МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО
(повна назва підрозділу)

КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ
(повна назва кафедри)

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор із науково-педагогічної роботи
Сергій Слободян

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Program of the Discipline

Основи психосоматики

BASICS OF PSYCHOSOMATICS

рівень вищої освіти другий (магістерський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

Миколаїв – 2025

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи психосоматики» є варіативним компонентом підготовки фахівців усіх галузей знань усіх спеціальностей.

«30» вересня 2025 р. 17 с.

Розробник: *Середа Ірина Валеріївна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти.*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «Основи психосоматики» розглянуто на засіданні кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
Протокол № 3 від « 01 » жовтня 2025 р.

Завідувач кафедри *Катерина Шапочка*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «Основи психосоматики» розглянуто Науково-методичною комісією Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О. Сухомлинського
Протокол № 1 від « 14 » жовтня 2025 р.

Голова *Людмила Хрящевська*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «Основи психосоматики» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу *Андрій Лабарткава*

Робочу програму навчальної дисципліни «Основи психосоматики» затверджено Навчально-методичною радою НУК
Протокол № 8 від « 29 » жовтня 2025 р.

Голова НМР НУК *Сергій Слободян*

© НУК, 2025
© Середа І.В., 2025

ЗМІСТ

Вступ 4
1. Опис навчальної дисципліни 5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни 6
3. Передумови для вивчення дисципліни 6
4. Очікувані результати навчання 6
5. Програма навчальної дисципліни 6
6. Методи навчання. Засоби діагностики результатів навчання та методів їхнього демонстрування 11
7. Форми поточного та підсумкового контролю 11
8. Критерії оцінювання результатів навчання 15
9. Засоби навчання 15
10. Рекомендовані джерела інформації 16

ВСТУП

Анотація

Курс «Основи психосоматики» - варіативна навчальна дисципліна психологічного циклу. Предметом вивчення є основні положення психосоматики та актуальні проблеми профілактики психосоматичних захворювань. Метою вивчення дисципліни є ознайомлення студентів із базовими принципами, теоріями, поняттями психосоматики; розкриття змісту, причин, механізмів, проявів та наслідків психосоматичних захворювань. Програма курсу передбачає розкриття змісту базових теоретичних засад психосоматики; ознайомлення студентів з аспектами прояву різних психосоматичних захворювань, чинниками та механізмами їх виникнення; ознайомлення з психологічними методами діагностики та психотерапії психосоматичних хворих. Дисципліна ґрунтується на загальних теоретичних основах медицини і психології. Вона тісно пов'язана з психотерапією та психокорекцією.

Ключові слова: класифікація психосоматичних захворювань, механізм психосоматичних захворювань, профілактика психосоматичних розладів, психосоматика, психосоматичні розлади, саногенне мислення, стресостійкість.

Summary

The course "Fundamentals of Psychosomatics" is a variable discipline of the psychological cycle. The subject of study is the main provisions of psychosomatics and current issues of prevention of psychosomatic diseases. The purpose of studying the discipline is to acquaint students with the basic principles, theories, concepts of psychosomatics; disclosure of the content, causes, mechanisms, manifestations and consequences of psychosomatic diseases. The course program provides for the disclosure of the content of the basic theoretical foundations of psychosomatics; acquaintance of students with aspects of manifestation of various psychosomatic diseases, factors and mechanisms of their occurrence; acquaintance with psychological methods of diagnosis and psychotherapy of psychosomatic patients. The study of the discipline is based on the general theoretical foundations of medicine and psychology. It is closely related to psychotherapy and psychocorrection.

Key words: classification of psychosomatic diseases, mechanism of psychosomatic diseases, prevention of psychosomatic disorders, psychosomatics, psychosomatic disorders, sanogenic thinking, stress resistance.

