конфлікту виходить на перший план, яка з них має більш виразні зовнішні прояви. Зцілення від тілесних захворювань може бути досягнуте шляхом пропрацювання тих психологічних проблем, які їх спровокували, як і навпаки. Суть тілесної психотерапії полягає в тому, щоб підійти до вирішення найбільш заплутаних особистісних і життєвих проблем людини, її внутрішніх суперечностей з боку їх першопричини. Пацієнт повинен вступити в діалог з власним несвідомим на його мові – мові тіла.

1. Порушення психологічної адаптації як чинник виникнення психосоматичних розладів.
2. Механізми порушення психологічної адаптації.
3. Різновиди психосоматичних порушень.
4. Фактори, що сприяють виникненню та фази розвитку психосоматичних порушень.
5. Когнітивні механізми формування психосоматичних проблем. Адаптивні та дезадаптивні когнітивні механізми в інтерпретаціях різних авторів.
6. Універсальні невротичні механізми (порушення границі контакту).
7. Симптоматика психосоматичних розладів.
8. М’язеві та опорно-рухові симптоми як маркери психологічних порушень.
9. Симптоматика з боку серцево-судинної системи
10. Шлунково-кишкові симптоми як маркери психологічних порушень.
11. Хворобливі прояви з боку дихальної системи як маркери психологічних порушень.
12. Хворобливі прояви з боку органів чуття як маркери психологічних порушень
13. Символічна мова тіла в психокорекційній роботі.

**Література:**

1. *Александров А*.*А.* Интегративная психотерапия. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
2. *Александров А.А.* Психодиагностика и психокоррекция. – СПб.: Питер, 2008. – 384 с.
3. *Александров А.А.* Психотерапия: Учебное пособие. — СПб: Питер, 2004. — 480 с.
4. *Александров А.А.* Современная психотерапия. Курс лекций - СПб.: "Академический проект", 1997 - 335 с.
5. *Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П.* Психогении в экстремальных ситуациях. – М.: Пресс, 1991. – 321 с.
6. *Аммон Г.* Психосоматическая терапия. – СПб.: Речь, 2000.
7. *Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С.* Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков. – СПб.: Речь, 2002.
8. *Бройтигам В., Кристиан П., Рад М.* Психосоматическая медицина. Краткий учебник. – М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999. – 376 с.
9. *Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ситуаций. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998.
10. *Ересько Д.Б., Исурина Г.С., Койдановская Е.В.* Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах: Методическое пособие. – СПб, 1994.
11. *Ермошин* А. Вещи в теле. - М.: Класс, 1999. – 320 с.
12. *Исаев Д.Н.* Психосоматическая медицина детского возраста. – СПб.: Питер, 1996.
13. *Исаев Д.Н.* Психосоматические расстройства у детей. – СПб.: Питер, 2000.
14. *Кабанов М.М.* Психосоциальная реабилитация и социальная психиатрия. – СПб.: Питер, 1998.
15. *Карвасарский Б.Д., Простомолотов В.Ф.* Невротические расстройства внутренних органов. – Кишинев: Штиинца, 1998.
16. *Кепнер Д.* Телесный процесс. – М.: МГИ, 2005. – 63 с.
17. *Кернберг О.* Тяжелые личностные расстройства. – М.: НФ Класс, 2000.
18. *Кискер К.П., Фрайбергер Г., Розе Г.К., Вульф Э.* Психиатрия, психосоматика, психотерапия. – М.: Алетейа, 1999.
19. *Кулаков С.А.* Основы психосоматики. – СПб.: Речь, 2003.
20. *Кулаков С.А.* Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков. – СПб.: Речь, 2004. – 464 с.
21. *Лурия А.Р.* Внутренняя картина болезни и ятрогенные заболевания. – М.: Медицина, 1977.
22. *Любан-Плоцца Б., Пельдингер В., Крегенер Ф.* Психосоматические расстройства в общей медицинской практике. – СПб.: СПб НИ психоневрологический институт им.В.М.Бехтерева, 2000.
23. *Любан-Плоцца Б., Пельдингер В., Крегенер Ф.* Психосоматический больной на приеме у врача. – СПб.: СПб НИ психоневрологический институт им.В.М.Бехтерева, 1996.
24. *Мак-Вильямс Н.* Психоаналитическая диагностика. – М.: НФ Класс, 1998.
25. *Малкина-Пых И. Г.* Психология поведения жертвы. – М.: Эксмо, 2006. – 1008 с.
26. *Малкина-Пых И. Г.* Экстремальные ситуации: справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2006. – 960 с.
27. *Малкина-Пых И.Г.* Психосоматика. – М.: Эксмо, 2008. – 1024 с.
28. *Малкина-Пых И.Г.* Телесная терапия: справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2007. – 752 с.
29. *Менделевич В.Д., Соловьева С.Л.* Неврозология и психосоматическая медицина. – М.: МЕДпресс-информ, 2002.
30. *Минченков А.В., Елпидифоров II. Б.* Методы структурной психосоматики. - СПб.: Издательский дом «ЮВЕНТА»; М: Институт общегуманитарных исследований, 2001. - 409 с.
31. *Михайлов Б.В., Сердюк А.И. Федосеев В.А.* Психотерапия в общесоматической медицине (клиническое руководство). – Харьков: Прапор, 2002.
32. *Николаева В. В.* Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. – М., 1995.
33. *Парцерняк С.А.* Стресс. Вегетозы. Психосоматика. – СПб.: А.В.К. – 2002.
34. *Пезешкиан Х.* Психосоматическая медицина и позитивная психотерапия. – М.: Медицина, 1996.
35. Петрюк П. Т., Якущенко И. А. Социально-психологические и психиатрические аспекты психосоматических расстройств у больных, перенёсших психоэмоциональный стресс // Вестник Ассоциации психиатров Украины. – 2003. – № 3-4. – С. 140-159.
36. *Сандомирский М.Е.* Психосоматика и телесная терапия: практическое руководство. – М.: Класс, 2005. – 592 с.
37. *Семичов С. Б.* Предболезненные психические расстройства. — Л., 1987.
38. *Семичов С. Б.* Теория кризисов и психопрофилактика. — Л., 1987.
39. *Семке В. Я.* Истерические состояния. — М., 1988.
40. *Сергеева Л.С.* Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия. – СПб: СПб РОФ «Практическая психотерапия», 2000.
41. *Сергеева Л.С.* Телесно-ориентированная терапия. Классические и современные направления. – СПб.: ИПК БИОНТ, 2000. – 397 с.
42. *Смулевич А.*Б. Лекции по психосоматике. – М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2014. — 352 с.
43. *Соколова Е.Т., Николаева В.В.* Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. – М.: SvR- Аргус, 1995.
44. *Ташлыков В.А.* Психологическая защита у больных неврозами и психосоматическими расстройствами. – СПб.: 1992.
45. Телесность человека: междисциплинарные исследования. – М.: Философское общество СССР, 1991.
46. *Тополянский В.Д., Струковская М.В.* Психосоматические расстройства. – М.: Медицина, 1986.

***Тема 2.* Психофізіологія релаксації. Методи емоційної саморегуляції та екстреної релаксації**

Усі біологічні організми мають життєво важливий механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу. Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу. Організм реагує на це захисно-пристосувальною реакцією напруження. Це неспецифічне для організму напруження і є станом стресу. Якщо подразник не зникає, стрес підсилюється, розвивається, викликаючи в організмі цілий ряд особливих змін – організм намагається захиститися від стресу, попередити його або знизити. Однак можливості організму не безмежні і при сильному стресовому впливі швидко виснажуються, що може привести до захворювання.

1. Стресогенне напруження та його психофізіологічні наслідки.
2. Загальнофізіологічні теорії психосоматичних розладів (реакції боротьби-втечі, реакції напруження-релаксації, поняття м’язевої броні).
3. Релаксаційні методи: метод нервово-м’язевої та ідеомоторної релаксації
4. Метод аутогенного тренування
5. Метод сенсорної репродукції.
6. Дихальні вправи в корекційній роботі з психосоматичними порушеннями.

