

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/1

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою факультету
педагогічних технологій та освіти
впродовж життя

27 серпня 2024 р., протокол № 7

Голова Вченої ради



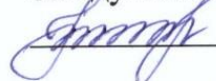
 Оксана ЧЕРНИШ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Психологія соматичного здоров'я»

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «магістр»
спеціальності 053 «Психологія»
освітньо-професійна програма «Клінічна та реабілітаційна психологія»
факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя
кафедра психології та соціального забезпечення

Схвалено на засіданні
кафедри психології та соціального
забезпечення
26 серпня 2024 р., протокол № 7

Завідувач кафедри

 Марина ОКСЮТОВИЧ

Гарант освітньо-професійної
програми

 Олег МАТЕЮК

Розробник: к. філос. н., доцент кафедри психології та соціального забезпечення
САБАДУХА Олексій

Житомир
2024 – 2025 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/М/ОК12- 2024
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 28/2</i>

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія соматичного здоров'я» для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «магістр» спеціальності 053 «Психологія» освітньо-професійна програма «Клінічна та реабілітаційна психологія» затверджена Вченою радою факультету педагогічних технологій та освіти впродовж життя від 27 серпня 2024 р., протокол № 7.

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/3

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 5	Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»	Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність 053 «Психологія»	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1	1
Загальна кількість годин – 150		Семестр	
		1	1
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних -4 самостійної роботи – 5,4	Освітній ступінь «магістр»	Лекції	
		32 год.	6 год.
		Практичні	
		32 год.	6 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
86 год.	138 год.		
Вид контролю: екзамен			

Частка аудиторних занять і частка самостійної та індивідуальної роботи у загальному обсязі годин з навчальної дисципліни становить:

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

для заочної форми навчання – 8% аудиторних занять, 92% 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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/4

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни є аналіз впливу психологічних чинників на соматичне здоров'я та поведінку людини у випадку функціонального порушення; психологічних факторів здорового способу життя, аналіз основних методів, технік та методик психогігієни, психопрофілактики, психокорекції та психотерапії в контексті зміцнення психічного здоров'я. Підкреслюється індивідуальна відповідальність кожної особистості щодо знань і способів з метою запобігання соматичних функціональних розладів. Розглядаються сучасні психосоматичні підходи щодо розуміння стресу та психічного здоров'я. Отже, метою є показати значення психології соматичного здоров'я у вивченні чинників здоров'я, а також засобів і методів його збереження і зміцнення.

Завданнями навчальної дисципліни є:

- ознайомити студентів з основними поняттями та категоріями психології соматичного здоров'я;
- показати зв'язок психології соматичного здоров'я з іншими науками;
- ознайомити студентів з основними методологічними підходами і методами психології соматичного здоров'я;
- продемонструвати значення психологічних чинників, що впливають на формування і розвиток соматичних розладів та їх профілактику;
- підготувати студентів до самостійного дослідження у області психології соматичного здоров'я, до оцінки впливу різних факторів на здоров'я особи.

Зміст навчальної дисципліни направлений на формування наступних **компетентностей**, визначених стандартом вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія» та освітньо-професійною програмою «Клінічна та реабілітаційна психологія»:

ЗК 1 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 4 Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК 7 Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 9 Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

СК 3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК 4 Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК 5 Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК 6 Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК 7 Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК 8 Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/5

СК 9 Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК 10 Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

СК 11 Здатність здійснювати психологічний супровід осіб в кризових ситуаціях і надавати їм психологічну допомогу.

СК 12 Здатність використовувати психологічний інструментарій надання допомоги особам, які постраждали від війни.

Отримані знання з навчальної дисципліни стануть складовими наступних **програмних результатів** навчання за спеціальністю 053 «Психологія»:

ПРН 1 Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ПРН 3 Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.

ПРН 4 Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПРН 5 Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПРН 6 Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПРН 7 Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

ПРН 11 Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

ПРН12. Визначати напрями психологічного супроводу осіб в кризових ситуаціях, розробляти та впроваджувати програми реабілітації та реадaptaції цих категорій населення.

ПРН13. Вміти застосовувати інноваційні психологічні технології під час роботи з особами, які постраждали від війни.

Під час вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти зможуть отримати наступні **Soft skills**:

- *комунікативні навички*: письмове, вербальне й невербальне спілкування; уміння грамотно спілкуватися по e-mail; вести дискусію і відстоювати свою позицію; навички працювати в команді;

- *уміння виступати привселюдно*: навички, необхідні для виступів на публіці; навички проведення презентації;

- *керування часом*: уміння справлятися із завданнями вчасно;

- *гнучкість і адаптивність*: гнучкість, адаптивність і здатність змінюватися; уміння аналізувати ситуацію, орієнтування на вирішення проблеми;

- *лідерські якості*: уміння спокійно працювати в напруженому середовищі; уміння ухвалювати рішення; уміння ставити мету, планувати діяльність;

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/6

- *особисті якості*: креативне й критичне мислення; етичність, чесність, терпіння, повага до оточуючих.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи аналізу феномену здоров'я.

Тема 1. Загальне поняття про здоров'я та його фактори (ЗК 4, ЗК 7, СК 5, СК 8, ПРН 1, ПРН 3, ПРН 11).

Питання

1. Предмет психології соматичного здоров'я людини та завдання, які вона вирішує.
2. Здоров'я як системне поняття. Психологічні фактори здоров'я людини.
3. Психологія соматичного здоров'я – історія, наукові та соціальні передумови виокремлення нової прикладної галузі психології.
4. Зміна парадигми здоров'я, хвороби та охорони здоров'я. Біомедична, психосоматична та біопсихосоціальна моделі здоров'я. Сучасна криза в системі охорони здоров'я.
5. Психологія соматичного здоров'я і вивчення впливу психіки на тіло.

