

Донецький національний університет імені Василя Стуса



Навчально-науковий інститут психології
Кафедра кризової та клінічної психології
СИЛАБУС

навчальної дисципліни «Психологія здоров'я з основами психосоматики»

Кількість кредитів ЄКТС	5 кредитів ЄКТС
Період викладання	1 семестр
Рівень вищої освіти	другий
Спеціальність	053 «Психологія»
Освітня програма	Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях
Викладач(і)	Сидоренко Ж. В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної і соціальної психології
Профайл викладача(ів)	https://scholar.google.com/citations?user=aJIjSZwAAAAJ&hl=ru
Доступ до матеріалів курсу	Портал філологічного факультету https://dnu.sharepoint.com/portals/phil/
Контактна інформація	zh.syndorenko@donnu.edu.ua

Анотація

Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я з основами психосоматики» належить до дисциплін професійної та практичної підготовки. Вивчення базових категорій психології здоров'я, сучасних моделей розуміння феномену здоров'я, формування уявлень про соматичне, психологічне, емоційне, соціальне здоров'я, здорову, зрілу особистість є необхідним для підготовки фахівців у галузі практичної психології, зокрема, психологічної реабілітації.

Курс «Психологія здоров'я з основами психосоматики» призначений для ознайомлення з базовими категоріям психології здоров'я та психосоматики, розуміння впливу образу життя та валеонастановлень на стан здоров'я особистості, феноменології внутрішньої картини

хвороби та внутрішньої картини здоров'я, знайомство з основними категоріями причинами психосоматичних захворювань. Дисципліна орієнтована на формування умінь і навичок в області психічної саморегуляції та надання психокорекційної допомоги особам, що мають порушення на рівні психологічного та соматичного здоров'я, переживають життєві кризи, стресові стани, наслідки травмуючих та екстремальних ситуацій.

Метою вивчення навчальної дисципліни є засвоєння здобувачами вищої освіти понятійного апарату психології здоров'я та психосоматики;

- формування уявлення про феномен здоров'я, його критерії, здорову особистість, види здоров'я, фактори ризику його порушення;
- ознайомлення з сучасними підходами до трактування феномену здоров'я;
- формування уявлення про ставлення людини до здоров'я та хвороби, типи валеонастановлення;
- розуміння сутності понять психосоматичної компетентності, психосоматичних феноменів нормального функціонування, тілесного компоненту «Я-концепції» людини, психосоматичного партнерства;
- знайомство з основами тілесно-орієнтованої психотерапії, бодинаміки, когнітивно-поведінкової терапії, гештальт-терапії, арт-терапії як методами надання допомоги особам, що страждають психосоматичними захворюваннями та потребують психологічної реабілітації;
- формування вмінь та навичок діагностування психологічного благополуччя та психологічного здоров'я особистості;
- формування вмінь та навичок надання психокорекційної допомоги особам з порушенням психологічного здоров'я та з ознаками психосоматичних захворювань.

Компетентності, які формуються у здобувача в результаті вивчення навчальної дисципліни.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК11. Здатність встановлювати, підтримувати ділові та міжособистісні комунікації у галузі психології та інших сферах життя.

Спеціальні (фахові, предметні компетентності):

СК2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та/або практичної значущості.

СК3. Здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК11. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

СК12. Здатність надавати оперативну психологічну допомогу та використовувати методи психологічного захисту людини в кризових ситуаціях.

Програмні результати навчання

ПР4 Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПР13 Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

ПР14. Диференціювати типи екстремальних ситуацій і форми поведінки людей в цих ситуаціях, прогнозувати можливі наслідки впливу певних екстремальних чинників на людину.

Організація та оцінювання навчання відбувається в наступних форматах: 1) аудиторні заняття (лекції, практичні); 2) самостійна робота здобувача під керівництвом викладача за допомогою корпоративної пошти ДонНУ. Аудиторні заняття реалізуються відповідно до наступного календарного плану викладання дисципліни, конкретні дати відповідають розкладу занять і графіку навчального процесу.

Комунікація відбувається через корпоративну пошту Outlook. При змішаному навчанні, або в окремих випадках може використовуватися як засіб комунікації Microsoft Teams. Аудиторні заняття реалізуються відповідно до календарного плану та розкладу занять.

