

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Навчально-науковий інститут оперативно-рятувальних сил
Кафедра психології діяльності в особливих умовах

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОМАТИКА

за освітньо-професійною програмою «Екстремальна та кризова психологія»
циклу професійної обов'язкової підготовки
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти
у галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
за спеціальністю 053 «Психологія»

Рекомендовано кафедрою психології
діяльності в особливих умовах
на 2025-2026 навчальний рік.
Протокол від «29» серпня 2025 року № 1

Силабус розроблено відповідно до Робочої програми навчальної
дисципліни «Психологія здоров'я та психосоматика»

2025 рік

Загальна інформація про дисципліну

Анотація дисципліни

Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я та психосоматика » для підготовки здобувачів за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» полягає у формуванні актуальних психологічних знань про теоретичні та практичні основи збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєння методів та прийомів роботи з виявленням фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я, збереження працездатності, самовпливу на організм за допомогою сучасних оздоровчих технологій, а також формування с відомого ставлення до власного здоров'я та ведення здорового способу життя.

Отримані знання допоможуть забезпечити творчість та ініціативу в професійній діяльності.

2. Інформація про науково-педагогічного працівника

Загальна інформація	Вовк Неля Павлівна, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил.
Контактна інформація	м. Черкаси, вул. Онопрієнка, 8, кабінет 234. Номер телефону: 068 816 87 69
E-mail	vovk_nelia@nuczu.edu.ua
Наукові інтереси	Стосуються проблематики гарантування психологічної безпеки професійної діяльності та її психологічного забезпечення, захисту населення в умовах надзвичайних ситуацій.
Професійні здібності	Організаційні та комунікативні якості; навички навчання та викладання; навички організації освітнього процесу та наукової діяльності; досвід проектної роботи.
Наукова діяльність за освітнім компонентом	Кандидат педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Співавтор 1 колективної монографії, 2 навчальних посібників, понад 40 наукових публікацій у вітчизняних та міжнародних виданнях, в тому числі періодичних наукових виданнях, які індексуються в міжнародних наукометричних базах Index Copernicus International та Scopus.

3. Час та місце проведення занять з дисципліни

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті інституту (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/time-table/teacher?type=0>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру у перший та четвертий четвер кожного місяця з 14.00 до 15.00 в кабінеті № 213 та аудиторія №234. У разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

4. Мета вивчення дисципліни

Полягає у формуванні уявлень про виникнення психосоматичних порушень, розкриття змісту, механізмів, проявів та наслідків психосоматичних захворювань. Вивчення даної дисципліни допоможе сформувати навички діагностичної, профілактичної та психологічної допомоги психосоматичним хворим.

5. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти	
	очна (денна)	заочна (дистанційна)
Статус дисципліни	Обов'язкова професійна	
Рік підготовки	2025-2026	
Семестр	4-й	
Обсяг дисципліни:		
в кредитах ЄКТС	4,5	
кількість модулів	1	
загальна кількість годин	135	
Розподіл часу за навчальним планом:		
лекції (годин)	28	
семінарські, практичні (годин)	32	
самостійна робота (годин)	75	
Форма підсумкового контролю	іспит	

6. Передумови для вивчення дисципліни

Пререквізити: загальна психологія, основи біології людини, анатомія нервової системи та фізіологія вищої нервової діяльності, основи психологічної практики, підготовка з надання домедичної допомоги.

Постреквізити: патологічна та клінічна психологія, основи соціально - психологічної реабілітації, основи психокорекції та супервізії; психотерапія фахівців екстремального профілю діяльності.

7. Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньої програми «Екстремальна та кризова психологія» вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання:

Програмні результати навчання	ПРН
Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.	ПР 1
Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ у контексті професійних завдань.	ПР 2
Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання).	ПР 9
Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.	ПР 12
Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.	ПР 18

– формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та професійні)	ЗК, ПК
Здатність приймати обґрунтовані рішення.	ЗК 6.
Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку, предметної області, і місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	ЗК 11
Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту.	СК 9
Здатність до дій в особливих умовах, пов'язаних із високим рівнем фізичного та психологічного навантаження та в умовах воєнного стану.	СК 16

8. Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОМАТИКА **Змістовий модуль 1. Психологія здоров'я**

Тема 1. Предмет психологія здоров'я

Поняття про психологію здоров'я. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань. Здоров'я людини в контексті психології. Базові визначення стану здоров'я. Фактори підвищення рівня психічного здоров'я. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості.