**Література:**

1. *Абабков В. А., Перре М.* Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, психотерапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. *Александров А.А.* Аутотренинг. – СПб.: Питер, 2011. – 240 с.
3. *Алиев Х.* Метод "Ключ" в борьбе со стрессом. – М.: Феникс, 2003. – 320 с.
4. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: Ин-т психологии РАН, 1995.
5. *Бреслав И.С.* Паттерны дыхания. – Л.: Медицина, 1984.
6. *Габдреева Г.Ш., Прохоров А.О.* Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
7. *Гиллиген С.* Терапевтические трансы: Руководство по эриксоновской гипнотерапии. – М.: НФ Класс, 1997.
8. *Гремлинг С., Ауэрбах С.* Практикум по управлению стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 240 с.
9. *Грецов А.*Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. – СПб.: СПб НИИ физической культуры, 2006. – 44 с.
10. *Католик Г. В.* Тренінг релаксації як ефективна форма психокорекційної допомоги при ПТСР у дітей // Проблеми психологічного здоров’я в сучасній психотерапії : матеріали Міжн. наук.-практ. конф. – Львів, 2006. – С. 19-23.
11. *Католик Г*., *Коваль М.* Вплив стресу на розвиток психосоматичних захворювань у підлітків // Збірник тез Міжнар. конф. з дитячої та юнацької психотерапії "Дитяча та юнацька психотерапія в Україні: 5-річний досвід роботи". – Львів, 2006. – С. 31-33.
12. *Католик Г.*, *Корнієнко І., Животовська Л., Бобрик Л., Беш Л.* Психологічна допомога очевидцям і постраждалим від техногенних катастроф // Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. – 338 с. – С. 159-186.
13. *Кинг М., Цитренбаум Ч.* Экзистенциальная гипнотерапия. – М.: НФ Класс, 1998.
14. *Ключников С. Ю.* НЕВИДИМАЯ БРОНЯ: Теория и практика психоэнергетической защиты – М.: Беловодье. 2002. – 520 с.
15. *Кожевникова О.В.* Техники самовнушения и саморегуляции: метод. реком. по самостоятельной работе студентов. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2011. – 70 с.
16. *Линдеман Х.* Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
17. *Лобзик В.С., Решетников М.М.* Аутогенная тренировка: Справочное пособие для врачей. – Л., 1980.
18. *Малкина-Пых И. Г.* Психология поведения жертвы. – М.: Эксмо, 2006. – 1008 с.
19. *Малкина-Пых И. Г.* Экстремальные ситуации : справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2006. – 960 с.
20. *Малкина-Пых И.Г.* Телесная терапия: справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2007. – 752 с.
21. *Марищук В., Евдокимов В.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
22. *Мюлленайзен Б.* Нарушения, обусловленные стрессом, и их причины // Психология состояний: хрестоматия / Сост.Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608 с. – . C.394-399.
23. *Парцерняк С.А.* Стресс. Вегетозы. Психосоматика. – СПб.: А.В.К. – 2002.
24. *Пахомов Ю.В., Цзен Н.В.* Занимательный аутотренинг. Игры и упражнения в обучении технике релаксации. – М.: ФиС, 1985.
25. *Прохоров А.*О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ, 2012. – 352 с.
26. Психодиагностика стресса: практикум/сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина; М-во образ, и науки РФ, Казан, гос. технол.ун-т. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
27. Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия. – К.В.Мн.: Харвест, 1999.
28. *Сандомирский М. Е.* Защита от стресса. Телесные технологии. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
29. *Тигранян Р.А.* Стресс и его значение для организма. – М.: Наука, 1988.

**Змістовий модуль 2. Тілесно-орієнтовані методи в психологічній корекції та психотерапії**

***Тема 3.* Методика Ф.Александера. Метод М.Фельденкрайза (АТМ).**

Під психосоматичним підходом Ф.Александер розумів одночасне використання фізіологічного та психологічного методів та уявлень. За Ф.Александером, психосоматичне захворювання виникає як наслідок емоційного напруження, що є проявом внутрішнього особистісного конфлікту з різною мірою його витіснення. Александер виділив дві групи емоційних станів, що поєднуються з напруженням вегетативної нервової системи. До першої групи належать пригнічена агресивність, стримуваний гнів, ворожість до оточуючого світу, що призводять до розвитку гіпертензії, серцево-судинних порушень. Хронічна м’язева напруга може бути патогенним фактором у виникненні артритів, головних болей, а вплив на ендокринну систему призводить до розвитку тиреотоксикозу, цукрового діабету. Другу групу складають незадоволені потреби у впевненості, захищеності, прийнятті оточуючими, нереалізовані сексуальні потреби, що веде до розвитку патології шлунково-кишкового тракту, бронхіальної астми та шкірних захворювань. Воснові порушень харчування лежить почуття провини як центральна емоційна проблема.

1. Передумови та історія виникнення методів.
2. Теоретичні засади методів та їх особливості.
3. Покази та перспективи до застосування методів.

**Література:**

1. *Александер Ф.* Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение. – М.: Эксмо, 2002.
2. *Баскаков В.* Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 176 с.
3. *Бреннад Р.* Пособие по применению методики Александера. СПб, 1998.
4. Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. – 275 с.
5. Открытие тела: Путеводитель по методам телесно ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018 – 268 с.
6. *Фельденкрайз М.* Сознавание через движение: двенадцать практических уроков / Пер. с англ. М. Папуш. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001 – 160 с.
7. *Фельденкрайз М.* Осознавание через движение. Двенадцать практических уроков. – М., СПб.: Университетская книга, 2000.
8. *Якубанеце Б.У.* Руководство по телесно-ориентированной терапии. – Спб.: Речь, 2003.

***Тема 4.* Аналіз характеру та вегетотерапія за В.Райхом**

В.Райх запропонував власну структуру особистості, що складається з трьох автономно функціонуючих рівнів: «удавано-соціальний рівень» (або «поверхневий»), «рівень вторинних імпульсів» («проміжний») та «біологічне ядро» («глибинний»). На цьому рівні людина є емоційно здоровою, гармонійною, здатною на щиру любов. Райх присвятив ряд робіт вивченню неврозів та біологічної енергії людського організму і вважав, що характер людини включає постійний паттерн захистів. Хронічні м’язеві затиски блокують три основних емоційних станів: тривожність, гнів та сексуальне збудження. Панцир характеру є функціонально тотожнім з перенапруженням м’язів, м’язевим панцирем. Хронічні напруження блокують енергетичні потоки, що лежать в основі сильних емоцій.

1. Передумови та історія виникнення методу.
2. Теоретичні засади методу В.Райха та його особливості.
3. Покази та перспективи до застосування методу В.Райха.

**Література:**

1. *Баскаков В.* Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 176 с.
2. Методы современной психотерапии. Учебное пособие. – М.: НФ Класс, 2001.
3. Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. – 275 с.
4. Открытие тела: Путеводитель по методам телесно ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018 – 268 с.
5. *Райх В.* Анализ личности. – М.-СПб.: Ювента, 1999. – 333 с.

***Тема 5.* Біоенергетичний аналіз А.Лоуена. Первинна терапія А.Янова**

На думку О.Лоуена, особистість і характер відображаються у фізичній будові, неврози проявляються у тілесному образі – будові тіла та рухах. Відчуття, які має людина від власного тіла, які проявляються в рухах є ключем для розуміння емоційного стану. Теоретично біоенергетична терапія структурована відповідно до уявлень про існування тілесних аналогів трьохкомпонентної структури свідомості (Я, Воно, Над-Я). Її метою є воззєднання тіла та свідомості, для чого необхідно позбавитись від перешкод, що стоять на шляху звільнення тіла від напруження, що виникає внаслідок хронічного неправильного положення тіла. Терапія забезпечує зняття напруження за допомогою фізичних вправ та певних поз, які повинні приймати пацієнт для розблокування зон напруження.

1. Передумови та історія виникнення методів.
2. Теоретичні засади методів та його особливості.
3. Покази та перспективи до застосування методів.

**Література:**

1. *Баскаков В.* Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 176 с.
2. *Бурлачук Л. Ф., Грабская И. А., Кочарян А. С.* Основы психотерапии. – К.: Ника-Центр, 2001. – 320 с.
3. *Леоненко Е., Тимошенко Г.* Работа с телом в психотерапии. М.: Психотерапия, 2006. – 480 с.
4. *Лоуэн А.* Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом. – СПб.: Речь, 2000. – 291 с.
5. *Лоуэн А.* Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом. – СПб.: Ювента, 2000. – 384 с.
6. *Лоуэн А.* Депрессия и тело. – М.: Психотерапия, 2010. – 312 с.
7. *Лоуэн А.* Любовь и оргазм. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 1998.
8. *Лоуэн А.* Предательство тела. – Екатерингбург: Деловая книга, 1999. – 327 с.
9. *Лоуэн А.* Психология тела. Телсноориентированный биоэнергетический психоанализ. – М.: Независимая ассоциация психологов-практиков, 1997.
10. *Лоуэн А.* Психология тела: биоэнергетический анализ тела / Пер. с англ. С.Коледа – М.: Институт Общегума­нитарных Исследований, 2000. – 256 с.
11. *Лоуэн А.* Радость. – М.: Попурри, 2014. – 496 с.
12. *Лоуэн А.* Сборник Сборник биоэнергетических опытов / А. Лоуэн, Л. Лоуэн; Пер. с англ. Е.В. Поле. – М: ООО «Издательство ACT», 2004. – 188 с.
13. *Лоуэн А.* Секс, любовь и сердце: психотерапия инфар­кта / Пер. с англ. С.Коледа – М.: Институт Общегума­нитарных Исследований, 2004 – 224 с.
14. *Лоуэн А.* Удовольствие. Творческий подход к жизни. – М.: Профит-стайл, 2011. – 304 с.
15. *Лоуэн А.* Физическая динамика структуры характера. – М.: Издательская фирма “Компания Пани”, 1996. – 320 с.
16. *Лоуэн А.* Язык тела. – СПб., Ростов-на-Дону: Академический проект – Феникс, 1998.
17. Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. – 275 с.
18. Открытие тела: Путеводитель по методам телесно ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018 – 268 с.
19. *Янов А.* Первобытный крик. M., 1997.

