

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет психології**  
**Кафедра педагогічної та вікової психології**

**СИЛАБУС**  
**вибіркового освітнього компонента**

**ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ МЕТОДАМИ ВВМ**  
підготовки бакалавр  
галузь знань: 05 соціальні та поведінкові науки  
спеціальність: 053 Психологія  
освітньо-професійна програма: Психологія

Силабус вибіркового освітнього компонента «Психологічна реабілітація методами підходу ВВМ» для бакалаврів галузі знань: 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності: 053 Психологія, освітньо-професійної програми психологія.

**Розробники:** Розмирська Юлія Анатоліївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



Вірна Ж. П.

Силабус освітнього компонента затверджений на засіданні кафедри педагогічної та вікової психології протокол № 1 від 16 січня 2024 р.



Завідувач кафедри:

проф. Гошовський Я. О.

## I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма		
Кількість годин 150 / кредитів – 5	Галузь знань 05 соціальні та поведінкові науки спеціальність 053 Психологія	Нормативна
ІНДЗ: немає	Освітньо-професійна програма: Психологія Освітній ступінь: бакалавр	Рік навчання: 3-тій
		Семестр: 1-ший
		Лекції: 10
		Практичні, семінарські: 20
		Лабораторні заняття: -
		Консультації: 10
		Самостійна робота: 110
Форма контролю: залік		
Мова навчання: українська		

## II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

### **Розмирська Юлія Анатоліївна**

Кандидат психологічних наук

Доцент кафедри педагогічної та вікової психології

+380963832031,

[rozmyrska.yuliia@vnu.edu.ua](mailto:rozmyrska.yuliia@vnu.edu.ua),

Якщо здобувач освіти потребує консультацій, то час їх проведення узгоджується заздалегідь з викладачем.

## III. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

### **1. Анотація курсу**

Програма освітнього компонента «Психологічна реабілітація методами підходу Дихання-Тіло-Розум (ВВМ)» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра за спеціальністю 053 психологія та є вибірковою дисципліною.

До початку вивчення дисципліни повинен володіти знаннями з курсів: загальна психологія, соціальна психологія, психофізіологія.

Впродовж курсу буде вивчатися нейрофізіологія дихальних вправ та 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.

## 2. Мета і завдання освітнього компонента

**Метою** освітнього компоненту є оволодіння немедикаментозними 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).

Терапевтичні техніки методу ВВМ (Breath-Body-Mind / Дихання-Тіло-Розум) були успішно використані та показали позитивний ефект в роботі з різними категоріями населення, зокрема з:

- переміщеними особами;
- працівниками служб першої допомоги після надзвичайних ситуацій;
- військовослужбовцями та ветеранами;
- постраждалими від геноциду, викрадення, військових дій.

**Методи**, які використовуються спрямовані на активізацію і стимулювання навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, частково-пошуковий (евристичний), дослідницький, інтерактивний.

Впродовж курсу здобувачі освіти також засвоюють такі **soft skills** як навички комунікації, гнучкість, логічне мислення, емоційний інтелект, вміння концентруватися.

## 3. Результати навчання (компетентності)

<b>інтегральна компетенція (ІК):</b>	
ІК	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.
<b>загальні компетенції (ЗК):</b>	
ЗК 1.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК 2.	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
ЗК 4.	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 8.	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК 9.	Здатність працювати в команді.
ЗК 12.	Здатність до адаптивної гнучкості як властивості приймати і пристосовуватись до зміни життєвих обставин, а також знаходити компроміс у вирішенні конфліктних ситуацій.
ЗК 13.	Здатність дотримуватися норм суб'єктних взаємин (уважність, підтримка, схвалення, співучасть і співпереживання) та вільно обмінюватися ідеями та оцінками.