Тема 2. Основні теоретичні підходи у психології соматичного здоров'я (ЗК 4, ЗК 7, СК 5, СК 6, ПРН 1, ПРН 3, ПРН 12).

Питання

1. Когнітивний та когнітивно-біхевіоральний підходи у психології здоров'я.
2. Екзистенційно-психологічний підхід у психології здоров'я.
3. Соціально-психологічні аспекти впливу середовища і психологія здоров'я. Системно-родинний підхід у психології здоров'я.
4. Холістичний підхід у психології здоров'я. Зв'язок психології соматичного здоров'я і іншими науками.
5. Практичне застосування психології соматичного здоров'я: терапія кризи, навчання нового стилю життя, програми для установ, публічна освіта, політика та організація охорони здоров'я, наукові дослідження.

Тема 3. Стрес. Сучасні концепції стресу (ЗК 1, ЗК 4, ЗК 7, СК 7, СК 11, ПРН 6, ПРН 12, ПРН 13).

Питання

1. Поняття стресу. Фази переживання стресу за Г. Сельє.
2. Феноменологічно-пізнавальна концепція стресу Р. Лазаруса і Ф. Фолькман.
3. Теорія стилів поведінки С. Гобфолла.

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/7

4. Причини стресу. Короткотривала стресова реакція і часові особливості стресорів. Еустрес, дистрес.

5. Засоби опірності стресу. Соціальна підтримка і стрес. Позитивні і негативні ефекти соціальної підтримки.

6. Зв'язок між соціальною підтримкою і соматичним здоров'ям. Вплив стресогенних чинників на адаптаційні можливості організму.

7. Генетичні та ситуативні детермінанти стресу.

Тема 4. Тілесні прояви стресу (ЗК 1, СК 4, СК 7, СК 10, СК 11, СК 12, ПРН 3, ПРН 4, ПРН 5, ПРН 6, ПРН 12, ПРН 13).

Питання

1. М'язові прояви стресу.
2. Прояви стресу з боку серцево-судинної системи.
3. Прояви стресу з боку травної системи.
4. Прояви стресу з боку дихальної системи.
5. Прояви стресу з боку органів чуття.

Тема 5. Психологічні прояви стресу (ЗК 1, СК 4, СК 7, СК 10, СК 11, СК 12, ПРН 3, ПРН 4, ПРН 5, ПРН 6, ПРН 12, ПРН 13).

Питання

1. Прояви стресу на емоційному рівні.
2. Прояви стресу на когнітивному рівні.
3. Прояви стресу на конативному рівні.
4. Прояви стресу на міжособистісному (соціально-психологічному) рівні.

Тема 6. Психодинамічні моделі соматичних розладів (ЗК 4, СК 3, ПРН 1, ПРН 3, ПРН 4).

Питання

1. Істерична конверсія й органічний еквівалент тривожних станів (З. Фройд).
2. Теорія специфічного конфлікту (Ф. Александер).
3. Теорія ресоматизації (М. Шур).
4. Теорія алекситимії (П. Сифнеос).
5. Комплекс неповноцінності по А. Адлеру.
6. Базальна тривога та психосоматичні розлади по К. Хорні.

Тема 7. Психофізіологічні моделі соматичних розладів (ЗК 4, СК 3, ПРН 1, ПРН 3, ПРН 4).

Питання

1. Психофізіологічна модель «Боротьба або втеча» (У. Кенон).
2. «Теорія стресу» (Г. Сельє).
3. Психофізіологічна модель – «Фрустрація».
4. Психофізіологічна модель «Дефіцит задоволення» (К. Блум).

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/8

5. Психофізіологічна модель «Навчена безпорадність» (М. Селігман).

Тема 8. Біль і психологія соматичного здоров'я (ЗК 1, ЗК 4, СК 3, СК 4, СК 6, СК 7, СК 9, ПРН 3, ПРН 5, ПРН 12, ПРН 13).

Питання

1. Біомедична модель болю. Вплив причин болю на особливості болю.
2. Культуральні та особистісні відмінності реакції на біль.
3. Психосоматичні аспекти болю. Нейропсихологія болю. Інструментальний контроль болю.
4. Психологічні підходи до терапії болю: КПТ, терапія прийняття, мотиваційне інтерв'ю, дзеркальна терапія, мультифакторний підхід Лазарус; тренінги релаксаційні; трансформація уяви; уява зміни контексту.
5. Психологічні методи лікування мігрені та інших головних болей: релаксаційний тренінг та біологічний зворотний зв'язок.

Тема 9. Стиль життя і здоров'я (ЗК 9, СК 5, СК 8, СК 9, ПРН 4, ПРН 6, ПРН 7).

Питання

1. Дефініція поняття “стиль життя”.
2. Зв'язок стилю життя і здоров'я. Стиль життя та рівні духовного розвитку людини за метафізичною теорією особистості (В. Сабадуха).
3. Характеристика психічного здоров'я зрілої особистості.
4. Профілактика хвороб, пов'язаних із стилем життя. Харчування і контроль ваги тіла: глюкостатична теорія; теорія норми; надмірна вага та здоров'я.
5. Психологічні та психосоматичні підходи у дослідженні та терапії анорексії і булімії.
6. Фізична активність і соматичне здоров'я.

Тема 10. Стиль життя і адикції. Проблема залежності від алкоголю та наркотиків (ЗК 1, ЗК 4, СК 4, СК 5, СК 6, СК 8, СК 11, СК 12, ПРН 5, ПРН 6, ПРН 12, ПРН 13).