Оцінка здобувача вищої освіти розраховується зі 100 балів, з них **60 балів** складає **поточний контроль** у семестрі.

Здобувач вищої освіти отримує 60 балів протягом семестру за:

- роботу на практичних $3 \times 14 = 42$ бали (з 16-ти практичних занять два відводяться для захисту творчих завдань);
- виконання завдань з самостійної роботи ($2 \times 4 = 8$ балів);
- модульні контрольні роботи ($2 \times 5 = 10$ балів)

Підсумковий контроль - 0 - 40 балів: наукова робота здобувача вищої освіти з дисципліни (40 балів) або іспит за дисципліною, який оцінюється також від 0 до 40 балів.

Календарний план викладання дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я З ОСНОВАМИ ПСИХОСОМАТИКИ»

Тиждень/ дата/ години	Тема	Форма проведення заняття	Завдання для практикумів і СРС	Термін виконання (дата і час)	Мак кількість балів
І семестр Модуль 1 Теоретичні основи психології здоров'я (24 бали)					
1-й тиждень, 4 години	Психологія здоров'я, предмет, завдання. Базові категорії.	Лекція 1. Практичне 1	Обговорення, опитування. 1. Становлення психології здоров'я як наукової галузі. 2. Базові категорії психології здоров'я. Феномен здоров'я, види здоров'я, уявлення про нормальну та патологічну особистість. 3. Соціокультурні еталони здоров'я (О. Васильєва, П. Філатов) Самостійно розглянути питання: особистісні дисгармонії за Т. М. Титаренко (опрацювати розділ книги «Життєвий світ особистості в межах і за межами буденності»)	1-й тиждень	3
2-й тиждень, 4 години	Види здоров'я. Критерії та чинники збереження здоров'я.	Лекція 2 Практичне 2	Обговорення, опитування, дискусії. 1. Психічне, психологічне, соціальне здоров'я. 2. Критерії психічного та	2-й тиждень	3

			психологічного здоров'я. 3. Психологічні та соціально-психологічні чинники здоров'я людини. 4. Гуманістичний підхід до розуміння психологічного здоров'я. 5. Чинники збереження здоров'я Виконати методику «Самооцінка фізичного, психічного і соціального здоров'я».		
3-й тиждень, 4 години	Спосіб життя.	Лекція 3. Практичне 3	Обговорення, опитування: 1. Поняття образу життя, задоволеність життям. 2. Рівень, якість, стиль життя. Здоровий спосіб життя. Наслідки стресу. Дискусія щодо здорового способу життя. Виконати методику: «Дослідження стратегій подолання стресу» за допомогою опитувальника способів копіngu Р. Лазаруса. Підготувати есе на тему: «Як я турбуюсь про своє здоров'я?»	3-4-й тиждень	7

4-й тиждень, 4години	Стрес як психічний стан	Лекція4 Практичне 4	Обговорення,опитування: 1.Поняття стресу в концепціях Г. Сельє, Р. Фолкмана та С. Лазаруса. 2. Фізіологічні основи, ознаки стресового стану, стадії переживання стресу, види стресу, повсякденна травматизація. 3. Загальне уявлення про стресори. Самостійно розглянути: поняття професійного та навчального стресів.	4-й тиждень	3
5-й тиждень, 4 години	Наслідки стресу для здоров'я. Навички подолання стресу.	Лекція 5. Практичне 5	Обговорення, опитування: 1.Наслідки стресу для фізичного та психічного здоров'я. 2.Особистісні передумови стійкості до стресу. 3. Навички подолання стресу. 4. Поняття та види копінг-стратегій. 5. Пройти копінг-тест Р. Лазаруса, Р. Фолкмана	5-й тиждень	3
6-й тиждень, 4години	Професійне та емоційне вигорання	Лекція 6 Практичне 6	Розглянути питання: 1.Поняття вигорання за Г. Фройденбергером. 2. Моделі вигорання за К. Маслач, В. Бойко. 3. Стадії професійного вигорання. 4. Профілактика емоційного та професійного вигорання. Пройти 1-й модуль-контроль		5

