

Опис освітнього компонента вільного вибору

Освітній компонент 7 за навчальним планом 2023 року	Вибірковий освітній компонент 7 Психологічна реабілітація методами (ВВМ)
Рівень ВО	перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	053 Психологія / Психологія.
Форма навчання	Денна
Курс, семестр, протяжність	3 (6 семестр), 18 тижнів
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	150 год., з них: лекц.-10 год.; пр.-10 год. лаб.- 10
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Педагогічної та вікової психології
Автор ОК	Кандидат психологічних наук; доцент кафедри педагогічної та вікової психології Розмирська Юлія Анатоліївна
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	До початку вивчення дисципліни ЗО повинен володіти знаннями з курсів: загальна психологія, соціальна психологія, психофізіологія.
Що буде вивчатися	Нейрофізіологія дихальних вправ. Техніки управління стресом: постукування, струшування, дихання «ха», рухи цигун, узгоджене дихання, дихальні рухи, дихання 4-4, обведення рук, 4-2-4-2 і 4-4-6-2, «М'язова релаксація», «Сканування тіла», медитація.
Чому це цікаво/треба вивчати	Сучасні виклики до професіонала в галузі психології диктують все більшу необхідність в оволодінні техніками роботи з полегшення/зняття симптомокомплексу впливу стресових/травматичних подій; реабілітації після медичних втручань (зменшити фізичний біль); підвищення розумової концентрації, подолання втоми (зокрема в навчальному процесі).
Чому можна навчитися (результати навчання)	В ході вивчення курсу здобувачі освіти набувають вмінь: - аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати

	<p>шляхи їх розв'язання;</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань; - рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки; - складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій.
<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p>	<p>Терапевтичні техніки методу Дихання-Тіло-Розум були успішно використані та показали позитивний ефект в роботі з різними категоріями населення, зокрема з:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переміщеними особами; - працівниками служб першої допомоги після надзвичайних ситуацій; - військовослужбовцями та ветеранами; - постраждалими від геноциду, викрадення, військових дій. <p>Здобувач освіти також набуває умінь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т. ч. особам, які отримали психологічні травми внаслідок війни); - самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел; - пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати й аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання).
<p>Інформаційне забезпечення та/або web-покликання</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кузікова, С., & Щербак, Т. (2022). Дослідження психологічних особливостей вітальності та щастя у представників практики йоги. <i>Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди «Психологія»</i>, (66), 127-141. http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3930/3947 2. Онлайн курс Основ ВВМ (Дихання-Тіло-Розум) https://www.breathbodymindfoundation.org/ukrainian-fundamentals 3. Тімченко, М. (2023). Дихальні вправи та їх використання під час відновлення організму та психіки осіб, що постраждали внаслідок надзвичайної ситуації воєнного характеру. <i>Проблеми екстремальної та кризової психології</i>, (1), 5. http://dcpp.nuczu.edu.ua/images/2023-1/2023_1_11.pdf

4. Breath Pr eath Practices for Sur actices for Survivor and Car or and Caregiver Stress, Depr ess, Depression, ession, and Post- tr ost- traumatic Str aumatic Stress Disor ession Disorder: Connection, Co-r der: Connection, Co-regulation, egulation, Compassion
https://touro scholar.touro.edu/nymc_fac_pubs/214
5. Brown, R. P., Gerbarg, P. L., & Muench, F. (2013). Breathing practices for treatment of psychiatric and stress-related medical conditions. *Psychiatric Clinics*, 36(1), 121-140. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psc.2013.01.001>
6. Carter, J., Gerbarg, P. L., Brown, R. P., Ware, R. S., & D'ambrosio, C. (2013). Multi-component yoga breath program for Vietnam veteran post traumatic stress disorder: randomized controlled trial. *J Trauma Stress Disor Treat* 2, 3(2). <http://dx.doi.org/10.4172/2324-8947.1000108>
7. Dr. Richard Brown's Healing Power of the Breath
https://youtu.be/8XQLpyo96_w
8. Gerbarg, P. L., Jacob, V. E., Stevens, L., Bosworth, B. P., Chabouni, F., DeFilippis, E. M., ... & Scherl, E. J. (2015). The effect of breathing, movement, and meditation on psychological and physical symptoms and inflammatory biomarkers in inflammatory bowel disease: a randomized controlled trial. *Inflammatory bowel diseases*, 21(12), 2886-2896.
<https://doi.org/10.1097/MIB.0000000000000568>
9. RP Brown, PL Gerbarg & F. Muench. "Breathing Practices for Treatment of Psychiatric and Stress-Related Medical Conditions." *Psychiatric Clinics of North America* 36 (2013) 121-140 <http://dx.doi.org/10.1016/j.psc.2013.01.001>
10. The Healing Power of the Breath (Dr Pat L. Gerbarg) <https://www.youtube.com/watch?v=sIvwVDO74fk>
11. UCLA Integrative Psych, 2020-06-10, Dr. Patricia Gerbarg, Dr. Richard Brown, Dr. Helen Lavretsky
<https://youtu.be/HsFWg8yUPm8>