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3">Усі галузі знань</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 5</td><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Електронний адрес РПНД на сайті Університету</td><td rowspan="9">Усі спеціальності</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>2-й</td><td>2-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекцій</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Індивідуальне науково-дослідне завдання
–</td><td>30 год.</td><td>4 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>10 год.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Загальна кількість годин –150</td><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>0 год.</td><td>0 год.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 6;

самостійної роботи студента – 4</td><td rowspan="5">Освітній рівень:
другий (магістерський)</td><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>90 год.</td><td>136 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуальні завдання: 0 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: усна</td></tr>
</table>

2. Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни «Основи психосоматики» полягає в ознайомленні з теоріями та сучасними техніками розвитку самоефективності.

3. Передумови для вивчення дисципліни

Передумов для вивчення навчальної дисципліни «Основи психосоматики» немає.

4. Очікувані результати навчання

Вивчення навчальної дисципліни не передбачає формування та розвиток у студентів таких результатів навчання через належність дисципліни до категорії вибіркових.

Під час опанування матеріалами курсу студенти матимуть можливість оволодіти такими компетентностями:

1) знання базових теоретичних засад психосоматики;
2) розуміння аспектів прояву різних психосоматичних захворювань, чинників та механізмів їх виникнення;
3) ознайомлення з психологічними методами діагностики та психотерапії психосоматичних захворювань;
4) володіння методами профілактики психосоматичних захворювань.

Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Основи психосоматики

Змістовий модуль 1. Базові засади психосоматики

Тема 1. Зв'язок соматичного і психічного здоров'я

1. Біопсихосоціальна модель здоров'я.
2. Складові психічного здоров'я.
3. Поняття норми і рівні психічного здоров'я.
4. Фактори ризику і фактори захисту щодо психічних розладів.

Література [4]; [5]; [14].

Тема 2. Психосоматика як галузь науки

1. Психосоматика як галузь науки.
2. Історія становлення психосоматики.
3. Дослідники проблем психосоматики.

Література [4]; [5].

Змістовий модуль 2. Механізм психосоматичних захворювань

Тема 1. Теорії та моделі виникнення психосоматичних розладів

1. Концепції виникнення психосоматичних розладів.
2. Теорії формування психосоматичних розладів.

Література [4]; [5].

Тема 2. Фактори розвитку та механізм психосоматичних захворювань

1. Фактори розвитку психосоматичних захворювань.
2. Механізм психосоматичних захворювань.

Література [4]; [5].

Змістовий модуль 3. Сутність психосоматичних порушень

Тема 1. Класифікація психосоматичних розладів
1. Найпоширенніші психосоматичні розлади та їх причини.
2. Класифікація психосоматичних розладів.

Література [4]; [5].

Тема 2. Психосоматичні порушення: загальна характеристика, причини та прояви
1. Загальна характеристика психосоматичних порушень.
2. Клінічні прояви найпоширеніших психосоматичних розладів.
3. Психосоматичні захворювання у дітей.

Література [4]; [5].

Змістовий модуль 4. Психосоматика в контексті теорії стресу

Тема 1. Теорія стресу. Стресостійкість.
1. Психологія стресу.
2. Нейробіологія стресу.
3. Полівагальна теорія стресу.
4. Вікно толерантності. Резильєнтність.

Література [4]; [5]; [8]; [9].

Тема 2. Стресові розлади як вид психосоматичних захворювань
1. Психогенні захворювання. Стреси та дистреси.
2. Невротичні розлади.
3. Психічні розлади пов'язані зі стресом.
4. Посттравматичний стресовий розлад.

Література [4]; [5]; [8]; [9].

Змістовий модуль 5. Психологічний супровід психосоматичних хворих

Тема 1. Діагностика психосоматичних захворювань
1. Поняття про психодіагностику: напрями, методи, принципи.
2. Діагностика психосоматичних захворювань.

Література [4]; [5]; [11].

Тема 2. Психотерапія та психопрофілактика психосоматичних розладів.
1. Психотерапія психосоматичних розладів.
2. Попередження психосоматичних розладів.
3. Рівні психопрофілактики.
4. Саногенне мислення.