Питання

1. Узалежнення від психоактивних речовин: узалежнення фізичне і психологічне.
2. Психологічні аспекти тютюнопаління: як починається тютюнопаління; запобігання тютюнопаління.
3. Узалежнення від алкоголю та “побутовий алкоголізм”: біопсихосоціальна проблема алкоголізму; запобігання та лікування алкоголізму.
4. Когнітивно-поведінкові підходи до профілактики узалежнень.

Тема 11. Особливості травматичного стресу (ЗК 1, СК 4, СК 7, СК 9, СК 11, СК 12, ПРН 12, ПРН 13).

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/9

Питання

1. Травматичний стрес, його наслідки для соматичного здоров'я.
2. Посттравматичний стресовий розлад, його вплив на соматичне здоров'я.
3. Нейропсихологія ПТСР.
4. Діагностичні критерії ПТСР.

Змістовий модуль 2. Психодуховні основи соматичного здоров'я та сучасні методи психосоматичної терапії.

Тема 12. Психодуховні основи соматичного здоров'я (ЗК 7, ЗК 9, СК 3, СК 4, СК 7, СК 8, СК 10, ПРН 4, ПРН 5, ПРН 6, ПРН 7, ПРН 11).

Питання

1. Індивідуальна психологія А. Адлера.
2. Гуманістична психологія А. Маслоу.
3. Екзистенційна психологія В. Франкла.

Тема 13. Метафізична концепція особистості як духовний стрижень соматичного здоров'я (ЗК 7, ЗК 9, СК 5, СК 9, ПРН 3, ПРН 4, ПРН 5, ПРН 6, ПРН 11).

Питання

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

Тема 14. Механізм біологічно-зворотнього зв'язку як методологічне підґрунтя тілесно-орієнтованих технік (ЗК 1, СК 4, СК 11, СК 12, ПРН 5, ПРН 11, ПРН 12).

Питання

1. Механізми впливу психіки на тіло (психосоматика).
2. Механізми впливу тіла на психіку, мозок (соматопсихіка).
3. Нейробіологічні дослідження механізму біологічно-зворотнього зв'язку А. Корба.

Тема 15. Тілесно-орієнтована психотерапія та її роль для соматичного здоров'я людини (ЗК 1, СК 4, СК 11, СК 12, ПРН 5, ПРН 11, ПРН 12).

Питання

1. Механізм біологічно-зворотнього зв'язку в тілесних та тілесно-орієнтованих техніках.
2. Психосоматична діагностика.
3. Тілесні та тілесно-орієнтовані техніки в психосоматичній регуляції (метод Джейкобсона, метод Шульца, метод В. Райха, метод О. Лоуена, діафрагмальне дихання, симетрично-образне дихання, асиметричне дихання, точковий

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/10

самомасаж, вправа «Метелик», усвідомлення кордонів тіла, робота з поставою, тілесний викид психічного напруження, практика тілесно-емоційного усвідомлення).

Тема 16. Сучасні психосоматичні методи впливу на соматичне здоров'я (ЗК 4, ЗК 7, СК 3, СК 4, СК 6, СК 8, СК 9, СК 10, СК 11, ПРН 5, ПРН 11, ПРН 12, ПРН 13).

Питання

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

4. Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Змістові модулі і теми	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	лекції	практичні (лабораторні)	самостійна робота	усього	лекції	практичні (лабораторні)	самостійна робота
Модуль 1								
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи аналізу феномену здоров'я								
Тема 1. Загальне поняття про здоров'я та його фактори	10	2	2	6	8	-	-	8
Тема 2. Основні теоретичні підходи у психології соматичного здоров'я	10	2	2	6	8	-	-	8
Тема 3. Стрес. Сучасні концепції стресу	10	2	2	6	8	-	-	8
Тема 4. Тілесні прояви стресу	10	2	2	6	8	-	-	8
Тема 5. Психологічні прояви стресу	10	2	2	6	8			8
Тема 6. Психодинамічні моделі соматичних розладів	10	2	2	6	12	2	2	8
Тема 7. Психофізіологічні моделі соматичних розладів	10	2	2	6	12	2	2	8
Тема 8. Біль і психологія соматичного здоров'я	10	2	2	6	8	-	-	8
Тема 9. Стиль життя і здоров'я	10	2	2	6	8	-	-	8
Тема 10. Стиль життя і адикції. Проблема	10	2	2	6	8	-	-	8

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/11

Змістові модулі і теми	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	лекції	практичні (лабораторні)	самостійна робота	усього	лекції	практичні (лабораторні)	самостійна робота
залежності від алкоголю та наркотиків								
Тема 11. Особливості травматичного стресу	9	2	1	6	8	-	-	8
Модульний контроль 1	1	-	1	-	-	-	-	-
Разом за змістовий модуль 1	110	22	22	66	96	4	4	88
Змістовий модуль 2. Психодуховні основи соматичного здоров'я та сучасні методи психосоматичної терапії								
Тема 12. Психодуховні основи соматичного здоров'я	8	2	2	4	10	-	-	10
Тема 13. Метафізична концепція особистості як духовний стрижень соматичного здоров'я	8	2	2	4	10	-	-	10
Тема 14. Механізм біологічно-зворотнього зв'язку як методологічне підґрунтя тілесно-орієнтованих технік	8	2	2	4	10	-	-	10
Тема 15. Тілесно-орієнтована психотерапія та її роль для соматичного здоров'я людини	8	2	2	4	14	2	2	10
Тема 16. Сучасні психосоматичні методи впливу на соматичне здоров'я	7	2	1	4	10	-	-	10
Модульний контроль 2	1	-	1	-	-	-	-	-
Разом за змістовий модуль 2	40	10	10	20	54	2	2	50
ВСЬОГО	150	32	32	86	150	6	6	138

