

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМІРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК8.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 1 / 17

## ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою факультету педагогічних технологій та освіти впродовж життя

31 серпня 2023 р., протокол № 11

Голова Вченої ради

Оксана ЧЕРНИШ



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА ПОСТСТРЕСОВА РЕАБІЛІТАЦІЯ»

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»  
спеціальності 053 «Психологія»

освітньо-професійна програма «Екстремальна психологія»  
факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя  
кафедра психології та соціального забезпечення

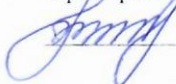
Схвалено на засіданні кафедри психології та соціального забезпечення

28 серпня 2023 р., протокол № 7

В.о. завідувача кафедри

 Марина ОКСІЮТОВИЧ

Гарант освітньо-професійної програми

 Марина ОКСІЮТОВИЧ

Розробник: кандидат філософських наук, доцент кафедри психології та соціального забезпечення САБАДУХА Олексій

Житомир  
2023 – 2024 н.р.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК8.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 2 / 17

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»	Вибіркова
Змістових модулів – 2	Спеціальність: 053 «Психологія»	Рік підготовки:
Тем – 16		4
Загальна кількість годин – 150		Семестр
		7-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4	Освітній ступінь: «Бакалавр»	Лекції
		32 год.
		Практичні, семінарські
		32 год.
		Лабораторні
		-
		Самостійна робота
86 год.		
		Вид контролю: Екзамен

### Примітка.

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

для денної форми навчання – 43% аудиторних занять, 57% самостійної та індивідуальної роботи.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК8.1- 2023
	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 3 / 17</i>

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** дисципліни «Основи психотерапії та постстрессова реабілітація» є розкриття теоретичних і практичних аспектів сучасної психотерапії та психологічної корекції, історико-культурних та наукових аспектів розвитку означених форм психологічного супроводу, засвоєння основних принципів психотерапевтичної роботи, рівня наукової і професійної підготовки в цій галузі відповідно до державних та європейських стандартів, потреб суспільства; розроблення на цій основі підходів щодо вдосконалення та застосування психотерапії в практичній діяльності психолога.

Важливим є збагачення майбутніх психологів знаннями з психотерапії; вироблення базових психотерапевтичних умінь і навичок; засвоєння студентами принципів надання психотерапевтичної допомоги, прийнятих у відповідних напрямках; формування у студентів бажання вдосконалювати знання з психотерапії та розвиток психотерапевтичної культур.

**Завданнями** вивчення навчальної дисципліни є:

- визначення методологічного підґрунтя психотерапії;
- навчання проведення психодіагностики психогенних, реактивних та ноогенних неврозів;
- навчання проведення психодіагностики особливостей міжособистісного спілкування;
- ознайомлення студентів з сучасними теоріями та методами індивідуальної та групової психокорекції;
- формування психологічної культури та практичних навиків в процесі індивідуальної та групової психотерапії.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Основи психотерапії та постстрессова реабілітація» студенти повинні **знати**:

- мету вивчення та зміст дисципліни «Основи психотерапії та постстрессова реабілітація»;

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК8.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 4 / 17

- історію розвитку психотерапевтичних методів психологічного супроводу;
- методологічне підґрунтя психотерапії;
- загальне розуміння задачі психотерапії з нейробіологічного погляду;
- сучасні психологічні категорії та понятійний апарат в межах різних психологічних теорій та методів психотерапії;
- сучасні напрямки та методи психотерапії;
- практичні навички психотерапії;
- чим відрізняються принципи теоретичної і практичної психології.

**вміти:**

- адекватно оцінювати відповідність психотерапевтичного інструментарію у конкретних ситуаціях психологічного втручання;
- орієнтуватись в основних теоретичних положеннях та практичних методах психотерапії;
- застосовувати основні сучасні техніки психотерапії на практиці;
- орієнтуватись та визначати типові ситуації, які потребують психотерапевтичного втручання;
- опрацьовувати наукову літературу про методи та техніки психотерапевтичного спрямування;
- визначати загальні принципи та підходи психотерапевтичної допомоги;
- аналізувати й оцінювати ефективність психотерапевтичної допомоги за визначеними критеріями.