Всього за 24 години за І зм.м					24 бали
І семестр Модуль 2 Основи психосоматики (36 балів)					
7-й тиждень, 4 години	Психосоматика як галузь науки. Теорії і моделі виникнення психосоматичних розладів.	Лекція 7. Практичне 7	Обговорення, опитування: 1.Психосоматика як галузь міждисциплінарних досліджень. Історія виникнення психосоматики (І. Хейнрот, З. Фройд, Ф. Александер, В. Райх, А. Лоуен, Ф. Данбар, Н. Пезешкиан, Р.Хаммер). 2. Поняття психосоматичного розладу. Психоцентричний та соматоцентричні підходи до розуміння психосоматичного розладу. 3. Психодинамічна концепція психосоматичних захворювань. Концепція особистісних профілів Ф. Данбар. Теорія психосоматичної специфічності Ф. Александера. Поняття «функціонального розладу» за Ф. Александром. Самостійно розглянути концепцію психосоматичного Еґо Г. Аммона Опрацювати питання: Онкопсихологія Р Хаммера	7-й тиждень	3

8-й тиждень, 4 години	Психосоматичні порушення: загальна характеристика, причини та прояви. Методи дослідження.	Лекція 8 Практичне 8	Розглянути питання: 1 Психологічні чинники виникнення психосоматичних розладів. 2. Механізм психосоматичних розладів. Поняття внутрішньої картини хвороби.	8-й тиждень	3
9-й тиждень, 4 години	Психосоматичні порушення: загальна характеристика, причини та прояви. Методи дослідження	Лекція 9 Практичне 9	Розглянути питання: 1. Психогенні розлади. Клінічні прояви психогених розладів за К. Ясперсом. 2. Непсихотичні порушення психіки (неврози); 3. Психічні розлади, пов'язані зі стресом. Реактивні розлади. ПТСР та його ознаки. 4. Соматоформні розлади.	10-й тиждень	3
10-й тиждень, 4 години	Психосоматичні порушення: загальна характеристика, причини та прояви. Методи дослідження	Лекція 10 Практичне 10	Опитування, обговорення. Клінічні прояви та психологічні причини найпоширеніших психосоматичних розладів. Виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки. Неспецифічний виразковий коліт. Бронхіальна астма. Гіперфункція щитоподібної залози. Захворювання серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, гінекологічні, шкірні захворювання. Самостійно опрацювати: Первинна, вторинна, третинна профілактика виникнення психосоматичних захворювань.	11-й тиждень	3
11-й тиждень, 4 години	Тілесно-орієнтований підхід в роботі з психосоматичними захворюваннями	Лекція 11. Практичне 11	Опитування, обговорення: Характеріологічний аналіз В. Райха, Біоенергетичний підхід	11, 12-й тиждень	7

			Лоуена, метод Александра Пройти методику Хомуленко, Фоменко «Психосемантичний потенціал ставлення до тіла»; - Ознайомитись з техніками заземлення. Самостійно опрацювати роботу А. Лоуена « Повернення тіла» Написати есе «Мій досвід подолання хвороби»		
12-й тиждень, 4 години	Тілесно-орієнтований підхід в роботі з психосоматичними захворюваннями	Лекція 12 Практичне 12	Опитування. обговорення: 1.Бодинаміка як напрямок психотерапевтичної роботи. 2.Травми розвитку та порушення звязків зі світом. Принципи роботи з психомоторним розвитком. 3. Ознайомитись з проективною методикою Т. Хомуленко « Вербалізація тілесного «Я». Самостійно розглянути питання: методологія розвитку тілесного «Я» за Б. Г. Хомуленко; -сексуальність як психосоматичний феномен.	13-й тиждень	3
13-й тиждень, 4 години	Когнітивно-поведінковий підход та сугестивні методи в роботі з психосоматичними хворобами	Лекція 13 Практичне 13	Розглянути питання: 1. Поняття когнітивних процесів за А. Беком (неадаптивні та автоматичні думки, довільні висновки, надгенералізація, перебільшення та мінімізація, персоналізація, дихотомічне мислення). 2. Етапи психотерапевтичного впливу. Корекція деструктивних установок в рамках підходу А. Бека. 3. Техніки когнітивної терапії (сократичний діалог, метод катарсису, метод відволікання,	14-й тиждень	3