Література [4]; [5]; [11].

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		лек	пр	лаб	с.р.		лек	пр	лаб	с.р.
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
Модуль 1.										
Змістовий модуль 1. Базові засади психосоматики										
Тема 1. Зв'язок соматичного і психічного здоров'я	15	3	2	-	10	15	1	0	-	14
Тема 2. Психосоматика як галузь науки	15	3	4	–	8	15	1	2	–	12
Разом за змістовим модулем 1	30	6	6	–	18	30	2	2	–	26
Усього годин	30	6	6	–	18	30	2	2	–	26
Змістовий модуль 2. Механізм психосоматичних захворювань										
Тема 1. Теорії та моделі виникнення психосоматичних розладів	15	3	2	–	10	15	1	2	–	12
Тема 2. Фактори розвитку та механізм психосоматичних захворювань	15	3	4	-	8	15	1	0	-	14
Разом за змістовим модулем 2	30	6	6	–	18	30	2	2	–	26
Усього годин	30	6	6	-	18	30	2	2	–	26
Змістовий модуль 3. Сутність психосоматичних порушень										
Тема 1. Класифікація психосоматичних розладів	15	3	2	-	10	15	0	0	–	15
Тема 2. Психосоматичні порушення: загальна характеристика, причини та прояви	15	3	4	-	8	15	0	2	–	13
Разом за змістовим модулем 3	30	6	6	-	18	30	0	2	–	28
Усього годин	30	6	6	-	18	30	0	2	–	28
Змістовий модуль 4. Психосоматика в контексті теорії стресу										
Тема 1. Теорія стресу. Стресостійкість	15	3	2	-	10	15	0	2	–	13
Тема 2. Стресові розлади як вид психосоматичних захворювань	15	3	4	-	8	15	0	0	–	15
Разом за змістовим модулем 4	30	6	6	-	18	30	0	2	–	28
Усього годин	30	6	6	-	18	30	0	2	–	28
Змістовий модуль 5. Психологічний супровід психосоматичних хворих										

Тема 1. Діагностика психосоматичних захворювань	15	3	2	-	11	15	0	2	-	13
Тема 2. Психотерапія та психопрофілактика психосоматичних розладів	15	3	4	-	9	15	0	0	-	15
Разом за змістовим модулем 5	30	6	6	-	18	30	0	2	-	28
Усього годин	30	6	6	-	18	30	0	2	-	28
Разом за курсом	150	30	30	0	90	150	4	10	0	136

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Біопсихосоціальна модель здоров'я	2	0
2	Психосоматика як галузь науки	2	2
3	Становлення психосоматики як наукової галузі і прикладної дисципліни	2	0
4	Теорії та моделі виникнення психосоматичних розладів	2	2
5	Фактори розвитку психосоматичних захворювань	2	0
6	Механізм психосоматичних захворювань	2	0
7	Класифікація психосоматичних розладів	2	0
8	Психосоматичні порушення: загальна характеристика, причини та прояви	2	2
9	Психосоматичні порушення у дітей	2	0
10	Теорія стресу	2	2
11	Стресові розлади	2	0
12	Стресостійкість	2	0
13	Психодіагностика і психотерапія психосоматичних захворювань	2	0
14	Психотерапія психосоматичних захворювань	2	0
15	Психопрофілактика психосоматичних розладів	2	2
	Разом	30	10

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до семінарських занять – ***2-4 год. / 1 заняття***;
- підготовка до контрольних заходів – ***20-40 год. / 1 захід***
- підготовка проектних завдань - ***5–10 год. / 1 проєкт.***

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Підготовка до практичних робіт	30	30
2	Підготовка до контрольних заходів	15	36
3	Виконання проєктних завдань*	45	70
	Разом	90	136

6. Методи навчання. Засоби діагностики результатів навчання та методів їхнього демонстрування

Методи навчання:

1) на лекційних заняттях:
– лекція;
– пояснення;
– дискусія;
– диспут;
– ілюстрування;
– демонстрація;
– відеометод;
– майстер-клас
2) на семінарських заняттях:
– практична робота;
– фронтальне опитування;
– частково-пошуковий метод;
– спостереження.