***Тема 6.* Метод фокусування Ю.Джендліна. Брейспоттінг Д.Гранда та травмафокус Т.Вебера. Методики ЕFT та TRE**

Метод фокусування, запропонований Ю.Джендліном, передбачає створення прямого доступу до тілесного пізнання, оскільки досить часто людині складно самостійно наблизитись до свого тілесного ресурсу або зберігати тілесне переживання ситуації тривалий час. Нечіткі і на перший погляд незрозумілі тілесні переживання можуть відкрити цілий кластер «заплутаних» відчуттів, за якими стоятимуть нові незвідані ресурси та неочікувані просування до бажаних життєвих змін.

1. Передумови та історія виникнення методів.
2. Теоретичні засади методів та його особливості.
3. Покази та перспективи до застосування методів.

**Література:**

1. *Баскаков В.* Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 176 с.
2. *Джендлин Ю.* Фокусирование. – М.: НФ Класс, 2000. – 311 с.
3. *Леоненко Е., Тимошенко Г.* Работа с телом в психотерапии. М.: Психотерапия, 2006. – 480 с.
4. *Малкина-Пых И. Г.* Психология поведения жертвы. – М.: Эксмо, 2006. – 1008 с.
5. *Малкина-Пых И. Г.* Телесная терапия: справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2007. – 752 с.
6. *Малкина-Пых И. Г.* Экстремальные ситуации : справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2006. – 960 с.
7. Методы современной психотерапии. Учебное пособие. – М.: НФ Класс, 2001.
8. Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. – 275 с.
9. Открытие тела: Путеводитель по методам телесно ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018 – 268 с.
10. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред.  
    *Б. Д. Карвасарского.* – СПб.: Питер, 1998. – 752 с.

**Тема 7. Бодинамічний аналіз Л.Марчер. Теорія шести базових рухів Р.Франк. Метод психокорекції та психологічної саморегуляції Ретрі.**

Л.Марчер створила свій метод на основі власних досліджень психомоторного розвитку.В процесі дорослішання людина виробляє свій власний спосіб взаємодії з зовнішнім світом. На основі цього досвіду певні м’язи та групи м’язів набувають власного способу реагування на різні життєві ситуації: в одному випадку напружуються (гіпер-відгук), в іншому стають слабкими та розслабленими (гіпо-відгук). В нормі мі цими станами має бути баланс. Відгук м’язів проявляється у їх еластичності. Л.Марчер вдалося виявити і дослідити взаємозв’язок між м’язами та психологічними змістами: при впливі на певні м’язи в процесі сесії клієнт починав розповідати про проблеми, психологічно пов’язані з цими м’язами. Було виявлено, що кожний окремий м’яз та групи м’язів пов’язані з перними етапами розвитку дитини і певними функціями Его. Врезультаті була створена бодинамічна модель структур характерів, що базується на психомоторному розвитку дитини.

1. Передумови та історія виникнення методів.
2. Теоретичні засади методів та його особливості.
3. Покази та перспективи до застосування методів.

**Література:**

1. *Баскаков В.* Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 176 с.
2. *Джендлин Ю.* Фокусирование. – М.: НФ Класс, 2000. – 311 с.
3. *Леоненко Е., Тимошенко Г.* Работа с телом в психотерапии. М.: Психотерапия, 2006. – 480 с.
4. *Малкина-Пых И. Г.* Психология поведения жертвы. – М.: Эксмо, 2006. – 1008 с.
5. *Малкина-Пых И. Г.* Телесная терапия: справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2007. – 752 с.
6. *Малкина-Пых И. Г.* Экстремальные ситуации : справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2006. – 960 с.
7. Методы современной психотерапии. Учебное пособие. – М.: НФ Класс, 2001.
8. Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. – 275 с.
9. Открытие тела: Путеводитель по методам телесно ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018 – 268 с.
10. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред.  
    *Б. Д. Карвасарского.* – СПб.: Питер, 1998. – 752 с.
11. *Сандомирский М.Е.* Психосоматика и телесная терапия: практическое руководство. – М.: Класс, 2005. – 592 с.
12. *Сандомирский М. Е.* Защита от стресса. Телесные технологии. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
13. Телесная терапия. Бодинамика. – М.: АСТ, 2010. – 409 с.
14. *Теппервайн К.* О чем хочет сказать твоя болезнь. Язык симптомов. – М.: АО «Интерэксперт», 1996.
15. *Франк Р.* Достигая друг друга. – Казань, 2015. – 132 с.

**4. Структура навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | | | |
| Денна форма | | | | | | | Заочна форма | | | | | | |
| Усього | у тому числі | | | | | | Усього | у тому числі | | | | | |
| л | п | лаб | інд | ср | | л | п | | лаб | інд | ср |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | | 11 | 12 | 13 |
| **Модуль 1** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Змістовий модуль 1**. **Поняття травмуючої ситуації**. | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Тілесна психологія: механізми формування психологічних проблем та психосоматичних розладів | 30 | 4 | 4 |  |  | 22 | |  |  |  | |  |  |  |
| Тема 2. Психофізіологія релаксації. Методи емоційної саморегуляції та екстреної релаксації | 15 | 2 | 2 |  |  | 11 | |  |  |  | |  |  |  |
| Разом – зм. модуль1 | 45 | 6 | 6 |  |  | 33 | |  |  |  | |  |  |  |
| **Змістовий модуль 2.** **Особливості психологічної допомоги особам, що пережили травмуючі ситуації** | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 3. Методика Ф.Александера. Метод М.Фельденкрайза (АТМ). | 15 | 2 | 2 |  |  | | 11 |  |  |  |  | |  |  |
| Тема 4. Аналіз характеру та вегетотерапія за В.Райхом | 15 | 2 | 2 |  |  | | 11 |  |  |  |  | |  |  |
| Тема 5. Біоенергетичний аналіз А.Лоуена. Первинна терапія А.Янова | 15 | 2 | 2 |  |  | | 11 |  |  |  |  | |  |  |
| Тема 6. Метод фокусування Ю.Джендліна. Брейспоттінг Д.Гранда та травмафокус Т.Вебера. Методики ЕFT та TRE | 15 | 2 | 2 |  |  | | 11 |  |  |  |  | |  |  |
| Тема 7. Бодинамічний аналіз Л.Марчер. Теорія шести базових рухів Р.Франк. Метод психокорекції та психологічної саморегуляції Ретрі | 15 | 2 | 2 |  |  | | 11 |  |  |  |  | |  |  |
| Разом – зм. модуль 2 | 75 | 10 | 10 |  |  | | 55 |  |  |  |  | |  |  |
| **Усього годин:** | **120** | **16** | **16** |  |  | | **88** |  |  |  |  | |  |  |

**5. Теми семінарських занять**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
| 1 | Тілесна психологія: механізми формування психологічних проблем та психосоматичних розладів | 4 |
| 2 | Психофізіологія релаксації | 2 |
| 3 | Методика Ф.Александера.Метод М.Фельденкрайза (АТМ). | 2 |
| 4 | Аналіз характеру та вегетотерапія за В.Райхом | 2 |
| 5 | Біоенергетичний аналіз А.Лоуена. Первинна терапія А.Янова | 2 |
| 6 | Метод фокусування Ю.Джендліна. Брейспоттінг Д.Гранда та травмафокус Т.Вебера. Методики ЕFT та TRE | 2 |
| 7 | Бодинамічний аналіз Л.Марчер. Теорія шести базових рухів Р.Франк. Метод психокорекції та психологічної саморегуляції Ретрі | 2 |

**Змістовий модуль 1. Основи тілесно-орієнтованої психології**

***Тема 1.* Тілесна психологія: механізми формування психологічних проблем та психосоматичних розладів**

1. Порушення психологічної адаптації як чинник виникнення психосоматичних розладів.
2. Механізми порушення психологічної адаптації.
3. Різновиди психосоматичних порушень.
4. Фактори, що сприяють виникненню та фази розвитку психосоматичних порушень.
5. Когнітивні механізми формування психосоматичних проблем. Адаптивні та дезадаптивні когнітивні механізми в інтерпретаціях різних авторів.
6. Універсальні невротичні механізми (порушення границі контакту).
7. Симптоматика психосоматичних розладів.
8. М’язеві та опорно-рухові симптоми як маркери психологічних порушень.
9. Симптоматика з боку серцево-судинної системи
10. Шлунково-кишкові симптоми як маркери психологічних порушень.
11. Хворобливі прояви з боку дихальної системи як маркери психологічних порушень.
12. Хворобливі прояви з боку органів чуття як маркери психологічних порушень
13. Символічна мова тіла в психокорекційній роботі.