			метод записування подій дня, імагінальна техніка, тощо) 4.Метод Шапіро в роботі з ПТСР. Самостійно рекомендується вести щоденник самопостереження для вивчення впливу стресових подій та способи самовідновлення		
14-й тиждень, 4 години	Метод гештальттерапії в роботі з особистісними дисгармоніями та психосоматичними захворюваннями	Лекція 14 Практичне 14	Розглянути питання: 1.Поняття про контакт в гештальттерапії, цикл контакту за П. Гудманом та типи його порушення. 2. Розуміння захворювання як прояву творчої адаптації в гештальттерапії. 3.Уявлення про цілісну особистість Ф. Перлза. Невроз як порушення цілісності. Пентаграма С. Гінгера та її застосування психотерапевтичній практиці. Техніки гештальт-терапії Самостійно опрацювати роботу С. Гінгера «Гештальт - терапія контактом»	14-й тиждень	3
15-й тиждень, 4 години	Метод арттерапії в роботі з психосоматичними захворюваннями	Лекція 15 Практичне 15	1. Метод арт-терапії, її форми та напрямки. 2. Діагностичний та терапевтичний потенціал арт-терапії. 3. Використання художніх матеріалів в арт-терапії. 4. Метод мандали та його застосування в роботі з порушеннями психологічного здоров'я та психосоматичними симптомами. Модульний контроль 2	15-й тиждень	8

16-й тиждень, 4 години	Метод арттерапії в роботі з психосоматичними захворюваннями	Лекція 16 Практичне 16	Захист творчих завдань		40
Всього за 40 годин за II зм.м					36 балів
Всього 16 тижнів; Лекцій- 32год. Практичних – 32 год.			Екзамен (творча робота) 40 балів Максимальна кількість балів (60+ 40=100)		

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Види робіт, що демонструють здобуті здобувачем вищої освіти результати навчання	Критерії оцінювання
Розв'язання завдань	Максимальний бал – 3 бали. Ієрархія отримання балів передбачає чотири рівні: Високий (3 бали): завдання виконано вірно, містить логічну послідовність дій, при рішенні застосовано методичний інструментарій (формули, алгоритм рішення), зроблено логічні висновки. Середній (2 бали): завдання виконано частково вірно, містить логічну послідовність дій, при рішенні частково застосовано методичний інструментарій (формули, алгоритм рішення), є висновки. Достатній (1 бал): завдання виконано із помилками, розрахунки є епізодичними, при рішенні не застосовано методичний інструментарій (формули, алгоритм рішення), висновки відсутні. Низький (від 0 до 1 балів): завдання виконано невірно, розрахунки є епізодичними, відсутній методичний інструментарій (формули, алгоритм рішення), сумнівні висновки.
Аналіз ситуацій	Максимальний бал – 3 бали. Ієрархія отримання балів передбачає чотири рівні: Високий (3 бали): ситуацію проаналізовано вірно, аналіз містить логічну послідовність дій, застосовано методичний інструментарій (моделі, закони, теорії), зроблено логічні висновки. Середній (2 бали): ситуацію проаналізовано частково вірно, аналіз містить логічну послідовність дій, при рішенні частково застосовано методичний інструментарій (моделі, закони, теорії), є висновки. Достатній (1 бал): ситуацію проаналізовано із помилками, міркування є епізодичними, при аналізі не застосовано методичний інструментарій (моделі, закони, теорії), висновки відсутні. Низький (від 0 до 1 балів): ситуацію проаналізовано невірно, міркування є епізодичними, відсутній методичний інструментарій (моделі, закони, теорії), сумнівні висновки.
Виступи на практичних заняттях	Критерії оцінювання розв'язування задач/ситуацій - 3б. Високий (3 бали): здобувачі вищої освіти глибоко володіють матеріалом, чітко визначили його зміст, зробили системний аналіз змісту виступу, надали власні аргументи щодо основних положень певної теми. Середній (1,5 -2 бали): здобувачі вищої освіти глибоко володіють матеріалом, чітко визначили його зміст, проте не здатні до системного аналізу змісту виступу, не готові надати власні аргументи щодо основних положень певної теми. Достатній (1бал): здобувачі вищої освіти частково володіють матеріалом, не надають власні аргументи щодо основних положень певної теми, висновки відсутні. Низький (від 0 до 1 балів): знання здобувача є епізодичними,