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/12

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
Модуль 1			
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи аналізу феномену здоров'я			
1	Загальне поняття про здоров'я та його фактори	2	-
2	Основні теоретичні підходи у психології соматичного здоров'я	2	-
3	Стрес. Сучасні концепції стресу	2	-
4	Тілесні прояви стресу	2	-
5	Психологічні прояви стресу	2	-
6	Психодинамічні моделі соматичних розладів	2	2
7	Психофізіологічні моделі соматичних розладів	2	2
8	Біль і психологія соматичного здоров'я	2	-
9	Стиль життя і здоров'я	2	-
10	Стиль життя і адикції. Проблема залежності від алкоголю та наркотиків	2	-
11	Особливості травматичного стресу	1	-
Змістовий модуль 2. Психодуховні основи соматичного здоров'я та сучасні методи психосоматичної терапії			
12	Психодуховні основи соматичного здоров'я	2	-
13	Метафізична концепція особистості як духовний стрижень соматичного здоров'я	2	-
14	Механізм біологічно-зворотнього зв'язку як методологічне підґрунтя тілесно-орієнтованих технік	2	-
15	Тілесно-орієнтована психотерапія та її роль для соматичного здоров'я людини	2	2
16	Сучасні психосоматичні методи впливу на соматичне здоров'я	1	-
РАЗОМ		30	6

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/13

6. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
Модуль 1			
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи аналізу феномену здоров'я			
1	Тема: Загальне поняття про здоров'я та його фактори 1. Предмет психології соматичного здоров'я людини та завдання, які вона вирішує. 2. Здоров'я як системне поняття. Психологічні фактори здоров'я людини. 3. Психологія соматичного здоров'я – історія, наукові та соціальні передумови виокремлення нової прикладної галузі психології.	6	8
2	Тема: Основні теоретичні підходи у психології соматичного здоров'я 1. Когнітивний та когнітивно-біхевіоральний підходи у психології здоров'я. 2. Екзистенційно-психологічний підхід у психології здоров'я. 3. Соціально-психологічні аспекти впливу середовища і психологія здоров'я. Системно-родинний підхід у психології здоров'я. 4. Холістичний підхід у психології здоров'я.	6	8
3	Тема: Стрес. Сучасні концепції стресу. 1. Поняття стресу. Фази переживання стресу за Г. Сельє. 2. Феноменологічно-пізнавальна концепція стресу. 3. Теорія стилів поведінки С. Гобфолла.	6	8
4	Тема: Тілесні прояви стресу. 1. М'язові прояви стресу. 2. Прояви стресу з боку серцево-судинної системи. 3. Прояви стресу з боку травної системи. 4. Прояви стресу з боку дихальної системи. 5. Прояви стресу з боку органів чуття.	6	8
5	Тема: Психологічні прояви стресу. 1. Прояви стресу на емоційному рівні. 2. Прояви стресу на когнітивному рівні. 3. Прояви стресу на конативному рівні.	6	8
6	Психодинамічні моделі соматичних розладів. 1. Істерична конверсія й органічний еквівалент тривожних станів. 2. Теорія специфічного конфлікту (Ф. Александер). 3. Теорія ресоматизації (М. Шур). 4. Теорія алекситимії (П. Сифнеос).	6	8
7	Тема: Психофізіологічні моделі соматичних розладів. 1. Психофізіологічна модель «Боротьба або втеча» (У. Кенон). 2. «Теорія стресу» (Г. Сельє). 3. Психофізіологічна модель – «Фрустрація». 4. Психофізіологічна модель «Дефіцит задоволення» (К. Блюм). 5. Психофізіологічна модель «Навчена безпорадність» (М. Селігман).	6	8

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/14

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
Модуль 1			
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи аналізу феномену здоров'я			
8	Тема: Біль і психологія соматичного здоров'я. 1. Біомедична модель болю. 2. Культуральні та особистісні відмінності реакції на біль. 3. Психосоматичні аспекти болю. Нейропсихологія болю.	6	8
9	Тема: Стиль життя і здоров'я. 1. Зв'язок стилю життя і здоров'я. Стиль життя та рівні духовного розвитку людини за метафізичною теорією особистості. 2. Характеристика психічного здоров'я зрілої особистості. 3. Профілактика хвороб, пов'язаних із стилем життя.	6	8
10	Тема: Стиль життя і адикції. Проблема залежності від алкоголю та наркотиків. 1. Узалежнення від алкоголю та "побутовий алкоголізм". 2. Когнітивно-поведінкові підходи до профілактики узалежнень.	6	8
11	Тема: Особливості травматичного стресу. 1. Посттравматичний стресовий розлад, його вплив на соматичне здоров'я. 2. Нейропсихологія ПТСР. 3. Діагностичні критерії ПТСР.	6	8
Змістовий модуль 2. Психодуховні основи соматичного здоров'я та сучасні методи психосоматичної терапії			
12	Тема: Психодуховні основи соматичного здоров'я 1. Індивідуальна психологія А. Адлера. 2. Гуманістична психологія А. Маслоу. 3. Екзистенційна психологія В. Франкла.	4	10
13	Тема: Метафізична концепція особистості як духовний стрижень соматичного здоров'я. 1. Спонування як конститутивний елемент психіки. 2. Рівні духовного розвитку людини.	4	10
14	Тема: Механізм біологічно-зворотнього зв'язку як методологічне підґрунтя тілесно-орієнтованих технік. 1. Механізми впливу психіки на тіло (психосоматика). 2. Механізми впливу тіла на психіку, мозок (соматопсихіка).	4	10
15	Тема: Тілесно-орієнтована психотерапія та її роль для соматичного здоров'я людини. 1. Механізм біологічно-зворотнього зв'язку. 2. Психосоматична діагностика. 3. Тілесні та тілесно-орієнтовані техніки.	4	10
16	Сучасні психосоматичні методи впливу на соматичне здоров'я 1. Етапи психотерапії за методом СПТ. 2. Індивідуальний та груповий формат методу СПТ.	4	10
РАЗОМ		86	138