**Література:**

1. *Александров А*.*А.* Интегративная психотерапия. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
2. *Александров А.А.* Психодиагностика и психокоррекция. – СПб.: Питер, 2008. – 384 с.
3. *Александров А.А.* Психотерапия: Учебное пособие. — СПб: Питер, 2004. — 480 с.
4. *Александров А.А.* Современная психотерапия. Курс лекций - СПб.: "Академический проект", 1997 - 335 с.
5. *Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П.* Психогении в экстремальных ситуациях. – М.: Пресс, 1991. – 321 с.
6. *Аммон Г.* Психосоматическая терапия. – СПб.: Речь, 2000.
7. *Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С.* Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков. – СПб.: Речь, 2002.
8. *Бройтигам В., Кристиан П., Рад М.* Психосоматическая медицина. Краткий учебник. – М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999. – 376 с.
9. *Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ситуаций. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998.
10. *Ересько Д.Б., Исурина Г.С., Койдановская Е.В.* Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах: Методическое пособие. – СПб, 1994.
11. *Ермошин* А. Вещи в теле. - М.: Класс, 1999. – 320 с.
12. *Исаев Д.Н.* Психосоматическая медицина детского возраста. – СПб.: Питер, 1996.
13. *Исаев Д.Н.* Психосоматические расстройства у детей. – СПб.: Питер, 2000.
14. *Кабанов М.М.* Психосоциальная реабилитация и социальная психиатрия. – СПб.: Питер, 1998.
15. *Карвасарский Б.Д., Простомолотов В.Ф.* Невротические расстройства внутренних органов. – Кишинев: Штиинца, 1998.
16. *Кепнер Д.* Телесный процесс. – М.: МГИ, 2005. – 63 с.
17. *Кернберг О.* Тяжелые личностные расстройства. – М.: НФ Класс, 2000.
18. *Кискер К.П., Фрайбергер Г., Розе Г.К., Вульф Э.* Психиатрия, психосоматика, психотерапия. – М.: Алетейа, 1999.
19. *Кулаков С.А.* Основы психосоматики. – СПб.: Речь, 2003.
20. *Кулаков С.А.* Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков. – СПб.: Речь, 2004. – 464 с.
21. *Лурия А.Р.* Внутренняя картина болезни и ятрогенные заболевания. – М.: Медицина, 1977.
22. *Любан-Плоцца Б., Пельдингер В., Крегенер Ф.* Психосоматические расстройства в общей медицинской практике. – СПб.: СПб НИ психоневрологический институт им.В.М.Бехтерева, 2000.
23. *Любан-Плоцца Б., Пельдингер В., Крегенер Ф.* Психосоматический больной на приеме у врача. – СПб.: СПб НИ психоневрологический институт им.В.М.Бехтерева, 1996.
24. *Мак-Вильямс Н.* Психоаналитическая диагностика. – М.: НФ Класс, 1998.
25. *Малкина-Пых И. Г.* Психология поведения жертвы. – М.: Эксмо, 2006. – 1008 с.
26. *Малкина-Пых И. Г.* Экстремальные ситуации: справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2006. – 960 с.
27. *Малкина-Пых И.Г.* Психосоматика. – М.: Эксмо, 2008. – 1024 с.
28. *Малкина-Пых И.Г.* Телесная терапия: справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2007. – 752 с.
29. *Менделевич В.Д., Соловьева С.Л.* Неврозология и психосоматическая медицина. – М.: МЕДпресс-информ, 2002.
30. *Минченков А.В., Елпидифоров II. Б.* Методы структурной психосоматики. - СПб.: Издательский дом «ЮВЕНТА»; М: Институт общегуманитарных исследований, 2001. - 409 с.
31. *Михайлов Б.В., Сердюк А.И. Федосеев В.А.* Психотерапия в общесоматической медицине (клиническое руководство). – Харьков: Прапор, 2002.
32. *Николаева В. В.* Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. – М., 1995.
33. *Парцерняк С.А.* Стресс. Вегетозы. Психосоматика. – СПб.: А.В.К. – 2002.
34. *Пезешкиан Х.* Психосоматическая медицина и позитивная психотерапия. – М.: Медицина, 1996.
35. Петрюк П. Т., Якущенко И. А. Социально-психологические и психиатрические аспекты психосоматических расстройств у больных, перенёсших психоэмоциональный стресс // Вестник Ассоциации психиатров Украины. – 2003. – № 3-4. – С. 140-159.
36. *Сандомирский М.Е.* Психосоматика и телесная терапия: практическое руководство. – М.: Класс, 2005. – 592 с.
37. *Семичов С. Б.* Предболезненные психические расстройства. — Л., 1987.
38. *Семичов С. Б.* Теория кризисов и психопрофилактика. — Л., 1987.
39. *Семке В. Я.* Истерические состояния. — М., 1988.
40. *Сергеева Л.С.* Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия. – СПб: СПб РОФ «Практическая психотерапия», 2000.
41. *Сергеева Л.С.* Телесно-ориентированная терапия. Классические и современные направления. – СПб.: ИПК БИОНТ, 2000. – 397 с.
42. *Смулевич А.*Б. Лекции по психосоматике. – М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2014. — 352 с.
43. *Соколова Е.Т., Николаева В.В.* Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. – М.: SvR- Аргус, 1995.
44. *Ташлыков В.А.* Психологическая защита у больных неврозами и психосоматическими расстройствами. – СПб.: 1992.
45. Телесность человека: междисциплинарные исследования. – М.: Философское общество СССР, 1991.
46. *Тополянский В.Д., Струковская М.В.* Психосоматические расстройства. – М.: Медицина, 1986.

***Тема 2.* Психофізіологія релаксації**

1. Стресогенне напруження та його психофізіологічні наслідки.
2. Загальнофізіологічні теорії психосоматичних розладів (реакції боротьби-втечі, реакції напруження-релаксації, поняття м’язевої броні).
3. Релаксаційні методи: метод нервово-м’язевої та ідеомоторної релаксації
4. Метод аутогенного тренування
5. Метод сенсорної репродукції.
6. Дихальні вправи в корекційній роботі з психосоматичними порушеннями.

**Література:**

1. *Абабков В. А., Перре М.* Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, психотерапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. *Александров А.А.* Аутотренинг. – СПб.: Питер, 2011. – 240 с.
3. *Алиев Х.* Метод "Ключ" в борьбе со стрессом. – М.: Феникс, 2003. – 320 с.
4. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: Ин-т психологии РАН, 1995.
5. *Бреслав И.С.* Паттерны дыхания. – Л.: Медицина, 1984.
6. *Габдреева Г.Ш., Прохоров А.О.* Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
7. *Гиллиген С.* Терапевтические трансы: Руководство по эриксоновской гипнотерапии. – М.: НФ Класс, 1997.
8. *Гремлинг С., Ауэрбах С.* Практикум по управлению стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 240 с.
9. *Грецов А.*Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. – СПб.: СПб НИИ физической культуры, 2006. – 44 с.
10. *Католик Г. В.* Тренінг релаксації як ефективна форма психокорекційної допомоги при ПТСР у дітей // Проблеми психологічного здоров’я в сучасній психотерапії : матеріали Міжн. наук.-практ. конф. – Львів, 2006. – С. 19-23.
11. *Католик Г*., *Коваль М.* Вплив стресу на розвиток психосоматичних захворювань у підлітків // Збірник тез Міжнар. конф. з дитячої та юнацької психотерапії "Дитяча та юнацька психотерапія в Україні: 5-річний досвід роботи". – Львів, 2006. – С. 31-33.
12. *Католик Г.*, *Корнієнко І., Животовська Л., Бобрик Л., Беш Л.* Психологічна допомога очевидцям і постраждалим від техногенних катастроф // Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. – 338 с. – С. 159-186.
13. *Кинг М., Цитренбаум Ч.* Экзистенциальная гипнотерапия. – М.: НФ Класс, 1998.
14. *Ключников С. Ю.* НЕВИДИМАЯ БРОНЯ: Теория и практика психоэнергетической защиты – М.: Беловодье. 2002. – 520 с.
15. *Кожевникова О.В.* Техники самовнушения и саморегуляции: метод. реком. по самостоятельной работе студентов. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2011. – 70 с.
16. *Линдеман Х.* Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
17. *Лобзик В.С., Решетников М.М.* Аутогенная тренировка: Справочное пособие для врачей. – Л., 1980.
18. *Малкина-Пых И. Г.* Психология поведения жертвы. – М.: Эксмо, 2006. – 1008 с.
19. *Малкина-Пых И. Г.* Экстремальные ситуации : справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2006. – 960 с.
20. *Малкина-Пых И.Г.* Телесная терапия: справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2007. – 752 с.
21. *Марищук В., Евдокимов В.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
22. *Мюлленайзен Б.* Нарушения, обусловленные стрессом, и их причины // Психология состояний: хрестоматия / Сост.Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608 с. – . C.394-399.
23. *Парцерняк С.А.* Стресс. Вегетозы. Психосоматика. – СПб.: А.В.К. – 2002.
24. *Пахомов Ю.В., Цзен Н.В.* Занимательный аутотренинг. Игры и упражнения в обучении технике релаксации. – М.: ФиС, 1985.
25. *Прохоров А.*О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ, 2012. – 352 с.
26. Психодиагностика стресса: практикум/сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина; М-во образ, и науки РФ, Казан, гос. технол.ун-т. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
27. Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия. – К.В.Мн.: Харвест, 1999.
28. *Сандомирский М. Е.* Защита от стресса. Телесные технологии. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
29. *Тигранян Р.А.* Стресс и его значение для организма. – М.: Наука, 1988.

***Тема 3.* Методика Ф.Александера. Метод М.Фельденкрайза (АТМ).**

1. Передумови та історія виникнення методів.
2. Теоретичні засади методів та їх особливості.
3. Покази та перспективи до застосування методів.