Література: [Баз.: 1, 3, 5. Доп.: 7, 10]

Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість. Внутрішня картина здоров'я, та загальні уявлення про порушення психічного здоров'я.

Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Критерії психічного здоров'я. Внутрішня картина здоров'я. Поняття про психічні розлади психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани. Психічне здоров'я людини і депресивні стани в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру.

Література: [Баз.: 2, 4, 6. Доп.: 7, 11]

Тема 3. Психологічне забезпечення здоров'я людини. Особистість і стрес.

Шляхи збереження психічного здоров'я. Класифікація знань, умінь, навичок щодо збереження психічного здоров'я. Поняття психологічного стресу, та причини його виникнення. Види стресу: фізіологічний та психологічний стреси. Можливі порушення психіки під час війни. Реагування особистості в стресових ситуаціях. Фрустрація, агресія, тривожність. Активні способи підвищення загальної стійкості людського організму.

Література: [Баз.: 1, 3, 7. Доп.: 4, 12]

Тема 4. Формування ціннісного ставлення людини до свого здоров'я

Поняття здорового способу життя та труднощі формування здорового способу життя. Цілеспрямовані формування позитивної установки до здорового способу життя. Розробка програм мотивації здорового способу життя. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час.

Література: [Баз.: 1, 4, 6. Доп.: 7, 11, 12]

Змістовий модуль 2. Психосоматика

Тема 5. Психосоматика: визначення поняття. Моделі психосоматичних розладів. Методи дослідження психосоматичних розладів.

Поняття психосоматики. Поняття психосоматичного захворювання. Психоцентричний та соматоцентричний підходи психосоматичних співвідношень. Різниця між визначеннями терміну «психосоматика» у науковому напрямку, патологічних порушеннях, напрямку медицини. Психосоматика – міждисциплінарний науковий напрямок.

Література: [Баз.: 1, 3. Доп.: 7, 11]

Тема 6. Психосоціальні фактори впливу на психосоматичні розлади. Індивідуально-психологічні особливості осіб з психосоматичними розладами.

Психосоматичні розлади, з чим пов'язані особливості емоційно - особистісного реагування і поведінки, схильність до травм та інших саморуйнівних видів поведінки. Чим зумовлені розлади, особливості особистості і її переживань. Види розладів психічної сфери фахівців екстремального профілю діяльності.

Література: [Баз.: 1, 3, 7. Доп.: 2, 4, 7]

Тема 7. Психічні стани осіб із психосоматичними розладами. Психотерапія та психокорекція психосоматичних розладів.

Взаємозв'язок негативних психічних станів та психосоматичних захворювань у працівників ризиконебезпечних професій.

Діагностика психосоматичних захворювань, основні підходи та принципи психологічної діагностики психосоматичних хворих. Методи діагностики: структуроване інтерв'ю (бесіда), психологічне тестування (опитувальники). Анамнез в психосоматиці. Психодіагностичні методики.

Література: [Баз.: 1, 4, 7. Доп.: 7, 8]

Підсумкова модульна робота

Іспит

9. Розподіл дисципліни у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять (очна форма: денна, вечірня):

Назви змістових модулів і тем	Очна (денна) форма				
	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		лекції	семінари (практичні) заняття	самостійна робота*	Поточний контроль
МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОМАТИКА					
Змістовий модуль 1. Психологія здоров'я					
Тема 1. Предмет психологія здоров'я	18	4	4	10	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість. Внутрішня картина здоров'я, та загальні уявлення про порушення психічного здоров'я	19	4	4	11	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 3. Психологічне забезпечення здоров'я людини. Особистість і стрес.	18	4	4	10	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота

Тема 4. Формування ціннісного ставлення людини до свого здоров'я.	18	4	4	10	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Змістовний модуль 2. Психосоматика					
Тема 5. Психосоматика: визначення поняття. Моделі психосоматичних розладів. Методи дослідження психосоматичних розладів.	20	4	4	12	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 6. Психосоціальні фактори впливу на психосоматичні розлади. Індивідуально-психологічні особливості осіб з психосоматичними розладами.	20	4	6	10	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 7. Психічні стани осіб із психосоматичними розладами. Психотерапія та психокорекція психосоматичних розладів	20	4	4	12	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Підсумкова модульна робота	2	-	2	-	-
Іспит	-	-	-	-	-
Разом за модуль 1	135	28	32	75	-

* Примітка: самостійна робота здійснюється за методичними рекомендаціями щодо організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та психосоматика».