	відсутнє розуміння термінології, сумнівні висновки.
Модуль	Максимальна кількість балів – 5 балів 0,5 балів за кожну вірну відповідь (10 тестових завдань x 0,5 балів = 5балів)
Виконання та інтерпретація тестової методики	Загальні критерії оцінювання кейсів. Максимальний бал – 2 бали. Здобувач отримує бали відповідно до ієрархії, як результат виконання визначених у кейсі завдань: Високий (2 бали): здобувач виконав методику, дав розгорнуту інтерпретацію отриманих результатів; вчасно оформив та надіслав звіт, в разі необхідності висловив пропозиції щодо розвитку діагностованих особливостей особистості в життєвих контекстах. Середній (1,5балів): здобувач виконав методику, дав розгорнуту інтерпретацію отриманих результатів; вчасно оформив та надіслав звіт, проте не зміг сформулювати рекомендації щодо розвитку діагностованих особливостей особистості. Достатній (1 бал): здобувач виконав методику, дав інтерпретацію отриманих результатів, оформив та надіслав звіт. Проте, інтерпретація може бути виконана формально, поверхово, містити помилки; невчасно надісланий звіт. Низький (від 0 до 0,5 балів): здобувач пройшов тест, але не виконав інтерпретації.
Написання есе	Максимальна кількість балів – 4 бали Високий(3,5 -4 бали) Робота авторська, здобувач вищої освіти ділиться власними роздумами; есе має відповідний обсяг (3-4с.), в роботі використовуються знання з теорії мотивації, коректно вживаються психологічні терміни, пропонуються практичні рекомендації; Середній (2,5- 3 бали) - робота авторська, психологічні терміни вживаються коректно, проте виконана з недостатнім обсягом (2-3 с.); Достатній(1,5-2 бали) робота носить суто теоретичний характер, без наведення прикладів та практичних рекомендацій; робота виконана в стилі «побутової психології», значно менша за обсягом (1-2 с.); Низький (0-1 бал) робота має ознаки плагіату або містить грубі помилки, не розкриває задану тему.
Презентація та доповідь на тему самостійної роботи	Максимальна кількість балів – 6 балів Високий(5 - 6 балів)- матеріал викладений логічно, змістовно, з використанням наукових розробок та сучасних методів практичної психології, має достатній обсяг (12- 15 слайдів), містить необхідний список використаних джерел; естетично виконана презентація, яка допомагає сприйняттю інформації. Здобувач вищої освіти дає вичерпні, змістовні відповіді на поставленні запитання щодо роботи; Середній (3-4 бали) - презентація має певні недоліки щодо оформлення слайдів, списку літератури або ж здобувач вищої освіти дає неточні відповіді при захисті презентації; Достатній (2- 2,5 бали) - в презентації відсутні практичні рекомендації, або ж, не вказані теоретичні розробки дослідників, тема не розкрита в повному обсязі; Низький(0-1,5 бали) презентація подається без захисту, має недостатній обсяг, слайди представляють собою механічно вставлений, не осмислений автором текст – 0,5 балів. Здобувачі вищої освіти, що приймають участь в обговоренні виступу спікера, задають змістовні питання, отримують 0, 5- 1 бали.

Творче завдання на вибрану тему, що відповідає дисципліні «Психологія здоров'я»	Максимальна кількість балів – 40 балів Високий (36-40 балів)-творча робота актуальна за своєю тематикою, носить проблемний характер, містить ґрунтовний аналіз літератури, логічно викладений матеріал, висвітлює авторську позицію, має завершений характер; оформлена згідно вимог та подана до друку; Середній (30-35 балів)- робота містить недостатню кількість опрацьованих джерел, тема роботи неактуальна, не містить проблемності. Достатній (20 -29 балів) робота не оформлена згідно вимог, матеріал недостатньо структурований, опрацьовано недостатню кількість наукових джерел Низький (5- 20 балів) робота має незавершений характер, порушена логіка викладання матеріалу. Не зараховується робота, яка містить плагіат.
---	--

Умовою допуску до екзамену є зарахування всіх практичних, самостійних робіт.