**Література:**

1. *Александер Ф.* Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение. – М.: Эксмо, 2002.
2. *Баскаков В.* Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 176 с.
3. *Бреннад Р.* Пособие по применению методики Александера. СПб, 1998.
4. Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. – 275 с.
5. Открытие тела: Путеводитель по методам телесно ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018 – 268 с.
6. *Фельденкрайз М.* Сознавание через движение: двенадцать практических уроков / Пер. с англ. М. Папуш. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001 – 160 с.
7. *Фельденкрайз М.* Осознавание через движение. Двенадцать практических уроков. – М., СПб.: Университетская книга, 2000.
8. *Якубанеце Б.У.* Руководство по телесно-ориентированной терапии. – Спб.: Речь, 2003.

***Тема 4.* Аналіз характеру та вегетотерапія за В.Райхом**

1. Передумови та історія виникнення методу.
2. Теоретичні засади методу В.Райха та його особливості.
3. Покази та перспективи до застосування методу В.Райха.

**Література:**

1. *Баскаков В.* Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 176 с.
2. Методы современной психотерапии. Учебное пособие. – М.: НФ Класс, 2001.
3. Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. – 275 с.
4. Открытие тела: Путеводитель по методам телесно ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018 – 268 с.
5. *Райх В.* Анализ личности. – М.-СПб.: Ювента, 1999. – 333 с.

***Тема 5.* Біоенергетичний аналіз А.Лоуена. Первинна терапія А.Янова**

1. Передумови та історія виникнення методів.
2. Теоретичні засади методів та його особливості.
3. Покази та перспективи до застосування методів.

**Література:**

1. *Баскаков В.* Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 176 с.
2. *Бурлачук Л. Ф., Грабская И. А., Кочарян А. С.* Основы психотерапии. – К.: Ника-Центр, 2001. – 320 с.
3. *Леоненко Е., Тимошенко Г.* Работа с телом в психотерапии. М.: Психотерапия, 2006. – 480 с.
4. *Лоуэн А.* Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом. – СПб.: Речь, 2000. – 291 с.
5. *Лоуэн А.* Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом. – СПб.: Ювента, 2000. – 384 с.
6. *Лоуэн А.* Депрессия и тело. – М.: Психотерапия, 2010. – 312 с.
7. *Лоуэн А.* Любовь и оргазм. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 1998.
8. *Лоуэн А.* Предательство тела. – Екатерингбург: Деловая книга, 1999. – 327 с.
9. *Лоуэн А.* Психология тела. Телсноориентированный биоэнергетический психоанализ. – М.: Независимая ассоциация психологов-практиков, 1997.
10. *Лоуэн А.* Психология тела: биоэнергетический анализ тела / Пер. с англ. С.Коледа – М.: Институт Общегума­нитарных Исследований, 2000. – 256 с.
11. *Лоуэн А.* Радость. – М.: Попурри, 2014. – 496 с.
12. *Лоуэн А.* Сборник Сборник биоэнергетических опытов / А. Лоуэн, Л. Лоуэн; Пер. с англ. Е.В. Поле. – М: ООО «Издательство ACT», 2004. – 188 с.
13. *Лоуэн А.* Секс, любовь и сердце: психотерапия инфар­кта / Пер. с англ. С.Коледа – М.: Институт Общегума­нитарных Исследований, 2004 – 224 с.
14. *Лоуэн А.* Удовольствие. Творческий подход к жизни. – М.: Профит-стайл, 2011. – 304 с.
15. *Лоуэн А.* Физическая динамика структуры характера. – М.: Издательская фирма “Компания Пани”, 1996. – 320 с.
16. *Лоуэн А.* Язык тела. – СПб., Ростов-на-Дону: Академический проект – Феникс, 1998.
17. Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. – 275 с.
18. Открытие тела: Путеводитель по методам телесно ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018 – 268 с.
19. *Янов А.* Первобытный крик. M., 1997.

***Тема 6.* Метод фокусування Ю.Джендліна. Брейспоттінг Д.Гранда та травмафокус Т.Вебера. Методики ЕFT та TRE**

1. Передумови та історія виникнення методів.
2. Теоретичні засади методів та його особливості.
3. Покази та перспективи до застосування методів.

**Література:**

1. *Баскаков В.* Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 176 с.
2. *Джендлин Ю.* Фокусирование. – М.: НФ Класс, 2000. – 311 с.
3. *Леоненко Е., Тимошенко Г.* Работа с телом в психотерапии. М.: Психотерапия, 2006. – 480 с.
4. *Малкина-Пых И. Г.* Психология поведения жертвы. – М.: Эксмо, 2006. – 1008 с.
5. *Малкина-Пых И. Г.* Телесная терапия: справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2007. – 752 с.
6. *Малкина-Пых И. Г.* Экстремальные ситуации : справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2006. – 960 с.
7. Методы современной психотерапии. Учебное пособие. – М.: НФ Класс, 2001.
8. Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. – 275 с.
9. Открытие тела: Путеводитель по методам телесно ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018 – 268 с.
10. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред.  
    *Б. Д. Карвасарского.* – СПб.: Питер, 1998. – 752 с.

**Тема 7. Бодинамічний аналіз Л.Марчер. Теорія шести базових рухів Р.Франк. Метод психокорекції та психологічної саморегуляції Ретрі.**

1. Передумови та історія виникнення методів.
2. Теоретичні засади методів та його особливості.
3. Покази та перспективи до застосування методів.

**Література:**

1. *Баскаков В.* Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 176 с.
2. *Джендлин Ю.* Фокусирование. – М.: НФ Класс, 2000. – 311 с.
3. *Леоненко Е., Тимошенко Г.* Работа с телом в психотерапии. М.: Психотерапия, 2006. – 480 с.
4. *Малкина-Пых И. Г.* Психология поведения жертвы. – М.: Эксмо, 2006. – 1008 с.
5. *Малкина-Пых И. Г.* Телесная терапия: справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2007. – 752 с.
6. *Малкина-Пых И. Г.* Экстремальные ситуации : справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2006. – 960 с.
7. Методы современной психотерапии. Учебное пособие. – М.: НФ Класс, 2001.
8. Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. – 275 с.
9. Открытие тела: Путеводитель по методам телесно ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018 – 268 с.
10. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред.  
    *Б. Д. Карвасарского.* – СПб.: Питер, 1998. – 752 с.
11. *Сандомирский М.Е.* Психосоматика и телесная терапия: практическое руководство. – М.: Класс, 2005. – 592 с.
12. *Сандомирский М. Е.* Защита от стресса. Телесные технологии. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
13. Телесная терапия. Бодинамика. – М.: АСТ, 2010. – 409 с.
14. *Теппервайн К.* О чем хочет сказать твоя болезнь. Язык симптомов. – М.: АО «Интерэксперт», 1996.
15. *Франк Р.* Достигая друг друга. – Казань, 2015. – 132 с.

**7. Теми лабораторних занять**

Немає

**8. Самостійна робота**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
| **І.** | **Основи тілесно-орієнтованої психотерапії** | 33 |
|  | Виконання реферату на вибір:   1. Порушення психологічної адаптації як чинник виникнення психосоматичних розладів. 2. Стресогенне напруження та його психофізіологічні наслідки. 3. Механізми порушення психологічної адаптації. 4. Різновиди психосоматичних порушень. 5. Фактори, що сприяють виникненню та фази розвитку психосоматичних порушень. 6. Когнітивні механізми формування психосоматичних проблем. 7. Адаптивні та дезадаптивні когнітивні механізми в інтерпретаціях різних авторів. 8. Універсальні невротичні механізми (порушення границі контакту). 9. Психоаналітичне трактування психосоматичних симптомів. 10. Класифікація психологічних захистів. 11. Когнітивний підхід до «схеми тіла» за П.Шильдером. 12. Теорія особистісних профілів Ф.Данбар. 13. Клінічні варіанти психопатії та психосоматичних розладів Н.Грушевського. 14. Порушення в епігенезі ідентичності за Е.Еріксоном. 15. Теорія алекситимії П.Сифнеоса 16. Теорія ресоматизації за М.Шуром. 17. Теорія соматизації А.Холмогорової та Н.Гаранян. 18. Теорія контролю та психосоматичних порушень У.Глассера. 19. Вікова фізіологічна регресія (М.Сандомірський, Л.Бєлгородський). 20. Оперативне мислення П.Марті. 21. Теорія двофазного психологічного захисту А.Мірчерліха. 22. Неповноцінність органу та її психічна компансація (А.Адлер). 23. Теорія базової тривожності К.Хорні. 24. Пропрацювання внутрішнього психосоматичного конфлікту за Н.Пезешкіаном. 25. Загальнофізіологічні теорії психосоматичних розладів (реакції боротьби-втечі, реакції напруження-релаксації, поняття м’язевої броні). 26. Модель «хворіб готовності» (В.Ікскюль). 27. Умовно-рефлекторні та когнітивні моделі виникнення психосоматичних захворювань. 28. Синдром дефіциту задоволеності К.Блюма. 29. Психоекологічна модель Г.Бейтсона. 30. Нейрофізіологічні теорії психосоматичних розладів. 31. Психологічні проблеми в контексті екзистенційного підходу. 32. Симптоматика психосоматичних розладів. 33. М’язеві та опорно-рухові симптоми як маркери психологічних порушень. 34. Симптоматика з боку серцево-судинної системи 35. Шлунково-кишкові симптоми як маркери психологічних порушень. 36. Хворобливі прояви з боку дихальної системи як маркери психологічних порушень. 37. Хворобливі прояви з боку органів чуття як маркери психологічних порушень 38. Символічна мова тіла в психокорекційній роботі. 39. Релаксаційні методи: метод нервово-м’язевої та ідеомоторної релаксації 40. Метод аутогенного тренування 41. Метод сенсорної репродукції. 42. Дихальні вправи в корекційній роботі з психосоматичними порушеннями |  |
| **II.** | **Тілесно-орієнтовані методи в психологічній корекції та психотерапії** | 55 |
| 2. | Виконання реферату на вибір:  1. Аналіз характеру та вегетотерапія за В.Райхом  2. Інструментарій тілесної психотерапії за В.Райхом  3. Біоенергетичний аналіз О.Лоуена.  4. Метод М.Фельденкрайза (АТМ).  5. Метод Ф.М.Александера.   1. 6. Первинна терапія А.Янова. 2. 7. Метод фокусування за Ю.Джендліном. 3. 8. Структурна інтеграція І.Рольф. 4. 9. Метод психокорекції Ретрі (М.Сандомірський). 5. 10. Метод TRE (Д.Берселлі) 6. 11.Метод EFT   12.Метод брейнспоттінгу та травмофокусу.   1. 13. Бодинамічний аналіз Л.Марчер.   14.Теорія шести базових рухів Р.Франк. |  |
|  | Разом | 88 |