10. Орієнтовна тематики індивідуальних завдань

Індивідуальні завдання можуть виконуватись здобувачами як під час семінарських занять, так і під час самостійної роботи. Формами виконання індивідуальних завдань є: написання рефератів, есе, дайджесту, аналітичного огляду, аналізу практичних та проблемних ситуацій, підготовка результатів власних досліджень та ін.

Тематика індивідуальних занять, що наведена у силабусі є орієнтовною. Здобувачам надається право вільного вибору теми індивідуальної роботи, що повинна відповідати таким критеріям, як: актуальність та відповідність завданням навчальної дисципліни.

Детальний опис форм, вимоги до виконання та критерії оцінювання індивідуальних завдань здобувачів викладені у методичних вказівках до виконання індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти на кафедрі психології діяльності в особливих умовах.

1. Пояснити як співвідносяться між собою такі галузі знань як: психологія здоров'я, психогігієна, психопрофілактика, медицина, медична психологія.

2. Подумайте, які риси особистості сприятимуть розвиткові психосоматичних захворювань. Чому?

3. Обґрунтувати існування різноманіття визначень поняття «здоров'я».

4. Пояснити, яке значення має рухова активність для формування стану фізичного здоров'я людини?
5. Охарактеризувати риси організму людини як складної біологічної системи.
6. Внутрішня картина здоров'я людини.
7. Компоненти ставлення до здоров'я.
8. Структурні характеристики суспільства як детермінанти соціального здоров'я.
9. Законспектувати основні положення щодо психічної саморегуляції як невід'ємного компоненту здоров'я людини.
10. Психологія здоров'я і вивчення впливу психіки на тіло.
11. Сім'я та здоров'я.
12. Духовність як чинник формування психічного здоров'я.
13. Психологічні основи первинної профілактики залежностей.
14. Здоров'я суспільства та девіантна поведінка. Види девіацій як критерій оцінки суспільного здоров'я.
15. Психогігієна розумової праці та режиму дня.
16. Промоція здоров'я: психологічні та соціально-психологічні аспекти.
17. Модель переконань здоров'я Беккера і Розенштока.
18. Модель охоронної мотивації Роджерса; повага хвороби, схильність, очікувана успішність, очікувана самоєфективність, інтенція та поведінка.
19. Теорія планованої поведінки Айзена.
20. Когнітивна модель здоров'я орієнтованої поведінки Бандура.
21. Процесуальна модель здоров'я сорінотваних дій Шварцера.
22. Психологічні та психосоматичні підходи у дослідженні та терапії анорексії і булімії.
23. Феноменологічно-пізнавальна концепція стресу Лазаруса і Фолькмана.
24. Теорія стилів поведінки С. Гобфолла.

11. Форми та методи навчання і викладання

Вивчення навчальної дисципліни реалізується **в таких формах**: навчанні заняття за видами, виконання індивідуальних завдань, консультації, контрольні заходи, самостійна робота.

В навчальній дисципліні використовуються **такі методи навчання і викладання**:

- методи навчання за джерелами набуття знань: словесні методи навчання (лекція, пояснення, бесіда, інструктаж); наочні методи навчання (ілюстрація, демонстрація, спостереження); практичні методи навчання (практична робота, виїзні заняття);
- методи навчання за характером логіки пізнання: аналітичний; синтетичний; індуктивний; дедуктивний; традуктивний;
- методи навчання за рівнем самостійної розумової діяльності тих, хто навчається: проблемний виклад; частково-пошуковий; дослідницький;
- інноваційні методи навчання: робота з навчально-методичною

літературою та відео метод; навчання з використанням технічних ресурсів; інтерактивні методи; методи організації навчального процесу, що формують соціальні навички;

- науково-дослідна робота;
- самостійна робота.

12. Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: іспит, стандартизовані тести, наскрізні та командні проекти, аналітичні звіти, реферати, есе, презентація власних досліджень.