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/15

7. Індивідуальні самостійні завдання

1. Основні принципи формування психічного здоров'я.
2. Основні сфери гармонійного життя особистості.
3. Соціальна структура і здоров'я.
4. Людина як система. Стародавні та сучасні холістичні системи.
5. Сучасне розуміння поняття здоров'я.: здоров'я – хвороба як континіум.
6. Хвороби цивілізації.
7. Основні теоретичні підходи у психології здоров'я.
8. Психофізіологічні підходи у психології здоров'я.
9. Когнітивний та когнітивно-біхевіоральний підходи у психології здоров'я.
10. Клінічна психологія і психологія здоров'я.
11. Екзистенціно-психологічний підхід у психології здоров'я.
12. Соціально-психологічні аспекти впливу середовища і психологія здоров'я.
13. Системно-родинний підхід у психології здоров'я.
14. Холістичний підхід у психології здоров'я.
15. Стрес і здоров'я. Сучасні концепції стресу. Поняття психологічного стресу.
16. Феноменологічно-пізнавальна концепція стресу Лазаруса і Фолькман.
17. Теорія стилів поведінки С.Гобфолла.
18. Причини стресу.
19. Здоров'єорієнтована поведінка.
20. Дослідження поведінки здоров'я.
21. Стиль життя і здоров'я.
22. Біхевіоральна медицина і біхевіоральне здоров'я. Біхевіоральний та когнітивно-біхевіоральний підходи у психології здоров'я та медицині.
23. Харчування і контроль ваги тіла; надмірна вага та здоров'я.
24. Психологічні та психосоматичні підходи у дослідженні та терапії анорексії і булімії.
25. Фізична активність і здоров'я.
26. Стиль життя і узалежнення.
27. Розкрийте сутність і значення логотерапії В. Франкла для здоров'я людини.
28. Механізм взаємодії свідомого та несвідомого в психіці людини.
29. Які психологічні техніки та практики є нейробіологічно обґрунтованими?
30. Охарактеризуйте кожен етап методу самотрансцендентної психосоматичної терапії.

8. Методи навчання

Під час викладання навчальної дисципліни використовуються методи навчання, що сприяють досягненню відповідних програмних результатів.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідас ДСТУ ISO 9001:2015			Ф.-31.07- 05.01/053.00.2/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/16

Результат навчання	Методи навчання
ПРН 1 Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.	<ul style="list-style-type: none"> – Вербальні методи (лекція, пояснення) – Наочні методи (спостереження, демонстрація, ілюстрація) – Практичні методи (проведення дослідів, експериментів, виконання різних видів вправ, практичних завдань, кейсів) – Метод активного навчання (проведення ділових ігор, мозковий штурм, командна робота) – Ситуаційний метод – Методи самостійної роботи (анотування опрацьованого матеріалу, вирішення задач, проведення розрахунків, написання есе, підготовка доповідей, написання наукових статей)
ПРН 3 Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.	<ul style="list-style-type: none"> – Вербальні методи (лекція, пояснення) – Наочні методи (спостереження, демонстрація, ілюстрація) – Практичні методи (проведення дослідів, експериментів, виконання різних видів вправ, практичних завдань, кейсів) – Дискусійний метод – Метод активного навчання (проведення ділових ігор, мозковий штурм, командна робота) – Методи самостійної роботи (анотування опрацьованого матеріалу, вирішення задач, проведення розрахунків, написання есе, підготовка доповідей, написання наукових статей)
ПРН 4 Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.	<ul style="list-style-type: none"> – Вербальні методи (лекція, пояснення) – Наочні методи (спостереження, демонстрація, ілюстрація) – Практичні методи (проведення дослідів, експериментів, виконання різних видів вправ, практичних завдань, кейсів) – Дискусійний метод – Ситуаційний метод – Методи самостійної роботи (анотування опрацьованого матеріалу, вирішення задач, проведення розрахунків, написання есе, підготовка доповідей, написання наукових статей)

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідас ДСТУ ISO 9001:2015			Ф.-31.07- 05.01/053.00.2/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/17

Результат навчання	Методи навчання
ПРН 5 Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.	<ul style="list-style-type: none"> – Вербальні методи (лекція, пояснення) – Практичні методи (проведення дослідів, експериментів, виконання різних видів вправ, практичних завдань, кейсів) – Дискусійний метод – Метод активного навчання (проведення ділових ігор, мозковий штурм, командна робота) – Методи самостійної роботи (анотування опрацьованого матеріалу, вирішення задач, проведення розрахунків, написання есе, підготовка доповідей, написання наукових статей)
ПРН 6 Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.	<ul style="list-style-type: none"> – Вербальні методи (лекція, пояснення) – Практичні методи (проведення дослідів, експериментів, виконання різних видів вправ, практичних завдань, кейсів) – Дискусійний метод – Метод активного навчання (проведення ділових ігор, мозковий штурм, командна робота) – Методи самостійної роботи (анотування опрацьованого матеріалу, вирішення задач, проведення розрахунків, написання есе, підготовка доповідей, написання наукових статей)
ПРН 7 Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.	<ul style="list-style-type: none"> – Вербальні методи (лекція, пояснення) – Наочні методи (спостереження, демонстрація, ілюстрація) – Практичні методи (проведення дослідів, експериментів, виконання різних видів вправ, практичних завдань, кейсів) – Дискусійний метод – Метод активного навчання (проведення ділових ігор, мозковий штурм, командна робота) – Ситуаційний метод – Методи самостійної роботи (анотування опрацьованого матеріалу, вирішення задач, проведення розрахунків, написання есе, підготовка доповідей, написання наукових статей)
ПРН 11 Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.	<ul style="list-style-type: none"> – Вербальні методи (лекція, пояснення) – Наочні методи (спостереження, демонстрація, ілюстрація) – Практичні методи (проведення дослідів, експериментів, виконання різних видів вправ, практичних завдань, кейсів)