**9. Індивідуальне навчально - дослідне завдання**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
| **І.** | **Основи тілесно-орієнтованої психотерапії** | 6 |
| 1. | Виконання есе на вибір:   1. Аналіз взаємозв’язку типу характеру та особливостей соматопсихологічних реакцій (на прикладі літературних та кіно- персонажів). 2. Аналіз взаємозв’язку соматопсихологічних реакцій та психосоціальних стресорів (на прикладі з власного життя, літературних творів та кінофільмів). 3. Аналіз динаміки розвитку соматопсихологічних реакцій та етапів життя особистості (на прикладі з власного життя, літературних творів та кінофільмів). 4. Аналіз тілесних ресурсів особистості та особливості їх використання та відновлення в проблемних життєвих ситуаціях (на прикладі з власного життя, літературних творів та кінофільмів). |  |
| **II.** | **Тілесно-орієнтовані методи в психологічній корекції та психотерапії** | 12 |
|  | 1. Особистий досвід застосування дихальних вправ. 2. Особистий досвід застосування методики TRE 3. Особистий досвід застосування методики нервово-м’язевої релаксації 4. Особистий досвід застосування методики аутогенного тренування 5. Особистий досвід застосування методики сенсорної репродукції 6. Особистий досвід застування вправ Ф.Александера 7. Особистий досвід застосування вправ А.Лоуена 8. Особистий досвід застосування методу фокусування Ю.Джендліна |  |
|  | Разом | 18 |

**10. Методи контролю**

1. **Поточне оцінювання рефератів та есе протягом семестру відповідно до тем роботи, відповіді на семінарських заняттях.** Протягом семестру кожен студент повинен написати 2 реферати та 4 есе (по 1 реферату та 2 есе на кожен кредит). Тема визначається вільним вибором студента (при затвердженні викладачем) або призначенням викладача у випадку пропусків студентом семінарських або практичних занять. Обсяг реферату – 10 – 15 сторінок (кількість літературних джерел не менше 15), обсяг есе – 5 -7 сторінок. Реферат оцінюється у 10 балів максимально, есе –у 5 балів максимально. Виконання реферату передбачає творче опрацювання наукової літератури, виконання есе – самостійний аналіз психологічного контексту власного життя, літературного твору або кінофільму. Реферати та есе не зараховуються у випадку виявлення факту плагіату. Усні відповіді під час семінарських та практичних занять оцінюються у 3 бали максимально (залежно від змістовності, повноти та точності відповіді).
2. **Підсумкова контрольна робота (тестування).** Контрольна робота (залік) передбачає оцінювання правильності відповідей студента на 50 питань, які охоплюють всі теми курсу. Студент може отримати по 1 балу за кожну правильну відповідь, разом 50 балів максимально. В кожному тестовому завданні може бути тільки одна правильна відповідь.

**Контрольні питання:**

1. Основні поняття психології травмуючих ситуацій, їх співвідношення та взаємозв’язок.
2. Поняття травмуючої ситуації, її ознаки та різновиди.
3. Історія вивчення психологічних реакцій на травмуючу ситуацію.
4. Сприймання травмуючої ситуації людиною. Види та рівні реакцій на травмуючу ситуацію.
5. Різновиди, рівні та динаміка психологічних станів та розладів при катастрофах.
6. Поняття стресу в психології. Загальні ознаки та симптоми надмірного стресу.
7. Теоретичні моделі посттравматичного стресового розладу.
8. Психодіагностика розладів, пов’язаних із травматичним стресом.
9. Загальні особливості та послідовні цілі психокорекції при роботі з переживанням травмуючої ситуації.
10. Особливості протікання психічних процесів при переживанні травмуючої ситуації.
11. Значення сімейного та інтерперсонального контексту при переживанні травмуючої ситуації.
12. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії при переживанні травмуючої ситуації.
13. Дисоціація та розлад множинної особистості як наслідки переживання травмуючої ситуації.
14. Психологічні особливості дітей з посттравматичним стресовим розладом.
15. Особливості діяльності психолога у вогнищі надзвичайної ситуації.
16. Дебрифінг як метод роботи з потерпілими від надзвичайної ситуації.
17. Методи зняття психологічного напруження, робота з емоційними переживаннями потерпілих у вогнищі надзвичайної ситуації.
18. Психологічні проблеми психолога в роботі з психологічною травмою.
19. Групова психокорекційна робота з психологічною травмою.
20. Тілесно-орієнтована психотерапія в роботі психокорекційної групи осіб, що пережили психологічну травму.
21. Арт-терапія при роботі з травматичними реакціями.
22. Робота з екзистенціальними переживаннями осіб, що пережили психологічну травму.
23. Психоаналітичний підхід до травматичних реакцій.
24. Гештальт-терапія в роботі з особами, що пережили травмуючу ситуацію.
25. Когнітивно-поведінковий підхід в роботі з особами, що пережили травмуючу ситуацію.
26. Сімейна психотерапія в роботі з особами, що пережили травмуючу ситуацію.
27. Нейролінгвістичне програмування в роботі з особами, що пережили травмуючу ситуацію.
28. Кататимно-імагінативна психотерапія в роботі з психологічною травмою.
29. Методи саморегуляції психологічного стану особистості, їх різновиди та особливості застосування.

**Зразки підсумкових тестових завдань:**

1. Етапи порушення адаптації за Ю.Александровським розташовані здебільшого в наступному порядку:

А. зниження психічної адаптації, погіршення міжособистісної взаємодії, формування фізіологічних зрушень.

Б. погіршення міжособистісної взаємодії, зниження психічної адаптації, формування фізіологічних зрушень.

В. формування фізіологічних зрушень, погіршення міжособистісної взаємодії, зниження психічної адаптації.

1. На фізіологічному рівні фази розвитку стресових порушень за Г.І.Косицьким включають:

А. увага, мобілізація, активність; стенічні негативні емоції; астенічні негативні емоції; зрив адаптації (невроз).

Б. зрив адаптації (невроз); увага, мобілізація, активність; стенічні негативні емоції; астенічні негативні емоції.

В. стенічні негативні емоції; астенічні негативні емоції; зрив адаптації (невроз).

1. За Т.А.Нємчіним існують наступні ступені нервово-психічної напруги:

А. слабка, помірна, надмірна.

Б. помірна, надмірна, патологічна.

В. слабка, помірна, надмірна, патологічна.

1. Чиказька сімка психосоматичних захворювань включає:

А. гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця, бронхіальна астма, виразкова хвороба шлунку та дванадцятипалої кишки, виразковий коліт, гіпертиреоз, цукровий діабет

Б. гіпертонічна хвороба, нейродерміт та екзема, бронхіальна астма, виразкова хвороба шлунку та дванадцятипалої кишки, виразковий коліт, гіпертиреоз, цукровий діабет

В. гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця, бронхіальна астма, виразкова хвороба шлунку та дванадцятипалої кишки, вегето-судинна дистонія, гіпертиреоз, цукровий діабет

1. Психосоматичні розлади є результатом сполучення наступних факторів:

А. больовий синдром, фізіологічна реакція напруги (порушення діяльності внутрішніх органів); застійна тонічна м’язева напруга, негативний рефлекторний вплив.

Б. фізіологічна реакція напруги (порушення діяльності внутрішніх органів); застійна тонічна м’язева напруга, негативний рефлекторний вплив.

В. фізіологічна реакція напруги (порушення діяльності внутрішніх органів); застійна тонічна м’язева напруга, негативний рефлекторний вплив, когнітивна та вербальна інтерпретація

1. «Маски» м’язевої напруги за порядком частоти поширеності розташовуються наступним чином:

А. напруження м’язів, що оточують хребет; головні болі, пов’язані з напруженням шийних м’язів; напруження м’язів передньої черевної стінки.

Б. напруження м’язів в грудній клітині; напруження м’язів, що оточують хребет; головні болі, пов’язані з напруженням шийних м’язів; напруження м’язів передньої черевної стінки.

В. головні болі, пов’язані з напруженням шийних м’язів; напруження м’язів в грудній клітині; хронічне напруження м’язів передньої черевної стінки; напруження м’язів, що оточують хребет.