Перелік завдань для підготовки до іспиту

1. Розкрити основні напрями психології здоров'я та психосоматики як розділу психологічної науки.
2. Дати визначення предмета і об'єкта психології здоров'я.
3. Пояснити взаємозв'язок психології здоров'я з іншими науковими дисциплінами.
4. Розкрити мету і завдання психології здоров'я як навчальної дисципліни.
5. Викласти та охарактеризувати фактори мотивації здорового способу життя.
6. Охарактеризувати рівні психічного здоров'я.
7. Представити фактори, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я особистості.
8. Викласти поняття про психічну норму і відхилення в психічному здоров'ї.
9. Пояснити принципи забезпечення здоров'я особистості.
10. Вказати та розкрити критерії психічного здоров'я,
11. Викласти поняття про психічні розлади.
12. Розкрити основні положення теорії самоактуалізації особистості А. Маслоу.
13. Охарактеризувати способи поведінки, що ведуть до самоактуалізації.
14. Викласти сучасні погляди на психологічну проблему здоров'я людини.
15. Розкрити психологічні складники внутрішньої картини здоров'я.
16. Пояснити механізм формування внутрішньої картини здоров'я.
17. Охарактеризувати види позитивних емоцій і їхній вплив на психічне здоров'я.
18. Дати характеристику депресивного настрою та пояснити причини негативного мислення.
19. Представити взаємозв'язок та пояснити механізми взаємовпливу психічного здоров'я людини й депресивних станів.
20. Визначити та пояснити роль самоконтролю в психологічному забезпеченні здоров'я.

21. Пояснити взаємозв'язок та значення психічні процесів й самоконтролю у забезпеченні здоров'я.

22. Пояснити роль саморегуляції стану та поведінки у забезпеченні здоров'я.

23. Представити взаємозв'язок та пояснити механізми взаємовпливу життєвої стійкості і психічного здоров'я.

24. Представити взаємозв'язок та пояснити механізми взаємовпливу психогігієни й збереження здоров'я людини.

25. Охарактеризувати шляхи збереження психічного здоров'я.

26. Представити класифікацію знань, умінь, навичок щодо збереження психічного здоров'я.

27. Розкрити проблему соціального здоров'я особистості.

28. Представити фактори впливу на психічне здоров'я особистості в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру.

29. Пояснити роль механізмів психологічного захисту у формуванні психологічного здоров'я.

30. Розкрити поняття психологічного і професійного стресу. Навести приклади.

31. Розкрити та охарактеризувати джерела стресу в повсякденному житті.

32. Викласти особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу.

33. Дати характеристики реагування під час стресу (фокус-контроль, психологічна витривалість, самооцінка).

34. Представити види розладів психічної сфери фахівців екстремального профілю діяльності.

35. Визначити та охарактеризувати особливості психології дорослих людей у різні періоди життя.

36. Дати поняття здорового способу життя.

37. Розкрити специфіку труднощів формування здорового способу життя.

38. Представити фактори, що заважають людині обирати здоровий спосіб життя.

39. Пояснити умови цілеспрямованого формування позитивної установки до здорового способу життя.

40. Розкрити та охарактеризувати фактори формування здоров'я в дитячому і підлітковому віці.

41. Викласти особливості формування фізичного здоров'я в утробному періоді.

42. Пояснити сутність психосоматики та викласти її міжгалузеві зв'язки.

43. Дати визначення предмета та викласти завдання психосоматики.

44. Розкрити принципи та методи психосоматики.

45. Викласти основні методи діагностики психосоматичних захворювань.

46. Розкрити основні етапи становлення галузі психосоматики: історичний аспект.

47. Охарактеризувати чинники виникнення психосоматичних хвороб.

48. Розкрити положення психосоматичних теорій і моделей.