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- усні відповіді (семінарські заняття);
- проєктні (самостійні) роботи;
- контрольна робота.

7. Форми поточного та підсумкового контролю

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету.

Підсумкова оцінка навчального курсу містить оцінки з поточного контролю та оцінки підсумкового контролю. В кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок, де студент може набрати від 60 балів до 100 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру.

Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок (усна відповідь, проектні (самостійні роботи), реферат, контрольна робота (максимально 85 балів) й оцінки за контрольну роботу (максимально 15 балів).

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних і проєктних самостійних робіт, а також презентації результатів виконаних завдань та досліджень.

Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки лише досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній із позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

7. Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їхнє оцінювання

Усні відповіді на семінарських заняттях	**Критерії оцінювання**
5	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, містить аргументовані висновки з доречним

	ілюстративним матеріалом, може підкріплюватися коректними цитуваннями думок / поглядів учених.
4	Відповідь в цілому правильна, доволі повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу.
3	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована з використанням неправильної / некоректної термінології.
2	Відповідь частково правильна, містить неточності, проте не містить жодних аргументів та ілюстративного матеріалу.
0	Студент не дає відповіді чи його відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
	Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 25 балів (5 відповідей по 5 бали ДФН, 2 відповіді по 5 бали ЗФН).

Самостійна (проєктна) робота	**Критерії оцінювання**
10	Студент правильно виконує завдання в установлений термін, презентує аналітику різних наукових джерел, підбирає доречний ілюстративний матеріал, здійснює коректні та доцільні цитування, а також грамотно проводить експеримент і на високому рівні здійснює обробку його результатів.
8	Студент правильно виконує завдання в установлений термін, презентує аналітику різних наукових джерел, допускається незначних помилок у добірці ілюстративного матеріалу, здійснює коректні та доцільні цитування, в експериментальних роботах містяться незначні недоліки в обробці їхніх результатів.
6	Студент виконує роботу з порушенням установленого часу для цього виду роботи; дає в цілому правильну відповідь, але поверхнево чи з певними неточностями, подає недоцільні цитування та недоречні ілюстрації, а також виконує експериментальні роботи не на різнотипних мовленнєвих матеріалах та з недостатньою кількістю респондентів.
3	Студент виконує роботу з порушенням установленого часу для цього виду роботи; дає в цілому правильну відповідь, але не презентує аналітику різних наукових джерел, не підбирає доречний ілюстративний матеріал, не наводить коректні та доцільні цитування, проводить експерименти, проте не презентує обробку його результатів та не демонструє вміння робити висновки.
1	Студент виконує роботу з методичної допомоги викладача на кожному етапі проведення експериментів.
0	Студент не виконує роботи.
	Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 50 балів (10 робіт по 5 балів ДФН, ЗФН).

Контрольна робота	**Критерії оцінювання**
ДФН 25-23 ЗФН 40-36	Робота виконана без змістових помилок (завдання I, II та III рівнів складності), містить точні відповіді на питання теоретичного характеру, правильно ідентифікує технологію і правильно виявляє брехню в тексті. Бал знижується в разі наявності орфографічних та пунктуаційних помилок.
ДФН	Робота представлена з повними та правильними відповідями всіх рівнів