1. Автором теорії шести фундаментальних рухів є:

А. О.Лоуен

Б. М.Фельденкрайз

В. Р.Франк

1. Метод роботи з вивільненням «вегетативної енергії» та «м’язевим панцирем» як спосіб корекції характерологічних паттернів був запропонований:

А. В.Райхом

Б. О.Лоуеном

В.Л.Марчер

1. Сучасна вузькоспеціалізована методика відреагування стресових переживань та звільнення тілесної напруги за допомогою реакції тремору була запропонована:

А. Т.Вебером

Б. Д.Берцеллі

В. Д.Грандом

10. Дихання, що супроводжується підвищеною екскурсією діафрагми та механічним подразненням блукаючого нерву називається:

А. абдомінальним

Б. торакальним

В.поверхневим

**11. Розподіл балів, що присвоюється студентам**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | | Контрольна робота | Сума |
| Змістовий модуль № 1 | | | Змістовий модуль № 2 | | | | 50 | 100 |
| Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | Т5 | Т6 | Т7 |
| 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 |

**Оцінювання знань студента здійснюється за 100-бальною шкалою (для екзаменів і заліків).**

* максимальна кількість балів при оцінюванні знань студентів з дисципліни, яка завершується контрольною роботою, становить за поточну успішність 50 балів, за контрольну роботу – 50 балів;
* при оформленні документів за екзаменаційну сесію використовується таблиця відповідності оцінювання знань студентів за різними системами.

**Шкала оцінювання: вузу, національна та ECTS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Оцінка ECTS*** | ***Оцінка в балах*** | ***За національною шкалою*** | | |
| ***Екзаменаційна оцінка, оцінка з диференційованого заліку*** | | ***Залік*** |
| **А** | 90 – 100 | 5 | *Відмінно* | *Зараховано* |
| **В** | 81-89 | 4 | ***Дуже добре*** |
| **С** | 71-80 | ***Добре*** |
| **D** | 61-70 | 3 | ***Задовільно*** |
| **Е** | 51-60 | ***Достатньо*** |

Протягом семестру проводиться не менше двох модулів або колоквіумів чи контрольних робіт або інших видів контролю. Максимальна кількість балів, яка встановлюється для цих видів контролю, а також відповідність оцінок FX та F у шкалі ECTS, у балах та національній шкалі визначається Вченими радами факультетів або кафедрами, які забезпечують викладання відповідних дисциплін.

**12. Методичне забезпечення**

**13. Рекомендована література**

**Базова**

1. *Абабков В. А., Перре М.* Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, психотерапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. *Александер Ф.* Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение. – М.: Эксмо, 2002.
3. *Александров А.А.* Аутотренинг. – СПб.: Питер, 2011. – 240 с.
4. *Александров А.*А. Интегративная психотерапия. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
5. *Александров А.А.* Психодиагностика и психокоррекция. – СПб.: Питер, 2008. – 384 с.
6. *Александров А.А.* Психотерапия: Учебное пособие. — СПб: Питер, 2004. — 480 с.
7. *Александров А.А.* Современная психотерапия. Курс лекций - СПб.: "Академический проект", 1997 - 335 с.
8. *Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П.* Психогении в экстремальных ситуациях. – М.: Пресс, 1991. – 321 с.
9. *Алиев Х.* Метод "Ключ" в борьбе со стрессом. – М.: Феникс, 2003. – 320 с.
10. *Аммон Г.* Психосоматическая терапия. – СПб.: Речь, 2000.
11. *Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С.* Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков. – СПб.: Речь, 2002.
12. *Баскаков В.* Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 176 с.
13. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: Ин-т психологии РАН, 1995.
14. *Бреннад Р.* Пособие по применению методики Александера. СПб, 1998.
15. *Бреслав И.С.* Паттерны дыхания. – Л.: Медицина, 1984.
16. *Бройтигам В., Кристиан П., Рад М.* Психосоматическая медицина. Краткий учебник. – М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999. – 376 с.
17. *Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ситуаций. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998.
18. *Габдреева Г.Ш., Прохоров А.О.* Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
19. *Гиллиген С.* Терапевтические трансы: Руководство по эриксоновской гипнотерапии. – М.: НФ Класс, 1997.
20. *Грецов А.*Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. – СПб.: СПб НИИ физической культуры, 2006. – 44 с.
21. *Ересько Д.Б., Исурина Г.С., Койдановская Е.В.* Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах: Методическое пособие. – СПб, 1994.
22. *Ермошин* А. Вещи в теле. – М.: Класс, 1999. – 320 с.
23. *Исаев Д.Н.* Психосоматическая медицина детского возраста. – СПб.: Питер, 1996.
24. *Исаев Д.Н.* Психосоматические расстройства у детей. – СПб.: Питер, 2000.
25. *Кабанов М.М.* Психосоциальная реабилитация и социальная психиатрия. – СПб.: Питер, 1998.
26. *Карвасарский Б.Д., Простомолотов В.Ф.* Невротические расстройства внутренних органов. – Кишинев: Штиинца, 1998.
27. *Католик Г. В.* Тренінг релаксації як ефективна форма психокорекційної допомоги при ПТСР у дітей // Проблеми психологічного здоров’я в сучасній психотерапії : матеріали Міжн. наук.-практ. конф. – Львів, 2006. – С. 19-23.
28. *Католик Г*., *Коваль М.* Вплив стресу на розвиток психосоматичних захворювань у підлітків // Збірник тез Міжнар. конф. з дитячої та юнацької психотерапії "Дитяча та юнацька психотерапія в Україні: 5-річний досвід роботи". – Львів, 2006. – С. 31-33.
29. *Кепнер Д.* Телесный процесс. – М.: МГИ, 2005. – 63 с.
30. *Кернберг О.* Тяжелые личностные расстройства. – М.: НФ Класс, 2000.
31. *Кинг М., Цитренбаум Ч.* Экзистенциальная гипнотерапия. – М.: НФ Класс, 1998.
32. *Кискер К.П., Фрайбергер Г., Розе Г.К., Вульф Э.* Психиатрия, психосоматика, психотерапия. – М.: Алетейа, 1999.
33. *Ключников С. Ю.* НЕВИДИМАЯ БРОНЯ: Теория и практика психоэнергетической защиты – М.: Беловодье. 2002. – 520 с.
34. *Коен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е.* Психотерапія з дітьми та підлітками, якіпережили травму і втрату. – Львів: Свічадо, 2016. – 264 с.
35. *Кожевникова О.В.* Техники самовнушения и саморегуляции: метод. реком. по самостоятельной работе студентов. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2011. – 70 с.
36. *Кулаков С.А.* Основы психосоматики. – СПб.: Речь, 2003.
37. *Кулаков С.А.* Практикум по клинической психологии и психотерапии подростков. – СПб.: Речь, 2004. – 464 с.
38. *Леоненко Е., Тимошенко Г.* Работа с телом в психотерапии. М.: Психотерапия, 2006. – 480 с.
39. *Линдеман Х.* Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
40. *Лобзик В.С., Решетников М.М.* Аутогенная тренировка: Справочное пособие для врачей. – Л., 1980.
41. *Лоуэн А.* Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом. – СПб.: Речь, 2000. – 291 с.
42. *Лоуэн А.* Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом. – СПб.: Ювента, 2000. – 384 с.
43. *Лоуэн А.* Депрессия и тело. – М.: Психотерапия, 2010. – 312 с.
44. *Лоуэн А.* Любовь и оргазм. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 1998.
45. *Лоуэн А.* Предательство тела. – Екатерингбург: Деловая книга, 1999. – 327 с.
46. *Лоуэн А.* Психология тела. Телсноориентированный биоэнергетический психоанализ. – М.: Независимая ассоциация психологов-практиков, 1997.
47. *Лоуэн А.* Психология тела: биоэнергетический анализ тела / Пер. с англ. С.Коледа – М.: Институт Общегума­нитарных Исследований, 2000. – 256 с.
48. *Лоуэн А.* Радость. – М.: Попурри, 2014. – 496 с.
49. *Лоуэн А.* Сборник Сборник биоэнергетических опытов / А. Лоуэн, Л. Лоуэн; Пер. с англ. Е.В. Поле. – М: ООО «Издательство ACT», 2004. – 188 с.
50. *Лоуэн А.* Секс, любовь и сердце: психотерапия инфар­кта / Пер. с англ. С.Коледа – М.: Институт Общегума­нитарных Исследований, 2004 – 224 с.
51. *Лоуэн А.* Удовольствие. Творческий подход к жизни. – М.: Профит-стайл, 2011. – 304 с.
52. *Лоуэн А.* Физическая динамика структуры характера. – М.: Издательская фирма “Компания Пани”, 1996. – 320 с.
53. *Лоуэн А.* Язык тела. – СПб., Ростов-на-Дону: Академический проект – Феникс, 1998.
54. *Лурия А.Р.* Внутренняя картина болезни и ятрогенные заболевания. – М.: Медицина, 1977.
55. *Любан-Плоцца Б., Пельдингер В., Крегенер Ф.* Психосоматические расстройства в общей медицинской практике. – СПб.: СПб НИ психоневрологический институт им.В.М.Бехтерева, 2000.
56. *Любан-Плоцца Б., Пельдингер В., Крегенер Ф.* Психосоматический больной на приеме у врача. – СПб.: СПб НИ психоневрологический институт им.В.М.Бехтерева, 1996.
57. *Мак-Вильямс Н.* Психоаналитическая диагностика. – М.: НФ Класс, 1998.
58. *Малкина-Пых И.Г.* Психосоматика. – М.: Эксмо, 2008. – 1024 с.
59. *Малкина-Пых И.Г.* Телесная терапия. – М.: Эксмо, 2007.
60. *Марищук В., Евдокимов В.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
61. *Менделевич В.Д., Соловьева С.Л.* Неврозология и психосоматическая медицина. – М.: МЕДпресс-информ, 2002.
62. Методы современной психотерапии. Учебное пособие. – М.: НФ Класс, 2001.
63. *Минченков А.В., Елпидифоров II. Б.* Методы структурной психосоматики. - СПб.: Издательский дом «ЮВЕНТА»; М: Институт общегуманитарных исследований, 2001. - 409 с.
64. *Михайлов Б.В., Сердюк А.И. Федосеев В.А.* Психотерапия в общесоматической медицине (клиническое руководство). – Харьков: Прапор, 2002.
65. Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. – 275 с.
66. *Мюлленайзен Б.* Нарушения, обусловленные стрессом, и их причины // Психология состояний : хрестоматия / Сост.Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608 с. – . C.394-399.
67. *Николаева В. В.* Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. – М., 1995.
68. Открытие тела: Путеводитель по методам телесно ориентированной терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018 – 268 с.
69. *Парцерняк С.А.* Стресс. Вегетозы. Психосоматика. – СПб.: А.В.К. – 2002.
70. *Пахомов Ю.В., Цзен Н.В.* Занимательный аутотренинг. Игры и упражнения в обучении технике релаксации. – М.: ФиС, 1985.
71. *Пезешкиан Х.* Психосоматическая медицина и позитивная психотерапия. – М.: Медицина, 1996.
72. Петрюк П. Т., Якущенко И. А. Социально-психологические и психиатрические аспекты психосоматических расстройств у больных, перенёсших психоэмоциональный стресс // Вестник Ассоциации психиатров Украины. – 2003. – № 3-4. – С. 140-159.
73. *Прохоров А.*О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ, 2012. – 352 с.
74. Психодиагностика стресса: практикум/сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина; М-во образ, и науки РФ, Казан, гос. технол.ун-т. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
75. Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия. – К.В.Мн.: Харвест, 1999.
76. *Рагулина М.В.* Психология телесности. Лекции и практикум. – Хабаровск, Изд-во Дальневосточ. гос. гуманит. ун-та, 2012. — 100 с.
77. *Райх В.* Анализ личности. – М.-СПб.: Ювента, 1999. – 333 с.
78. *Сандомирский М. Е.* Защита от стресса. Телесные технологии. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
79. *Сандомирский М.Е.* Психосоматика и телесная терапия: практическое руководство. – М.: Класс, 2005. – 592 с.
80. *Семичов С. Б.* Предболезненные психические расстройства. — Л., 1987.
81. *Семичов С. Б.* Теория кризисов и психопрофилактика. — Л., 1987.
82. *Семке В. Я.* Истерические состояния. — М., 1988.
83. *Сергеева Л.С.* Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия. – СПб: СПб РОФ «Практическая психотерапия», 2000.
84. *Сергеева Л.С.* Телесно-ориентированная терапия. Классические и современные направления. – СПб.: ИПК БИОНТ, 2000. – 397 с.
85. *Смулевич А.*Б. Лекции по психосоматике. – М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2014. — 352 с.
86. *Соколова Е.Т., Николаева В.В.* Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. – М.: SvR- Аргус, 1995.
87. *Ташлыков В.А.* Психологическая защита у больных неврозами и психосоматическими расстройствами. – СПб.: 1992.
88. Телесная терапия. Бодинамика. – М.: АСТ, 2010. – 409 с.
89. Телесность человека: междисциплинарные исследования. – М.: Философское общество СССР, 1991.
90. *Теппервайн К.* О чем хочет сказать твоя болезнь. Язык симптомов. – М.: АО «Интерэксперт», 1996.
91. *Тигранян Р.А.* Стресс и его значение для организма. – М.: Наука, 1988.
92. *Тополянский В.Д., Струковская М.В.* Психосоматические расстройства. – М.: Медицина, 1986.
93. *Фельденкрайз М.* Сознавание через движение: двенадцать практических уроков / Пер. с англ. М. Папуш. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001 – 160 с.
94. *Фельденкрайз М.* Осознавание через движение. Двенадцать практических уроков. – М., СПб.: Университетская книга, 2000.
95. *Франк Р.* Достигая друг друга. – Казань, 2015. – 132 с.
96. *Якубанеце Б.У.* Руководство по телесно-ориентированной терапии. – Спб.: Речь, 2003.
97. *Янов А.* Первобытный крик. M., 1997.