49. Викласти психосоматичні аспекти депресії: симптоми, чинники, характер протікання, особистість хворого.
50. Розкрити основні стратегії поведінки при стресі.
51. Представити класифікацію психосоматичних розладів та пояснити фактори їх виникнення у дітей та підлітків.
52. Розкрити феноменологію особистості хворого, дати поняття внутрішньої картини хвороби.
53. Викласти основні підходи та принципи психологічної діагностики психосоматичних хворих.
54. Охарактеризувати можливі порушення психіки під час війни
57. Пояснити взаємозв'язок стилю життя і здоров'я.
58. Викласти напрями профілактики хвороб, пов'язаних із стилем життя.
59. Пояснити роль ріціонального харчування і контролю ваги тіла; впливу надмірної ваги та здоров'я. Навести аргументи впливу фізична активність на здоров'я.
60. Викласти та охарактеризувати психологічну проблематику залежності від алкоголю та наркотиків.
61. Пояснити психологічні аспекти тютюнопаління: як починається тютюнопаління; запобігання тютюнопалінню.
62. Показати взаємозв'язок негативних психічних станів та психосоматичних захворювань у працівників ризиконебезпечних професій.

13. Критерії оцінювання

Оцінювання рівня навчальних досягнень здобувачів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті цивільного захисту України за 100-бальною шкалою.

14. Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль результатів навчання здобувачів освіти проводиться у формі: фронтального та індивідуального опитування, виконання письмових завдань.

Підсумковий контроль проводиться у формі підсумкової модульної роботи та іспиту.

15. Розподіл та накопичування балів, які отримують здобувачі, за видами навчальних занять та контрольними заходами з дисципліни

Модуль 1 (розподіл балів)										
Поточний котроль та самостійна робота							Індивідуал ьні завдання	Підсумкова модульна робота	Іспит	Сума балів
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	до 5	T.T. 1-7	до 30	100
до 6 (3+3)	до 6 (3+3)	до 6 (3+3)	до 6 (3+3)	до 6 (3+3)	до 9 (3+3+3)	до 6 (3+3)		до 20		

Примітка: за виконання творчих робіт з навчальної дисципліни здобувачу можуть нараховуватися додаткові, заохочувальні бали. Сума заохочувальних балів не має перевищувати 5. Максимально можлива сума підсумкової оцінки з дисципліни (з урахуванням додаткових заохочувальних балів) – 100 балів. Види творчих робіт та критерії щодо їх оцінювання наведені у методичних вказівках до виконання індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти на кафедрі психології діяльності в особливих умовах (розділ «Оцінювання творчих робіт»).

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми освітнього процесу:

- поточне оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять;
- оцінка (бали) за індивідуальну роботу;
- оцінка (бали) за виконання творчих робіт;
- підсумковий модульний контроль успішності.

Поточний контроль проводиться на кожному семінарському занятті. Він передбачає оцінювання теоретичних знань та практичних умінь здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу).

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів денної форми навчання на семінарському занятті з дисципліни здійснюється в діапазоні від 0 до 3 балів:

3 бали – завдання виконане, відповідь вірна, наведено переконливу аргументацію.

2 бали – завдання виконане, але обґрунтування відповіді недостатнє, допущені незначні помилки.

1 бал – завдання виконане частково, допущені значні помилки.

0 балів – завдання не виконане.

Викладачем оцінюється повнота розкриття завдання, цілісність, системність, логічна послідовність відповіді, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання.

Підсумкова модульна робота є складовою підсумкового контролю і здійснюється шляхом проведення письмової контрольної роботи у межах залікового модулю дисципліни.

Кожен варіант модульної контрольної роботи складається з двох теоретичних завдань. Відповіді на поставленні завдання повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміти застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

Критерії оцінювання знань здобувачів очної форми навчання при виконанні модульної роботи.

Підсумкова модульна робота оцінюється в діапазоні від 0 до 20 балів, теоретичні завдання: вага одного правильно розв'язаного завдання становить 10 балів, максимальна кількість балів за правильне вирішення усіх теоретичних завдань становить 20 балів. При вирішенні даного завдання оцінюється глибина знань навчального матеріалу (до 6 балів); аргументованість відповіді (до 3 балів); чіткість та лаконічність відповіді (до 1 бала).

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання та передбачає перевірку засвоєння здобувачами теоретичного та практичного матеріалу дисципліни. Здійснюється шляхом складання здобувачами усного іспиту за екзаменаційними білетами встановленої форми, комплект яких повинен становити 120% від кількісного складу навчальної групи.

Зміст завдань екзаменаційних білетів формується відповідно до програми навчальної дисципліни, відповіді на які повинні відображати вільне володіння здобувачами обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміти застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію щодо них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

Тривалість усного іспиту для одного здобувача не повинна перевищувати 0,5 години (з врахуванням часу на підготовку та відповідь здобувача). Для уточнення рівня володіння матеріалом дисципліни екзаменатор може задавати додаткові питання.