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/18

Результат навчання	Методи навчання
	<ul style="list-style-type: none"> – Метод активного навчання (проведення ділових ігор, мозковий штурм, командна робота) – Ситуаційний метод – Методи самостійної роботи (анотування опрацьованого матеріалу, вирішення задач, проведення розрахунків, написання есе, підготовка доповідей, написання наукових статей)
ПРН 12 Визначати напрями психологічного супроводу осіб в кризових ситуаціях, розробляти та впроваджувати програми реабілітації та реадаптації цих категорій населення.	<ul style="list-style-type: none"> – Вербальні методи (лекція, пояснення) – Наочні методи (спостереження, демонстрація, ілюстрація) – Практичні методи (проведення дослідів, експериментів, виконання різних видів вправ, практичних завдань, кейсів) – Метод активного навчання (проведення ділових ігор, мозковий штурм, командна робота) – Ситуаційний метод – Методи самостійної роботи (анотування опрацьованого матеріалу, вирішення задач, проведення розрахунків, написання есе, підготовка доповідей, написання наукових статей)
ПРН 13 Вміти застосовувати інноваційні психологічні технології під час роботи з особами, які постраждали від війни.	<ul style="list-style-type: none"> – Вербальні методи (лекція, пояснення) – Наочні методи (спостереження, демонстрація, ілюстрація) – Практичні методи (проведення дослідів, експериментів, виконання різних видів вправ, практичних завдань, кейсів) – Дискусійний метод – Метод активного навчання (проведення ділових ігор, мозковий штурм, командна робота) – Ситуаційний метод – Методи самостійної роботи (анотування опрацьованого матеріалу, вирішення задач, проведення розрахунків, написання есе, підготовка доповідей, написання наукових статей)

9. Методи контролю

Перевірка досягнення програмних результатів навчання здійснюється з використанням наступних методів.

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/19

Результат навчання	Методи контролю
ПРН 1 Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.	<ul style="list-style-type: none"> – Усне опитування, участь у дискусії, відповіді на проблемні запитання – Перевірка виконання домашніх завдань, практичних завдань, вправ, кейсів – Перевірка виконання та захист індивідуальних завдань – Самооцінювання та взаємооцінювання – Перевірка виконання завдань модульного контролю – Експрес-тестування – Екзамен
ПРН 3 Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.	<ul style="list-style-type: none"> – Усне опитування, участь у дискусії, відповіді на проблемні запитання – Перевірка виконання домашніх завдань, практичних завдань, вправ, кейсів – Перевірка виконання та захист індивідуальних завдань – Самооцінювання та взаємооцінювання – Перевірка виконання завдань модульного контролю – Екзамен
ПРН 4 Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.	<ul style="list-style-type: none"> – Усне опитування, участь у дискусії, відповіді на проблемні запитання – Перевірка виконання домашніх завдань, практичних завдань, вправ, кейсів – Перевірка виконання та захист індивідуальних завдань – Самооцінювання та взаємооцінювання – Перевірка виконання завдань модульного контролю – Експрес-тестування – Екзамен
ПРН 5 Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.	<ul style="list-style-type: none"> – Усне опитування, участь у дискусії, відповіді на проблемні запитання – Перевірка виконання домашніх завдань, практичних завдань, вправ, кейсів – Самооцінювання та взаємооцінювання – Екзамен

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/20

Результат навчання	Методи контролю
ПРН 6 Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.	<ul style="list-style-type: none"> – Усне опитування, участь у дискусії, відповіді на проблемні запитання – Перевірка виконання та захист індивідуальних завдань – Самооцінювання та взаємооцінювання – Перевірка виконання завдань модульного контролю – Самооцінювання та взаємооцінювання – Екзамен
ПРН 7 Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.	<ul style="list-style-type: none"> – Усне опитування, участь у дискусії, відповіді на проблемні запитання – Перевірка виконання домашніх завдань, практичних завдань, вправ, кейсів – Експрес-тестування – Перевірка виконання та захист індивідуальних завдань – Самооцінювання та взаємооцінювання – Перевірка виконання завдань модульного контролю – Екзамен
ПРН 11 Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.	<ul style="list-style-type: none"> – Усне опитування, участь у дискусії, відповіді на проблемні запитання – Перевірка виконання домашніх завдань, практичних завдань, вправ, кейсів – Експрес-тестування – Перевірка виконання та захист індивідуальних завдань – Самооцінювання та взаємооцінювання – Перевірка виконання завдань модульного контролю – Екзамен
ПРН 12 Визначати напрями психологічного супроводу осіб в кризових ситуаціях, розробляти та впроваджувати програми реабілітації та реадаптації цих категорій населення.	<ul style="list-style-type: none"> – Усне опитування, участь у дискусії, відповіді на проблемні запитання – Перевірка виконання домашніх завдань, практичних завдань, вправ, кейсів – Перевірка виконання та захист індивідуальних завдань – Перевірка виконання завдань модульного контролю – Екзамен

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/21

Результат навчання	Методи контролю
ПРН 13 Вміти застосовувати інноваційні психологічні технології під час роботи з особами, які постраждали від війни.	<ul style="list-style-type: none"> – Усне опитування, участь у дискусії, відповіді на проблемні запитання – Перевірка виконання домашніх завдань, практичних завдань, вправ, кейсів – Експрес-тестування – Перевірка виконання та захист індивідуальних завдань – Самооцінювання та взаємооцінювання – Перевірка виконання завдань модульного контролю – Екзамен

10. Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Положення про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Державному університеті «Житомирська політехніка» та розподілу балів, що наведений нижче.