Здобувач вищої освіти, який набрав протягом семестру суму балів більшу за 60, має можливість:

- не складати іспит (залік) і отримати набрану кількість балів як підсумкову оцінку;
- складати іспит (залік) з метою підвищення свого рейтингу з певної навчальної дисципліни.

Здобувач вищої освіти, який набрав протягом семестру менше за 60 балів, зобов'язаний складати іспит.

На екзамені здобувачі вищої освіти готуються та відповідають за екзаменаційним білетом, який має два питання теоретичного або практичного характеру, третє питання складається з тестових завдань. Перше та друге запитання (завдання) оцінюється у 15 балів за такими критеріями:

- «відмінно», повна відповідь, не менше 90% потрібної інформації (повне, безпомилкове розв'язування завдання) – 15-14 балів;
- «добре», достатньо повна відповідь, не менше 75% потрібної інформації або незначні неточності (повне розв'язування завдання з незначними помилками) – 13-10 балів;
- «задовільно», неповна відповідь, не менше 50% потрібної інформації та деякі помилки (завдання виконане з певними недоліками) – 9-5 балів;
- «незадовільно», відповідь містить менше 50% потрібної інформації, грубі помилки, здобувач вищої освіти не орієнтується у загальних термінах – 4-1 бал.
- не відповідає умовам до «задовільно» – 0 балів.

Сума поточних балів та балів за екзамен переводиться до екзаменаційної оцінки згідно з таблицею:

Система оцінювання результатів навчальних досягнень :

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	
		для екзамену	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
67-74	D	задовільно	
60-66	E		
0-59	FX	незадовільно	не зараховано

Орієнтовні питання до іспиту:

1. Предмет та завдання психології здоров'я. Напрямки дослідження психології здоров'я.

2. Базові категорії психології здоров'я. Феномен здоров'я та його трактування. Поняття про патологічну та здорову особистість.
3. Психологічне здоров'я та психологічне благополуччя особистості. Особистість, яка самоактуалізується за А. Маслоу, повноцінно-функціонуюча особистість за К. Роджерсом.
4. Методи психології здоров'я.
5. Соціокультурні моделі здоров'я.
6. Види здоров'я (психологічне, психічне, фізичне, емоційне, соціальне).
7. Психологічне здоров'я дітей та його діагностування.
8. Поняття внутрішньої картини здоров'я та внутрішньої картини хвороби.
9. Теорії стресу (концепції Г. Сельє, Р. Лазаруса, С. Фолкмана).
10. Негативні наслідки стресу для здоров'я. Психосоматичні захворювання.
11. Психологічний захист особистості. Види психологічного захисту.
12. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я .
13. Поняття професійного стресу, емоційного вигорання. Моделі емоційного вигорання. Стадії розвитку емоційного вигорання.
14. Шляхи продовження професійного довголіття.
15. Ціннісне ставлення до здоров'я.
16. Спосіб життя. Задоволеність життям.
17. Валеонастановлення та їх види.
18. Схильність до психосоматичних захворювань у представників різних психологічних типів.
19. Поняття психотравми. Деструктивний вплив психотравми на здоров'я людини.
20. Поняття стресостійкості, життєстійкості та життєздатності особистості.
21. Концепція посттравматичного зростання R. G. Tedeschi і L. G. Calhoun.
22. Психологічні детермінанти хвороб адаптації.
23. Психологічні механізми адаптації і дезадаптації людини в екстремальних умовах.
24. Концепція структурного атрактора хвороби в онтогенезі.
25. Основи психічної саморегуляції.
26. Основи сексуального здоров'я. Профілактика сексуальних дисгармоній.
27. Вплив життєвих криз на розвиток особистості.
28. Психологічні моделі адиктивної поведінки.
29. Стадії розвитку залежності від наркотичних речовин.
30. Психологічні основи профілактики девіантної поведінки.
31. Психологічні основи та попередження суїцидальної поведінки.
32. Психологічні особливості людей з харчовою залежністю.
33. Психосоматичні захворювання. Епідеміологія психосоматичних захворювань серед населення.
34. Психосоматична компетентність людини.
35. Поняття психосоматичного партнерства.
36. Тілесний компонент образу «Я» та його усвідомлення.
37. Психоонкологія Р. Хаммера.
38. Психоаналітичний підхід до роботи з психотравмою.
39. Тілесно-орієнтований підхід до лікування психосоматичних захворювань. Характеріологічний аналіз В. Райха. Біоенергетичний підхід Лоуена, метод Александра.
40. Бодинаміка як психотерапевтичний напрямок роботи з усвідомленням тіла.
41. Гештальттерапія як метод психотерапії в роботі з особистісними дисгармоніями та психосоматичними захворюваннями.
42. Арттерапевтичні методи гармонізації психологічного здоров'я особистості. Особливості арттерапевтичного процесу. Принцип катарсису.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