Здобувач допускається до складання іспиту, якщо він виконав усі види обов'язкових робіт, що передбачені робочою програмою дисципліни.

У разі отримання незадовільної оцінки, перескладання іспиту з дисципліни допускається не більше двох разів.

У разі включення сигналу «Повітряна тривога» або інших відповідних сигналів оповіщення іспит переривається та продовжується вже після відбою.

Критерії оцінювання знань здобувачів на підсумковому контролі у формі іспиту (оцінюється від 0 до 30 балів):

30 балів – здобувач в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, глибоко та всебічно розкрив зміст поставлених завдань;

29-20 бали – здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, в основному розкрив зміст поставлених завдань. При наданні відповіді на деякі питання не вистачає достатньої глибини та аргументації, при цьому є несуттєві неточності та незначні помилки;

19-10 балів – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

9-1 балів – здобувач частково володіє навчальним матеріалом, відповіді загальні, допущено при цьому суттєві помилки;

0 балів – здобувач не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту поставлених завдань.

У разі не згоди із результатом підсумкового контролю або порушенням процедури його проведення здобувач має право на їхнє оскарження. Порядок такого оскарження викладений у Положенні про організацію освітнього процесу в Національному університеті цивільного захисту України.

Оцінювання самостійної роботи. Результати самостійної роботи спеціально не оцінюються, але виявляються під час діагностики знань з навчальної дисципліни. Навчальний матеріал дисципліни, засвоєний у процесі самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль, передбачений робочим навчальним планом, разом з іншим навчальним матеріалом дисципліни і оцінюється за критеріями відповідного підсумкового контролю.

Оцінювання індивідуальних завдань здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному аудиторному занятті. Оцінювання тем, які виносяться лише на самостійну роботу і не входять до тем аудиторних занять, навчальних практик/практичних занять, контролюється під час модульного та підсумкового контролів. Оцінювання індивідуальних завдань з дисципліни здобувачів: денної форми навчання здійснюється в діапазоні від 0 до 5 балів, заочної – від 0 до 40 балів, і залежать від форми виконання індивідуального завдання, наприклад:

Реферат, доповідь: 3 бали – у роботі здобувачі правильно виокремили основні положення з різних джерел, логічно та структурно об'єднали їх, коротко проаналізували та зробили ґрунтовні узагальнюючі висновки. Дотримано усі вимоги щодо структурної побудови роботи. Робота містить список використаної літератури, що включає вітчизняні та іноземні літературні джерела;

2 бали – у роботі здобувачі в цілому правильно виокремили основні положення кожного з джерела, але не зробили їх відповідного аналізу та узагальнюючих висновків. Дотримано більшість вимог щодо структурної побудови роботи. Робота містить список використаної літератури, що складається лише з вітчизняних літературних джерел;

1 бал – у роботі здобувачі фрагментарно виокремили основні положення кожного з джерела, не зробили їх відповідного аналізу та узагальнюючих висновків. Не дотримано вимог щодо структурної побудови роботи. Список використаної літератури оформлений не вірно або відсутній;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недобросовісності.

Підготовка огляду певної наукової проблеми/аналізу ситуації:

5 балів – робота виконана у повному обсязі із чітким дотриманням визначеної структури. Робота містить ґрунтовний аналіз, висновки та рекомендації з порушеної проблеми;

4 бали – робота виконана у повному обсязі із дотриманням визначеної структури за виключенням деяких елементів. Робота містить аналіз, висновки та рекомендації з порушеної проблеми;

3 бали – робота виконана частково із дотриманням визначеної структури, що містить більшість необхідних елементів. Робота містить поверхневий аналіз, висновки та окремі рекомендації з порушеної проблеми;

2 бали – робота виконана частково. Структура роботи недотримана. Робота містить поверхневий аналіз, окремі висновки. Рекомендації з порушеної проблеми відсутні;