Система оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни включає:

- поточний, модульний та підсумковий контроль – для здобувачів денної форми навчання;
- поточний та підсумковий контроль – для здобувачів заочної форми навчання.

Поточний контроль проводиться для оцінювання рівня засвоєння знань, формування умінь і навичок здобувачів вищої освіти впродовж вивчення ними матеріалу модуля (змістових модулів) навчальної дисципліни. Поточний контроль здійснюється під час проведення навчальних занять.

Модульний контроль проводиться з метою оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти за модуль (змістові модулі) навчальної дисципліни. Модульний контроль проводиться під час навчального заняття після завершення вивчення матеріалу модуля (змістових модулів) навчальної дисципліни. Модульний контроль здійснюється у формі тестування.

Підсумковий контроль проводиться для підсумкового оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни. Підсумковий контроль здійснюється після завершення вивчення навчальної дисципліни. Підсумковий контроль проводиться у формі екзамену. Процедура складання екзамену визначена у Положенні про організацію освітнього процесу у Державному університеті «Житомирська політехніка».

Розподіл балів з навчальної дисципліни

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/22

Види робіт здобувача вищої освіти	Кількість балів за семестр
Для здобувача денної форми навчання	
Виконання завдань поточного контролю	60
Виконання завдань модульного або підсумкового контролю	40
Підсумкова семестрова оцінка	100
Для здобувача заочної форми навчання	
Виконання завдань поточного контролю	60
Виконання завдань підсумкового контролю	40
Підсумкова семестрова оцінка	100

Розподіл балів за виконання завдань поточного контролю

Види робіт здобувача вищої освіти	Кількість балів за семестр	
	денна форма	заочна форма
Виконання завдань під час навчальних занять	40	40
Виконання та захист індивідуальних самостійних завдань	20	20
Виконання науково-дослідної роботи та інших видів робіт (додаткові – заохочувальні бали): 1. Участь у студентських предметних олімпіадах, Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт, грантах, науково-дослідних проектах 2. Підготовка наукових статей, тез доповідей наукових конференцій 3. Проведення соціально-психологічних досліджень (опитування, анкетування)	До 20	До 20
Разом за виконання завдань поточного контролю	60	60

Розподіл балів за виконання завдань під час навчальних занять

Види робіт здобувача вищої освіти	Кількість балів за семестр	
	денна форма	заочна форма
Відповіді (виступи) на заняттях	15	10
Участь у дискусії	10	10
Виконання тестових завдань	5	10
Виконання та захист практичних завдань, вправ, кейсів	10	10
Разом за виконання завдань під час навчальних занять	40	40

З метою застосування цілих чисел для оцінювання активностей здобувачів вищої освіти під час навчальних занять протягом семестру використовується 100-бальна шкала оцінювання кожного окремо виду робіт. Розрахунок набраних

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/23

здобувачем вищої освіти балів за виконання завдань під час навчальних занять за семестр проводиться за формулою:

$$P_{НЗ} = (P_{В100} \times ВК_{В} + P_{Уд100} \times ВК_{Уд} + P_{...} \times ВК_{...}) \times К_{НЗ}, \quad (1)$$

де $P_{НЗ}$ – кількість набраних здобувачем вищої освіти балів за виконання завдань під час навчальних занять за семестр;

$P_{В100}$, $P_{Уд100}$, $P_{...}$ – кількість набраних здобувачем вищої освіти балів за семестр відповідно за відповіді (виступи) на заняттях, за участь у дискусії, за виконання іншого виду робіт, визначеного викладачем (кожний окремо вид робіт на навчальних заняттях оцінюється за 100-бальною шкалою);

$ВК_{В}$, $ВК_{Уд}$, $ВК_{...}$ – вагові коефіцієнти відповідно за відповіді (виступи) на заняттях, за участь у дискусії, за виконання іншого виду робіт, визначеного викладачем. Значення вагових коефіцієнтів розраховуються шляхом ділення кількості балів, які встановлені за виконання окремого виду робіт під час навчальних занять, на сумарну кількість балів за виконання цих робіт (дані для розрахунку вагових коефіцієнтів наведено в табл. «Розподіл балів за виконання завдань під час навчальних занять»);

$К_{НЗ}$ – коригувальний коефіцієнт, який визначається шляхом ділення кількості балів, що встановлені за виконання завдань під час навчальних занять, на 100 балів.

Розподіл балів за виконання завдань модульного контролю

Види робіт здобувача вищої освіти денної форми навчання	Кількість балів за семестр
	денна форма
Виконання завдань модульного контролю	40
Разом за виконання завдань модульного контролю	40

Якщо здобувач вищої освіти денної форми навчання виконав завдання модульного контролю і з урахуванням отриманих балів за поточний контроль набрав у сумі 60 балів або більше, він може погодити дану оцінку в електронному кабінеті і вона стане семестровою оцінкою за вивчення навчальної дисципліни.

Якщо здобувач вищої освіти денної форми навчання під час вивчення навчальної дисципліни набрав 60 балів або більше і бажає покращити свій результат успішності, він проходить процедуру підсумкового контролю у формі екзамену. Набрані бали за виконання завдань підсумкового контролю, а також бали за поточний контроль сумуються і формується семестрова оцінка з навчальної дисципліни. Бали, які здобувач вищої освіти набрав за виконання завдань модульного контролю, при цьому не враховуються під час розрахунку семестрової оцінки з навчальної дисципліни.

У здобувача вищої освіти заочної форми навчання семестрова оцінка за вивчення навчальної дисципліни формується як сума кількості балів за поточний контроль і кількості балів за підсумковий контроль.