Методологія вивчення навчальної дисципліни «Основи психотерапії та постстресова реабілітація» будується на взаємозв'язку теоретичних концепцій та тих практичних навичок, яких набувають студенти за результатами лекційних, практичних занять та самостійної роботи.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК8.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 5 / 17

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ПІДГРУНТЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ**

##### **Тема 1. Психотерапія як сфера діяльності практичного психолога.**

Поняття психотерапії. Основні напрямки та методи. Основні принципи, цілі та завдання психотерапевтичної роботи. Відмінність між психологічним консультуванням, психокорекцією та психотерапією. Вимоги до психолога, що здійснює психотерапію. Максима психотерапевтичної діяльності за В. Франклом.

##### **Тема 2. Форми та етапи психотерапевтичної роботи.**

Індивідуальна та групова форма психотерапевтичної допомоги. Показання до індивідуальної та групової форм психотерапії. Переваги кожної з форм. Основні етапи психотерапії та їх загальна характеристика.

##### **Тема 3. Психодіагностика та види неврозів як коло компетенції психотерапії.**

Закриті тести. Проективні методики. Психогенний невроз. Реактивний невроз. Ноогенний невроз.

##### **Тема 4. Нейробіологічні та методологічні основи психотерапії.**

Основні ділянки мозку, що задіяні у психокорекційній роботі: лімбічна система (гіпоталамус, гіпокамп, мигдалина, передня поясна кора, смугасте тіло (дорсальна частина, ядро), острівець, префронтальна кора (дорсальна, вентральна, медіальна, латеральна частини). Вісь стресу. Основні нейромедіатори, що впливають на емоційний стан.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК8.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 6 / 17

## **Тема 5. Концепція чотирьох рівнів духовного розвитку як теоретичне підґрунтя психотерапії.**

Спонування як конститутивний елемент психіки. Рівні духовного розвитку людини: залежна особистість, посередня особистість, зріла особистість та геній. Характеристика кожного типу духовного розвитку.

## **Змістовий модуль 2. ОСНОВНІ МЕТОДИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ**

### **Тема 6. Психоаналіз З. Фрейда та психоаналітичні техніки.**

Психоаналіз: основні ідеї та принципи. Рівні психіки та структура особистості. Розвиток особистості: психосексуальні стадії. Природа тривоги, її витoki. Захисні механізми Еґо. Основні психотерапевтичні техніки психоаналізу.

### **Тема 7. Тілесно-орієнтована психотерапія.**

Психодинамічні моделі психосоматичних розладів. Психофізіологічні моделі психосоматичних розладів. Механізм біологічно-зворотнього зв'язку в тілесних та тілесно-орієнтованих техніках. Психосоматична діагностика. Тілесні та тілесно-орієнтовані техніки в психосоматичній саморегуляції. Метод Джейкобсона. Метод Шульца. Метод В. Райха. Метод О. Лоуена. Активізація виділення жовчі. Діафрагмальне дихання. Симетрично-образне дихання. Асиметричне дихання. Точковий самомасаж. Вправа «Метелик». Усвідомлення кордонів тіла. Робота з поставою. Тілесний викид психічного напруження. Психосоматична техніка в роботі з болем.

### **Тема 8. Когнітивна психотерапія.**

Визначення змісту когнітивної психотерапії. Неадаптивні думки. Адаптивні думки. Етапи терапевтичного впливу. Особливості впровадження когнітивної психотерапії. Генеза неврозу. Техніки когнітивної психотерапії.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК8.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 7 / 17

### **Тема 9. Поведінкова психотерапія**

Визначення змісту поведінкової психотерапії. Класичне обумовлювання. Оперантне обумовлювання. Генеза неврозу. Техніки поведінкової психотерапії. Основні ідеї та принципи когнітивно-поведінкової психотерапії. Біхевіоризм зсередини. Саморегуляція та пізнання в поведінці. Научіння через моделювання. Підкріплення в навчінні через моделювання. Самоконтроль в поведінці.