1 бал – робота виконана на рівні окремих фрагментів. Структура роботи недотримана. Робота містить поверхневий аналіз, висновки зроблені не вірно. Рекомендації з порушеної проблеми відсутні;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Есе: 3 бали – здобувач створює оригінальний за думкою та оформленням письмовий твір відповідно до навчальної ситуації; повно, вичерпно висвітлює тему; вправно формулює тезу; аналізує різні погляди на той самий предмет, наводить доречні аргументи, використовує набуту з різних джерел інформацію для розв’язання певних психологічних проблем; приклади переконливі, конкретизовані; цілісний, послідовний і несуперечливий розвиток думки (логічність і послідовність викладу); висновок відповідає запропонованій темі й органічно випливає зі сформульованої тези, аргументів і прикладів;

2 бали – здобувач самостійно будує послідовний, повний, логічно викладений текст; формулює тезу, що відповідає запропонованій темі; загалом розкриває тему, висловлює основну думку; наводить доречні аргументи; висновок відповідає запропонованій темі; у роботі виявлені недоліки за двома показниками: тезу чітко не сформульовано, відсутність виразної особистісної позиції, належної її аргументації;

1 бал – побудований текст характеризується фрагментарністю; сформульована теза не відповідає запропонованій темі; наведені аргументи не є доречними; прикладів немає або вони не є доречними;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Групова презентація: 3 бали – усі ідеї подані таким чином, що демонструють глибокі знання здобувачів про предмет дослідження і здатність мислити логічно. Тема презентації чітко визначена і добре розроблена. Презентація має зрозумілу і логічну структуру, організована. Дотримані прийняті норми культури презентації, автори творчо підійшли до її оформлення. Робота не переобтяжена текстом. Наявні гіперпосилання працюють коректно. Усі учасники групи беруть активну участь у висвітленні презентації;

2 бали – більша частина ідей подані таким чином, що демонструють значні знання здобувачів про предмет дослідження і здатність мислити логічно. Тема презентації доволі чітко визначена і задовільно розроблена. Презентація має зрозумілу і логічну структуру, у достатній мірі організована. Дотримані прийняті норми культури презентації. Робота дещо переобтяжена текстом, що ускладнює її сприйняття. Наявні гіперпосилання працюють. Переважна більшість учасників групи беруть участь у висвітленні презентації;

1 бал – більшість ідей у презентації виражені нечітко. Тема визначена нечітко і розроблена з помилками. Презентація має порушену структуру або взагалі її не має. Зустрічається багато порушень прийнятих норм культури проведення презентації. Окремі учасники групи або лише один з них може поснити викладені ідеї;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлені факти академічної не доброчесності.

16. Політика викладання навчальної дисципліни

1. Активна участь в обговоренні навчальних завдань, попередня підготовка до семінарських та практичних занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання завдань.

2. Беззастережне дотримання під час занять правил безпеки, вимог охорони праці, санітарно-гігієнічних норм та протиепідемічних заходів.

3. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі освіти, які запізнилися на заняття, до заняття не допускаються).

4. Здобувачі освіти мають право на визнання результатів навчання з дисципліни, набутих у неформальній та/або інформальній освіті.

5. Здобувачі освіти мають право на оскарження результатів підсумкового контролю з дисципліни або процедури його проведення.

6. Здобувачі освіти мають право на самостійний вибір форм і проблематики індивідуальних завдань.

7. При виконанні індивідуальної роботи здобувачі освіти зобов'язані дотримуватись політики академічної доброчесності. У разі виявлення фактів порушення політики здобувачі несуть персональну відповідальність згідно із законодавством України та нормативними документами НУЦЗ України.

17. Рекомендовані джерела інформації

Нормативні документи

1. Стандарт вищої освіти України із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 «Психологія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 565 (зі змінами).

2. Освітньо-професійна програма «Екстремальна та кризова психологія» для підготовки бакалавра в галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія». Черкаси: НУЦЗ України.

Базова література

1. Ільїна Ю.Ю., Петренко Г.Г. Короткий словник психологічних термінів / За ред. Росохи В.О.- Х., 2014. – 266 с.

2. Ісаков Р.І. Психосоматична патологія; монографія / Р.І.Ісаков. _ К.: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2023. – 167 с.

3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2015.– 430 с. <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/14d613a4-d8aa-4fd9-88a4-600da60a05de/content>

4. Мішиєв В.Д., Михайлов Б.В., Гриневич Є.Г., Омелянович В.Ю. Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій: навчальний посібник 2-е видання. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2024.