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/24

Здобувач вищої освіти допускається до процедури підсумкового контролю у формі екзамену, якщо за виконання завдань поточного контролю набрав 20 балів або більше.

Якщо здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю набрав 15–19 балів, він отримує право за власною заявою опанувати окремі теми (змістові модулі) навчальної дисципліни понад обсяги, встановлені навчальним планом освітньої програми. Вивчення окремих складових навчальної дисципліни понад обсяги, встановлені навчальним планом освітньої програми, здійснюється у вільний від занять здобувача вищої освіти час.

Якщо здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю набрав від 0 до 14 балів (включно), він вважається таким, що не виконав вимоги робочої програми навчальної дисципліни та має академічну заборгованість. Здобувач вищої освіти отримує право за власною заявою опанувати навчальну дисципліну у наступному семестрі понад обсяги, встановлені навчальним планом освітньої програми.

Процедура надання додаткових освітніх послуг здобувачу вищої освіти з метою вивчення навчального матеріалу дисципліни понад обсяги, встановлені навчальним планом освітньої програми, визначена у Положенні про надання додаткових освітніх послуг здобувачам вищої освіти в Державному університеті «Житомирська політехніка».

Визнання результатів навчання, набутих у неформальній та/або інформальній освіті

Визнання результатів навчання, набутих у неформальній та/або інформальній освіті в рамках окремих тем навчальної дисципліни, здійснюється викладачем за зверненням здобувача вищої освіти та представленням документів, які підтверджують результати навчання (сертифікати, свідоцтва, скріншоти тощо). Рішення про визнання та оцінка за відповідну частину освітнього компонента приймається викладачем за результатами співбесіди зі здобувачем вищої освіти.

Визнання результатів навчання, набутих у неформальній та/або інформальній освіті в рамках цілого освітнього компонента, здійснюється за процедурою, яка визначена у Положенні про організацію освітнього процесу у Державному університеті «Житомирська політехніка».

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/25

Шкала оцінювання

Шкала ЄКТС	Національна шкала	100-бальна шкала
A	Відмінно	90-100
B	Добре	82-89
C		74-81
D	Задовільно	64-73
E		60-63
FX	Незадовільно	35-59
F		0-34

11. Глосарій

№ з/п	Термін державною мовою	Відповідник англійською мовою
1	Психіка	Psychics
2	Здоров'я	Health
3	Соматичне здоров'я	Somatic health
4	Психічне здоров'я	Mental health
5	Соціальне здоров'я	Social health
6	Духовне здоров'я	Spiritual health
7	Психосоматика	Psychosomatics
8	Свідоме	Consciously
9	Несвідоме	Unconscious
10	Мозок	Brain
11	Нейробиологія	Neurobiology
12	Лімбічна система	Limbic system
13	Стріатум	Striatum
14	Префронтальна кора	Prefrontal cortex
15	Гормон	Hormone
16	Нейромедіатор	A neurotransmitter
17	Залежна особистість	Dependent personality
18	Посередня особистість	Mediocre personality
19	Зріла особистість	A mature personality
20	Геній	Genius

12. 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.

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/26

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.
6. Карамушка Л.М. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 278 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. Медична психологія : підруч. ; за заг. ред. докт. мед. наук, проф. І. Д. Спіріної. Дніпро : ЛПРА, 2022. 300 с.
11. Оксютівич М. О., Сабадуха О. В., Гаркуша С. Л. Інтегративні підходи до психологічної реабілітації дітей з посттравматичним стресовим розладом Науковий журнал «Психологічні студії» Волинського національного університету імені Лесі Українки 2024. Вип.№ 2 (2024) С. 79-87.
12. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
13. Сабадуха В., Оксютівич М., Сабадуха О. Погляди філософів античності на проблему взаємодії душі й тіла. Науковий журнал "Психологічні травелоги". 2023. Вип. 4. С. 147–155.
14. Сабадуха О.В., Оксютівич М.О., Матеюк О.А., Гаркуша С.Л. Значення самодистанціювання в процесі подолання психологічних криз і терапії психосоматичних розладів. Збірник наукових праць "Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи". 2024. Вип. №1. С.35-48.
15. Сабадуха О.В., Башманівська Я.В. Роль самотрансценденції в процесі подолання психологічних криз і терапії психосоматичних порушень. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія Психологія. 2020. № 4. Том 31 (70). С. 144–151.
16. 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.
17. Чугунов В.В. Психопатологічна синдромологія: психотерапевтичні підходи : навчальний посібник. – Львів: Видавець Марченко Т.В., 2020. – 360 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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/27

18. 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.

19. Plokhikh V., Popovich I., Kruglov K., Sabadukha O., Melnyk N., Omelianiuk S., Hoian I. Strategies for extreme self-organization among handball players. *Journal of Physical Education and Sport. (JPES)*, Vol. 24 (issue 8), Art 205, pp. 1849 - 1859, August 2024.

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

5. 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.

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

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

8. Оксютович М.О., Сабадуха О.В. Психотравмуючий досвід дитини та особливості соціалізації при цьому. *Вчені записки Таврійського національного університету. Серія: Психологія. Том 34 (73). № 5, 2023. С.58-65.*

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

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

11. Kyna Pak, Kelly E. Ferreira & Marjan Ghahramanlou-Holloway Suicide

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/М/ОК12- 2024
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арк 28/28

Postvention for the United States Military: Literature Review, Conceptual Model, and Recommendations Archives of Suicide Research, Vol. 23, 2019. Issue 2. P. 179–202.

13. 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://hklіb.npu.edu.ua/>.
6. Портал професійних психологів України «У психолога»: <http://upsihologa.com.ua/>.