### **Тема 10. Трансактний аналіз Е. Берна та техніки психотерапії.**

Визначення змісту теорії трансактного аналізу. Стани Его: Я-Батько, Я-Дитина, Я-Дорослий. Приховані трансакції. Структурний аналіз. Сімейне моделювання. Генеза неврозу. Види неврозів у трансактному аналізі. Техніки трансактного аналізу.

### **Тема 11. Гештальт-терапія.**

Визначення змісту гештальт-терапії. Поняття «гештальт». Незавершений гештальт. Завершений гештальт. Саморегуляція, усвідомлення. Зони усвідомлення. Принципи гештальт-терапії: «Я і Ти», «Що і як», «Тут і тепер». Розуміння значення минулого і теперішнього. Генеза неврозу. Види невротичних механізмів: злиття, інтродекція, проєкція, ретрофлексія. Рівні гештальт-терапії. Техніки гештальт-терапії.

### **Тема 12. Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса.**

Основні ідеї та принципи феноменологічної психології. Головне спонукання в житті: тенденція до актуалізації. Розвиток Я-концепції. Виміри Я-концепції: техніка Q-сортування. Психічні розлади та психопатологія. Самосприйняття та психологічна адаптація. Прийняття інших. Клієнт-центрована терапія як підґрунтя психокорекції.

### **Тема 13. Логотерапія В. Франкла.**

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК8.1- 2023
	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 8 / 17</i>

Основні ідеї та принципи логотерапії. Цінності творчості, цінності переживання та цінності відношення. Самодистанціювання та самотрансценденція. Техніки парадоксальної інтенції та дерефлексії як підґрунтя психокорекції.

#### **Тема 14. Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана.**

Основні ідеї та принципи позитивної психології. Розвиток позитивної психотерапії з позиції транскультурного підходу. Модель конфлікту в позитивній психології. П'ять ступенів позитивної психотерапії як підґрунтя психокорекції.

#### **Тема 15. Арт-терапевтичні техніки.**

Структурні та функціональні характеристики арт-терапії. Характеристика основних напрямків арт-терапії. Арт-терапевтичні техніки роботи з емоціями та почуттями. Арт-терапевтичні техніки роботи з Я-концепцією (самоповага, самоприйняття, самооцінка, самоцінність). Арт-терапевтичні техніки роботи з картиною світу та ціннісно-сисловою сферою. Арт-терапевтичні техніки роботи зі стосунками (дитячо-батьківськими, сімейними, парними).

#### **Тема 16. Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії.**

Основні ідеї та методологія методу самотрансцендентної психотерапії (СПТ). Логотерапія В. Франкла та нейробіологічні дослідження А. Корба як джерела методу СПТ. Компетенція методу (типи неврозів, що є показаннями до терапії). Характеристика психологічно здорової зрілої особистості. Етапи психотерапії за методом СПТ. Індивідуальний та груповий формат методу СПТ.



Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК8.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 9 / 17

#### 4. Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Змістовні модулі і теми	Кількість годин			
	усього	лекції	практичні	самостійна робота
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічне підґрунтя психотерапевтичної роботи</b>				
Тема 1. Психотерапія як сфера діяльності практичного психолога.	9	2	2	5
Тема 2. Форми та етапи психотерапевтичної роботи.	9	2	2	5
Тема 3. Психодіагностика та види неврозів як коло компетенції психотерапії.	9	2	2	5
Тема 4. Нейробіологічні та методологічні основи психотерапії.	9	2	2	5
Тема 5. Концепція чотирьох рівнів духовного розвитку як теоретичне підґрунтя психотерапії.	9	2	2	5
<b>Разом за змістовий модуль 1</b>	<b>45</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>25</b>
<b>Змістовий модуль 2. Основні методи психотерапевтичної допомоги</b>				
Тема 6. Психоаналіз З. Фрейда та психоаналітичні техніки.	9	2	2	5
Тема 7. Тілесно-орієнтована психотерапія.	9	2	2	5
Тема 8. Когнітивна психотерапія.	9	2	2	5
Тема 9. Поведінкова психотерапія.	9	2	2	5
Тема 10. Трансактний аналіз Е. Берна та техніки психотерапії	9	2	2	5
Тема 11. Гештальт-терапія.	9	2	2	5
Тема 12. Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса.	9	2	2	5
Тема 13. Логотерапія В. Франкла.	9	2	2	5
Тема 14. Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана.	9	2	2	5
Тема 15. Арт-терапевтичні техніки.	9	2	2	5
Тема 16. Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії.	15	2	2	11
<b>Разом за змістовий модуль 2</b>	<b>105</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>61</b>
<b>УСЬОГО</b>	<b>150</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>86</b>