Основна література

1. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової.-Київ: 2018.-156 с.
2. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа І Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с
3. Психологія тілесності та сексуальності/ Т. Б. Хомуленко, А. М. Туркова, І. С. Кислова. Харків. Діса Плюс. 2021. 230 с.
4. Психосоматика: основи психодіагностики та психотерапії: навчальний посібник: [для вищих навчальних закладів] / Л. І. Дідковська. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2010. 264 с..
5. Середа І. В. Основи психосоматики: навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів з курсу за змішаною формою навчання. Миколаїв: Видавець Румянцева Г. В., 2022. 156 с.
6. Соціально-психологічні технології відновлення особистості післятравматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.]; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

Додаткова література:

1. Аврамчук О. Лікування ускладненого горювання та реакції на втрату
2. / Форум психіатрії та психотерапії: наук.-практ.журнал / Українська спілка психотерапевтів. Львів, 2018. Т. 11.С. 22–23.
3. Бессел ван дер Колк Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Vivat.2022 624 с.
4. Вознесенська О. Л. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практ. посіб. / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. К. : Золоті ворота, 2015. 148 с.
5. Горбунова В. В. Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у рамках когнітивно-поведінкової терапії / В. В. Горбунова // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соц. та політ. психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. – К. : Міленіум, 2015. – С. 26–35.
6. Кляпець О. Я. Основні напрямки психологічної профілактики порушень адаптації молоді до сімейних стресів та криз / Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : метод. рек. / НАПН України, ІСПП ; за наук. ред.Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2010.– С. 27–40.
7. Ларіна Т. О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань / Т. О. Ларіна // Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: монографія / за наук. ред. Т.М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. – С. 287-322.
8. Ларіна Т.О. Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості в структурі психологічного благополуччя людини / Т. О. Ларіна // Тези доповідей IX-тих Гротівських читань «Ракурси психологічного

благополуччя особистості», (9 червня 2017 року). – Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. – С.80-85

9. Слободянюк І., Сидоренко Ж. Гуманістична психологія і психотерапія. Київ, Навч.-метод. центр "Консорціум із удосконалення менеджмент освіти в Україні», 2016. 176 с.
10. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1: колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.
11. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2020. 160 с.
12. Фройд З. Вступ до психоаналізу. К.: Основи. 1996, 714 с.
13. Юнг К. AION. Нариси щодо символіки самості. Астролябія. 2016, 432 с.

Інформаційні ресурси

1. <https://ispp.org.ua/elektronna-biblioteka/tekstovi-materiali/naukova-produkciya/statti-ta-doslidzhennya/>
2. https://pidru4niki.com/1584072039084/psihologiya/sotsialna_psihologiya
3. Електронний архів номерів журналу «Теорія і практика сучасної психології»: <http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua>
4. Електронний архів номерів журналу «Психологічний часопис» <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/issue/archiv>

Викладач



Жанна СИДОРЕНКО

**В.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології**



Оксана СОЛОВЕЙ-ЛАГОДА

Гарант освітньої програми



Катерина ВАСЮК

Керівник спеціальності



Вікторія ОВЕРЧУК