5. Мішиєв В.Д., Михайлов Б.В., Гриневич Є.Г., Омелянович В.Ю.. Психічні розлади внаслідок COVID-19: навчальний посібник Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2024.

6. Мохнар Л. І., Вовк Н.П. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ. *Габітус*. №67, 2024. <http://habitus.od.ua/2024>

7. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій. Київ : (КНТ) (3-тє видання), вид-во «Каравела», 2024. 711 с.

8. Сабліна Н. Життя після втрати. Психологічне консультування складних запитів: горе та втрата: навч.-терапевт. посіб. Вінниця, 2024. 120 с.

9. Фомич М.В., Кришталь М.А., Мохнар Л.І., Дячкова О.М., Чередниченко Т.В. Сучасні форми та методи роботи психолога в кабінеті психологічного розвантаження персоналу ДСНС України: монографія. Черкаси: видавець Вовчок О.Ю., 2023. 198 с.

10. Сабліна Н. Навчально-терапевтичний посібник «Психологічне консультування та психотерапія, 2024. 223 с.

11. Титаренко Т.. М., Лепіхова Л. Щ., Кляпєть О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: методичні рекомендації. К. : Міленіум, 2016. 124 с.

12. Vovk N. P., Mokhnar L. I., Diachkova O. M. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF COMMUNICATION IMPROVEMENT IN THE EMERGENCIES. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 35 (74) № 6, 2024. <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/23552>

Допоміжна література

1. Айві А. І (цілеспрямоване інтерв'ювання і консультування. К.: Сфера, 2018.

2. Вовк Н.П., Боровик О.Ю., Митник Ю.А. ПРОБЛЕМА ПІДВИЩЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Міжнародна та національна безпека: теоретичні та прикладні аспекти» 15 березня 2024 р., м. Дніпро, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, С. 512-515. DOI: 10.31733/15-03-2024/1

3. Вітенко І.С. Зміни психіки при соматичних розладах - актуальна проблема медичної психології І.С. Вітенко Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 4.

4. Вовк Н. П., Черненко О. М. Анатомія нервової системи та фізіологія вищої нервової діяльності : навчальний посібник. Ч1/ [Н. П. Вовк, О. М. Черненко] – Черкаси: Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2024. – 156 с.

5. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен Г.В. Кукуруза О.Е. Беляєва, О.О. Кирилова, С.М. Наукові записки ІН-Ту

психології АПН України. 2017. 148-157с.

6. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і Практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2016. 338с.

7. Коваль М. С. Дії підрозділів ДСНС України в умовах воєнного стану-навчальний посібник. Львів : ЛДУБЖД, 2023. 191с.

8. Корнієнко О. В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: [монографія] О. В.Корнієнко К.: Київський університет, 2014. 264 с.

9. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2015. 430 с.

10. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога важким соматично хворим: навч. посіб. Максименко С.Д. Шевченко Н.Ф. К.: ІН-Т психології ім, Г. С. Костюка АПН України; Ніжин: Міланік,, 2017. 115 с.

11. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я Навчальний посібник: М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. Загальна редакція М.С. Корольчука К.: Фірма ІНКОСІ, 2012. 272 с.

11. Сучасні форми та методи роботи психолога в кабінеті психологічного розвантаження персоналу ДСНС України: монографія М.А. Кришталь, М.В. Фомич, Л.І. Мохнар, О.М. Дячкова, Т.В. Чередниченко. Черкаси: вид. Вовчок О.Ю., 2023.

12. Харченко Д.М. Психосоматичні розлади. Теорії, методи діагностики, результати досліджень: навчальний посібник Д. М. Харченко К.: Видавничий Дім «Слово», 2015. 280 с.

Інформаційні ресурси

1. Міжнародний класифікатор хвороб МКХ-11[Електронний ресурс].
<https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en>

2. <https://onlinetestpad.com/ua/tests/psychological>

3. <https://psytests.org/test.html>

4. <http://www.ipsp-journal.kru.zp.ua> / «Теорія і практика сучасної психології».

5. Сайт Міністерства охорони здоров'я України:
<http://www.n3oz.gov.ua>.

Розробник:

доцент кафедри психології
діяльності в особливих умовах
кандидат педагогічних наук, доцент



Неля BOBK