#### 5. Темі практичних занять

№ теми	Назва теми заняття	Кількість годин
1	Психотерапія як сфера діяльності практичного психолога.	2
2	Форми та етапи психотерапевтичної роботи.	2
3	Психодіагностика та види неврозів як коло компетенції психотерапії.	2
4	Нейробіологічні та методологічні основи психотерапії.	2
5	Концепція чотирьох рівнів духовного розвитку як теоретичне підґрунтя психотерапії.	2
6	Психоаналіз З. Фрейда та психоаналітичні техніки.	2

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК8.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 10 / 17

7	Тілесно-орієнтована психотерапія.	2
8	Когнітивна психотерапія.	2
9	Поведінкова психотерапія.	2
10	Трансактний аналіз Е. Берна та техніки психотерапії.	2
11	Гештальт-терапія.	2
12	Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса.	2
13	Логотерапія В. Франкла.	2
14	Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана.	2
15	Арт-терапевтичні техніки.	2
16	Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії.	2
<b>ВСЬОГО</b>		<b>32</b>

## 6. Завдання для самостійної роботи

Основними завданнями самостійної роботи слухачів є підготовка і виконання поточних навчальних завдань, а також самостійне вивчення окремих питань навчальної дисципліни. Самостійна робота передбачає вирішення практичних завдань та підготовку навчально-наукового есе (згідно визначених вимог) за однією із запропонованих тем.

### Орієнтовна тематика есе

1. Критерії та методи оцінювання ефективності психотерапії.
2. Особливості проведення першої зустрічі з клієнтом та пацієнтом.
3. Типові помилки психотерапевтів під час проведення першої зустрічі з пацієнтом.
4. «Важкі» пацієнти та особливості роботи з ними.
5. Етичний кодекс психотерапевта.
6. Розкрийте суттєві відмінності між клієнтом та пацієнтом в межах психологічної допомоги.
7. Характеристика танцювальної терапії та сфери її застосування.
8. Характеристика казкотерапії та сфери її застосування.
9. Характеристика пісочної терапії та сфери її застосування.
10. Дайте визначення поняття «психотерапія». Хто з фахівців ментального

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК8.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 17

здоров'я має право займатися психотерапією?

11. Розкрийте особливості та суттєві відмінності психокорекційного та психотерапевтичного впливів.
12. Укажіть основні структури мозку, що задіяні в процесі психотерапії і як змінюється їх активність.
13. Чому КПТ є єдиним науково-доказовим методом психотерапії?
14. Особливості психотерапії при психозах.
15. Охарактеризуйте завдання психотерапії.
16. Розкрийте принципи клієнт-центрованої психотерапії.
17. Які особливості проведення психологічного обстеження з метою визначення завдань психотерапії? Укажіть методи отримання психологічної інформації.
18. Основні гормони та нейромедіатори, на які відбувається вплив в процесі психотерапії.
19. Укажіть і охарактеризуйте етапи позитивної психотерапії.
20. Визначте завдання розвитку на кожній стадії становлення особистості за концепцією Е. Еріксона.
21. Окресліть індивідуальні особливості, які збільшують ризик психологічної травматизації особистості.
22. Розкрийте сутність внутрішнього конфлікту розвитку дітей.
23. Охарактеризуйте сутність і види неврозів.
24. Проаналізуйте причини основних психологічних проблем особистісного розвитку в кожному віковому періоді.
25. Розкрийте сутність логотерапії В. Франкла у роботі з ноогенними та реактивними неврозами.
26. Механізм взаємодії свідомого та несвідомого в психіці людини.
27. Які арт-терапевтичні техніки ефективні у роботі з тривогами та фобіями? Розкрийте їх зміст.
28. Охарактеризуйте кожен етап методу самотрансцендентної

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК8.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 12 / 17

психосоматичної терапії.