**Допоміжна**

1. *Абрамовіц Д. С., Джейкобі Р.Д.* Обсесивно-компульсивний розлад у дорослих. – Львів: Свічадо, 2018. – 142 с.
2. *Баер У.* Творческая терапия – терапия творчеством. – М.: Класс, 2013. – 568 с.
3. *Бек А.* Техники когнитивной психотерапии // Под ред.  
   А. Б. Фенько, Н. С. Игнатьева, М. Ю. Локтаева Психологическое консультирование и психотерапия : хрестоматия. – Т. 1. Теория и методология. – М.: МПЖ, 1999. – С. 142-167.
4. *Бріер Д., Скотт К.* Основи травмо-фокусованої психотерапії. – Львів: Свічадо, 2015. – 448 с.
5. *Булюбаш И.Д.* Руководство по гештальт-терапии. – М.: Психотерапия, 2008. – 768 с.
6. *Бурно М.Е.* Терапия творческим самовыражением. – М.: Академический проект, 1999.
7. *Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Д.* Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. – Львів: Свічадо, 2014. – 420 с.
8. *Габбард Г., Лестер Э.* Психоаналитические границы и их нарушения. – М.: НФ Класс, 2014. – 272 с.
9. *Ентоні М.М., Рова К.* Розлад соціальної тривоги. – Львів: Свічадо, 2018. – 116 с.
10. *Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И.* Интегративная танцевально-двигательная терапия. – СПб.: Речь, 2006. – 286 с.
11. *Копытин А.И., Корт Б.* Техники аналитической арт-терапии. Исцеляющие путешествия. – СПб.: Речь, 2007. – 144 с.
12. *Курц Р.* Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми. – М.: Класс, 2004. – 304 с.
13. *Лейнер Г.* Кататимное переживание образов: методика использования воображаемх ситуаций в коррекции самочувствия. – М.: Эйдос, 1996.
14. *Линде Н.*Д. Эмоционально-образная терапия. Теория и практика. – М., 2004. – 153 с.
15. *Маісто А.С., Коннорс Д.Д., Дірінг Р.Л*. Розлади, спричинені вживанням алкоголю. – Львів: Свічадо, 2018. – 109 с.
16. *Маклаков А. Г.* Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001 – Т. 22. – № 1. – С. 16-24.
17. *Малкина-Пых И. Г.* Возрастные кризисы : справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2004. – 896 с.
18. *Маркер К.Д., Ейлворд Е.* Генералізований тривожний розлад. – Львів: Свічадо, 2017. – 123 с.
19. *Никитин В.Н.* Пластикодрама. Новые направления в арт-терапии. – М.: Когито-Центр, 2003.
20. *Розен М., Бреннер С.* Розен-метод: движение и работа с телом. – М.: Институт психотерапии и клинической психологии (ИПиКП), 2010. – 160 с.
21. *Ромек В. Г.* Поведенческая психотерапия. – М.: Aсademia, 2002. – 192 с.
22. *Рудигер Д.* Исцеление души от негативных эмоций. 25 упражнений. Деньги и духовность без противоречий. – СПб: Весь, 2014. – 112 с.
23. Телесная терапия. Бодинамика. – М.: АСТ, 2010. – 409 с.
24. *Теппервайн К.* О чем хочет сказать твоя болезнь. Язык симптомов. – М.: АО «Интерэксперт», 1996.
25. *Франк Р.* Достигая друг друга. – Казань, 2015. – 132 с.
26. *Хирш М.* «Это мое тело… И я могу делать с ним что хочу». Психоаналитический взгляд на диссоциацию и инсценировки тела. – М.: Когито-Центр, 2014. – 381 с.
27. *Ходоров Д.* Танцевальная терапия и глубинная психология. – М.: Когито-Центр, 2009. – 232 с.
28. *Хэй Л.* Исцели себя сам. Психологические причины болезней и метафизические пути их преодоления. – Кишинев, 1996.
29. *Шкурко Т. А.* Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб.: Речь, 2003. – 192 с.
30. Экзистенциальная психология. Экзистенция. – М.: Эксмо, 2001. – 619 с.

**14. Інформаційні ресурси**

[www.hpsy.ru](http://www.hpsy.ru)

[www.psylib.org.ua](http://www.psylib.org.ua)

**15. Міжпредметні зв’язки:**

Клінічна психологія, психіатрія, психологічна профілактика насильства, психологічна допомога при надзвичайних ситуаціях, психологія травмуючих ситуацій, основи психотерапії.