<b>спеціальні компетенції:</b>	
СК 1.	Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.
СК 4.	Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.
СК 8.	Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т. ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).
СК 9.	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).
СК 11.	Складати та організовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта. забезпечувати ефективність власних дій (в т. ч. з особами, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).
<b>програмовані результати навчання (ПРН):</b>	
ПРН 1.	Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання
ПРН 2.	Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань
ПРН 3.	Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т. ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.
ПРН 4.	Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.
ПРН 7.	Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.
ПРН 11.	Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.
ПРН 12.	Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПРН 15.	Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
ПРН 17.	Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

#### 4. Структура освітнього компонент

Форма роботи і контролю залежить від теми і способу організації заняття: переважно це усна відповідь та/або дебати по темі роботи, можлива робота в малих групах, а також вирішення проблемних задач/тести. Також передбачена форма контролю реферат/есе для здобувачів освіти, які з поважної причини не змогли відвідати заняття. Практичні роботи з другого модулю курсу передбачають тренінг для оволодіння техніками підходу.

Максимально оцінюється робота здобувача освіти, коли він в повному обсязі володіє матеріалом по темі заняття, вільно, аргументовано та всебічно розкриває зміст питань (усно, чи в форматі реферату/есе), активно працює протягом тренінгового заняття.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	Усього	У тому числі					
		Лекц.	Практ.	Лаб.	Конс.	Сам. роб.	Форма контролю
Тема 1. «Теоретичні основи вивчення курсу».	14	1	2	-	1	10	10 УВ/Р
Тема 2. «Психотерапевтичний підхід Дихання-Тіло-Розум (ВВМ)».	19	1	2	-	1	15	10 УВ/ДБ/Р
Тема 3. «Розумово-тілесне втручання для зменшення рівня стресу».	14	1	2	-	1	10	10 УВ/ДБ/Р
Тема 4. «Нейрофізіологія дихальних вправ».	14	1	2	-	1	10	10 УВ/Т/Р
Тема 5. «Особливості застосування методу ВВМ з різними категоріями населення»	14	1	2	-	1	10	10 УВ/ДБ/Р
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>75</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	<b>50</b>
Тема 6. «Основні вправи методу ВВМ та їх	14	1	2	-	1	10	10 УВ/ТР

послідовність»							
Тема 7. «Дихальні вправи: дихання «Ха», дихальні рухи, дихання 4-4, обведення рук, 4-2-4-2 і 4-4-6-2»	14	1	2	-	1	10	10 ТР
Тема 8. «М'язова релаксація»	19	1	2	-	1	15	10 ТР
Тема 9. «Когерентне дихання»	14	2	4	-	2	20	20 ТР
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>75</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	<b>50</b>
Залік							100
<b>Разом усього</b>	<b>150</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>110</b>	<b>100</b>

*Примітки: Форми роботи і контролю\*: УВ – усна відповідь, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв'язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.*

## V. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Усі заняття здобувач освіти відвідує згідного розкладу навчального процесу. У випадку, коли здобувач освіти має дозвіл на вільне відвідування, лекційний матеріал він може опрацювати самостійно відповідно до «Положення про індивідуальний план студента» ([https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/08/2022-Induvid\\_navj\\_plan\\_stud.pdf](https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/08/2022-Induvid_navj_plan_stud.pdf)).

Оцінювання відбувається згідно «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки» ([https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/09/2023\\_Polozh\\_pro\\_otzin\\_%D0%A0%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%9C%D0%95%D0%94.pdf](https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/09/2023_Polozh_pro_otzin_%D0%A0%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%9C%D0%95%D0%94.pdf)).

Коли ж здобувач освіти, з певних об'єктивних причин, не зміг бути присутнім на практичних заняттях, він може їх відпрацювати під час індивідуальних занять відповідно до «Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки» ([https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/08/2022\\_%D0%92%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F\\_%D1%80%D0%B5%D0%B7%D1%83%D0%BB%D1%82%D0%B0%D1%82i%D0%B2\\_%D0%92%D0%9D%D0%A3\\_i%D0%BC.%D0%9B.%D0%A3.%D1%80%D0%B5%D0%B4.pdf](https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/08/2022_%D0%92%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D1%80%D0%B5%D0%B7%D1%83%D0%BB%D1%82%D0%B0%D1%82i%D0%B2_%D0%92%D0%9D%D0%A3_i%D0%BC.%D0%9B.%D0%A3.%D1%80%D0%B5%D0%B4.pdf)), та «Положення про підготовку здобувачів освіти у Волинському національному університеті з використання елементів дуальної форми здобуття освіти» ([https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/09/2023\\_%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F\\_%D0%BF%D1%80%D0%BE\\_%D0%B](https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/09/2023_%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%BF%D1%80%D0%BE_%D0%B)

[4%D1%83%D0%B0%D0%BB %D0%BD%D1%83 %D0%BE%D1%81%D0%B2i%D1%82%D1%83 %D1%80%D0%B5%D0%B4.pdf](https://ra.vnu.edu.ua/akademichna_dobrochesnist/kodeks_akademichnoi_dobrochesnosti/)).