29. Які психологічні техніки та практики є нейробіологічно обґрунтованими?

30. Розкрийте та охарактеризуйте нейробіологічні основи психотерапії.

## 7. Індивідуальні завдання

Метою виконання індивідуальних завдань є: закріплення, поглиблення й узагальнення знань, отриманих студентами на теоретичних і практичних заняттях.

Індивідуальна робота студентів з навчальної дисципліни «Основи психотерапії та постстрессова реабілітація» включає:

- анотування вивченої додаткової літератури;
- опрацювання визначених проблемних питань та їх обговорення на практичних заняттях;
- складання психодіагностичного інструментарію;
- апробація конкретних психологічних технік та практик у межах психологічної саморегуляції.

## 8. Методи навчання

Вербальні: проблемна лекція, пояснення, розповідь, бесіда.

Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

Пояснювально-ілюстративний: пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами.

Презентація, міні-лекція.

Дискусійний метод.

Метод активного навчання: проведення дидактичних ігор (ділових, рольових, імітаційних), ігрового проектування.

Ситуаційний метод.

Традиційні та сучасні технології, а саме: особистісно-орієнтована, інформаційно-комп'ютерна, інтерактивні, ігрові, проблемно-орієнтовані та технології змішаного навчання. Дані технології реалізуються у формі лекцій (лекції-візуалізації, проблемні, лекції із застосуванням техніки зворотного

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК8.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 13 / 17

зв'язку); семінарських занять (з використанням елементів тренінгу та коучингу; дискусій, бесіди, брейнстормінгу; рольових ігор; робота в колі, в малих групах (або парами), творчі завдання); самостійної роботи (підготовка до контрольних заходів). Використання навчального середовища Moodle та програми для організації відеоконференцій Google Meet.

## 9. Методи контролю

Контроль складається з поточного контролю виконання студентами самостійної роботи та модульного контролю, контролю виконання індивідуальних завдань та семестрового контролю.

Модульний контроль здійснюється шляхом перевірки графіку відвідування студентами лекційних та практичних занять та опрацювання відповідного матеріалу (у випадку пропуску занять), перевірки домашніх завдань, усного та письмового опитування і завершується написанням есе за визначеною темою.

Семестровий контроль здійснюється шляхом складання екзамену.

## 10. Розподіл балів

Поточне тестування та самостійна робота																Сума
Змістовий модуль №1					Змістовий модуль №2											
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	100
4	4	4	4	4	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	

## Підсумковий контроль

1. Оцінювання якості засвоєння дисципліни за всіма видами навчальних занять проводиться без участі студента на підставі усіх попередніх модульних контролів, що передбачені навчальним планом шляхом визначення середньозваженого балу (округленого до сотих) результатів модульних контролів.

2. Загальна кількість балів та результати семестрового контролю доводяться до відома студента. При проведенні підсумків семестрового контролю необхідно враховувати наступне:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК8.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 14 / 17

- у разі, якщо студент погоджується з результатом контролю, відповідна кількість балів та оцінка (за національною шкалою та шкалою ECTS) виставляються у відомість;
- у разі, якщо студент отримав від 0 до 59 балів, то у відомість за національною шкалою виставляється оцінка «незадовільно» («F» та «FX» відповідно до шкали ECTS);
- у разі, якщо студент, який отримав позитивну оцінку за результатами модульного контролю, має бажання підвищити результати семестрового контролю, то він складає екзамен зі всього курсу під час сесії (за розкладом), результати якого виставляються у відомість.