Політика щодо академічної доброчесності регулюється відповідним Кодексом Волинського національного університету імені Лесі Українки ([https://ra.vnu.edu.ua/akademichna\\_dobrochesnist/kodeks\\_akademichnoi\\_dobrochesnosti/](https://ra.vnu.edu.ua/akademichna_dobrochesnist/kodeks_akademichnoi_dobrochesnosti/)). Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із текстовими запозиченнями не більше 25%.

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності:

- повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо);
- повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми;
- відрахування з Університету.

В разі незгоди здобувача освіти з оцінюванням, чи у випадку інших конфліктних ситуацій сторони керуються «Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у Волинському національному університеті імені Лесі Українки» ([https://vnu.edu.ua/sites/default/files/2021-02/Polozhennia\\_poriadok\\_vyrishennia\\_konfliktnykh\\_sytuatsii.pdf](https://vnu.edu.ua/sites/default/files/2021-02/Polozhennia_poriadok_vyrishennia_konfliktnykh_sytuatsii.pdf)).

## VI. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Підсумковий контроль за освітній компонент «Психологічні техніки емоційної стабільності» передбачає складання заліку.

Для зарахування заліку здійснюється оцінка засвоєння здобувачем освіти навчального матеріалу на підставі результатів виконання аудиторної роботи під час практичних занять протягом семестру (модульні контрольні роботи не плануються, не проводяться).

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
1–59	Незараховано (необхідне перескладання)



Залік зараховується за умови, що здобувач освіти виконав ті види навчальної роботи, які визначено цим силабусом. У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. У дату складання заліку здійснюється запис у відомість суми поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи (шкала від 0 до 100 балів).

У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості – 100 балів.

## **VII. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЯКІ ВІНОСЯТЬСЯ НА ПЕРЕСКЛАДАННЯ ЗАЛІКУ**

1. Нейрофізіологічні основи дихання.
2. Значення парасимпатичної нервової системи в відновленні організму.
3. Важливість балансу симпатичної та парасимпатичної нервової системи.
4. Дихальний зворотний зв'язок у генеруванні емоцій
5. Психотерапевтичний підхід Дихання-Тіло-Розум (ВВМ)
6. Розумово-тілесне втручання для зменшення рівня стресу.
7. Особливості застосування методу ВВМ з дітьми.
8. Особливості застосування методу ВВМ з постраждалими від геноциду, викрадення, військових дій.
9. Особливості застосування методу ВВМ з переміщеними особами.
10. Особливості застосування методу ВВМ з працівниками служб першої допомоги після надзвичайних ситуацій.
11. Особливості застосування методу ВВМ з військовослужбовцями та ветеранами.
12. Застереження і обмеження щодо використання дихальних практик методу ВВМ.
13. Основні вправи методу ВВМ та їх послідовність.
14. Дихальні вправи: дихання «Ха», дихальні рухи.
15. Дихальні вправи: 4-4, обведення рук, 4-2-4-2 і 4-4-6-2.
16. М'язова релаксація (підходи та техніки).
17. Підготовка до когерентного дихання.
18. Основи когерентного дихання.
19. Вправа «Енергетична куля».
20. Вправа «Малювання водоспаду»

## VIII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

1. Кузікова, С., & Щербак, Т. (2022). Дослідження психологічних особливостей вітальності та щастя у представників практики йоги. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди "Психологія"*, (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. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, (1), 5. [http://dcpp.nuczu.edu.ua/images/2023-1/2023\\_1\\_11.pdf](http://dcpp.nuczu.edu.ua/images/2023-1/2023_1_11.pdf)
4. Breath Practices for Survivors for Survivor and Caregiver Stress, Depression, Post-traumatic Stress Disorder: Connection, Co-regulation, Compassion [https://touro scholar.touro.edu/nymc\\_fac\\_pubs/214](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](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>