#### *Шкала оцінювання*

За шкалою	Екзамен	Залік	Бали
A	Відмінно	Зараховано	90-100
B	Добре	Зараховано	82-89
C			74-81
D	Задовільно	Зараховано	64-73
E			60-63
FX	Незадовільно	Не зараховано	35-59
F		Не зараховано	0-34

## **11. Рекомендована література**

### *Основна література*

1. Вебер Т. Травмафокус. Спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі стресом, травмою та хронічним болем. Харків: Літера Нова, 2020. – 164 с.
2. Волінн М. Це почалося не з тебе. Як успадкована родинна травма формує нас і як розірвати це коло. – Х. : Віват, 2023. – 288 с.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: «Vivat», 2019. 512 с.
4. Гроф С. Психологія майбутнього. Уроки сучасних досліджень самості. Львів: Terra Incognita, 2019. – 400 с.
5. Егер Е. І. Вибір: прийняти можливе. – К. : Книголав, 2022. – 400 с.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК8.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 15 / 17

6. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. – 175 с.

7. Колк ван дер Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравму в минулому. – Х. : Віват, 2023. – 624 с.

8. Комарек С. Тіло, душа та їхнє спасіння або Нариси про здоров'я, нездоров'я і психосоматику. Львів. – Апріорі, 2021. – 232 с.

9. Корб А. У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю. Київ, 2019. 216 с.

10. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. – Київ, 2018. – 208 с.

11. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики: навчально-методичний посібник. Суми: Університетська книга, 2020. 442 с.

12. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. – 178 с.

13. Чугунов В.В. Психопатологічна синдромологія: психотерапевтичні підходи : навчальний посібник. – Львів: Видавець Марченко Т.В., 2020. – 360 с.

14. Юнг К.Г. Аіон. Нариси щодо символіки самості. Львів: «Астролябія», 2019. – 432 с.

15. Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 521–549.

16. Sapolsky Robert M. (2018) Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst. Vintage: Random House, 672 p.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК8.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 16 / 17

17. Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86(6), 443–453.

### *Допоміжна література*

1. Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С. Д. – Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – К. : Логос, 2019. – Вип. 15. Консультативна психологія і психотерапія. – 302 с.

2. Вестбрук Д., Рауф Х. Подолати панічний розлад. Львів: «Свічадо», 2019. – 78 с.

3. Гайс Р. Інстинкт. Перепрошивка для мозку, яка підвищить вашу продуктивність. Київ : Yakaboo Publishing, 2021. – 288 с.

4. Іванченко О.С. Особливі аспекти переживання провини та психокорекція провини-риси / *Scientific Journal VIRTUS* №54, May, 2021. – С. 32-38.

5. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник. – Суми : Університетська книга, 2020. – 304 с.

6. Камінська О.В. Психокорекція розладів сну при неврозах / Модернізація та наукові дослідження: парадигма інноваційного розвитку суспільства і технологій : Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 25–26 січня 2019 р.) / ГО «Інститут інноваційної освіти»; Науково-навчальний центр прикладної інформатики НАН України. – Київ: ГО «Інститут інноваційної освіти», 2019. – С. 100-102.

7. Максименко С. Д., Кузікова С. Б. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Видавництво СумДПУ, 2020. – 540 с.



Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК8.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 17 / 17

8. Мур Т. Піклування про душу. Як сповнити глибиною і сенсом щоденне життя. Львів: Видавництво «Астролябія», 2020. 448 с.

9. Сабадуха В.О. Метафізика суспільного та особистісного буття. Івано-Франківськ: ІФНТУНГ, 2019. – 647 с.

10. Kyna Pak, Kelly E. Ferreira & Marjan Ghahramanlou-Holloway Suicide Postvention for the United States Military: Literature Review, Conceptual Model, and Recommendations Archives of Suicide Research, Vol. 23, 2019. Issue 2. P. 179–202.

11. Swaab D. Unser kreatives Gehirn: Wie wir leben, lernen und arbeiten. – Munchen: Droemer, 2017. – 640 p.

#### ***Інформаційні ресурси в Інтернеті***

1. Бібліотека психологічної літератури: <http://psylib.kiev.ua/>.
2. Українські підручники он-лайн: <http://pidruchniki.ws/>.
3. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник. URL: <https://westudents.com.ua/knigi/535-psihoterapiya-kalna-nf.html>
4. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>.
5. Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова: <http://hklub.npu.edu.ua/>.
6. Портал професійних психологів України «У психолога»: <http://upsihologa.com.ua/>.