22-20 ЗФН 35-30	складності, студент правильно ідентифікує технологію профайлінгу і правильно структурує хід виявлення брехні в тексті, проте допускається помилок шляхом упущення кількох відповідних маркерів. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
ДФН 19-16 ЗФН 29-25	Робота виконана з огріхами в описі технології профайлінгу, проте безпомилково виконано завдання I та II рівнів складності. В такій роботі завдання щодо детекції брехні в тексті виконано неправильно. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
ДФН 15-10 ЗФН 24-15	Робота виконана з неточностями у формулюванні дефініцій термінів (II рівень складності) та значними огріхами в описі технології профайлінгу (III рівень складності). Завдання щодо детекції брехні тексті виконано неправильно або не виконано взагалі. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
ДФН 9–5 ЗФН 14-5	Робота містить значну кількість помилок у завданнях усіх рівнів складності або незначну кількість помилок у завданнях I та II рівнів складності та відсутності виконання завдань III рівня. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
0	Робота не виконувалася.
	Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 25 балів для ДФН, 40 бали для ЗФН

Форма контролю	**Максимальна кількість балів**	
	Денна форма	**Заочна форма**
Практичні заняття	15х2 бали = 30 балів	5х4 бали = 20 балів
Самостійна (проєктна) робота	15х3 бали = 45 балів	15х3 бали = 45 балів
Контрольна (письмова) робота	1х25 балів= 25 балів	1х35 бали = 35 бали
Всього	**100**	**100**

8. Критерії оцінювання результатів навчання

		Денне відділення		Заочне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ 1	Т1	Відповідь на семінарському занятті	2		
		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	6
	Т2	Відповідь на семінарському занятті	4	Відповідь на семінарському занятті	4
		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	3
ЗМ 2	Т1	Відповідь на семінарському занятті	2	Відповідь на семінарському занятті	4
		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	3
	Т2	Відповідь на семінарському занятті	4		
		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	6
ЗМ 3	Т1	Відповідь на семінарському занятті	2	Відповідь на семінарському занятті	4
		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	3
	Т2	Відповідь на семінарському занятті	4		
		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	6
ЗМ 4	Т1	Відповідь на семінарському занятті	2	Відповідь на семінарському занятті	4
		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	3
	Т2	Відповідь на семінарському занятті	4		

		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	6
ЗМ 5	Т1	Відповідь на семінарському занятті	2	Відповідь на семінарському занятті	4
		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	3
	Т2	Відповідь на семінарському занятті	4		
		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	6
Контрольна робота			25	Контрольна робота	35
Підсумковий контроль		Залік		Залік	
Сума			100		100

9. Засоби навчання

Наочним матеріалом для лекційних занять послужать передусім мультимедійні засоби (комп'ютерні презентації); відеоматеріали (навчальні кінофільми, а також інтерв'ю, виступи тощо як фактографічний матеріал).

На практичних заняттях прислужиться бібліотечних фонд Університету та електронні репозитарії світу.

Під час виконання завдань самостійної роботи доцільним стане використання бібліотечного фонду та енциклопедій, словників, довідників.

10. Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студента // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка», 2015. Випуск 30. С.43-49.
2. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
3. Нещерет В.К. Саморегуляція як системно організований процес внутрішньої психічної активності студентів // «Молодий вчений» • № 4 (44) • квітень, 2017. С. 405-409.
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. Миколаїв: Видавець Румянцева Г. В., 2022. 156 с.
6. Середа І. В. Самовиховання і саморегуляція особистості: основи само-ефективності: Методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2021. 162 с.
7. Середа І. В. Саногенне мислення і саморегуляція як засоби профілактики психосоматичних захворювань. Scientific Journal Virtus Issue # 60, January, 2022. С.20-24.

8. Середа І.В. Шляхи підвищення стресостійкості та попередження емоційного вигорання педагогів в кризових умовах. Věda a perspektivy № 1(32) 2024. С.97-106.

9. Середа І.В., Карсканова С.В. Техніки саморегуляції як психологічний ресурс особистості в кризових умовах. Věda a perspektivy № 2(21) 2023. С.281-289.

10. Карсканова С. В. Екстремальні ситуації: як допомогти собі та іншим Scientific Journal Virtus 40 (40), p.53-56, 2020.

11. Карсканова С. В. Психотерапія в роботі практичного психолога: Навчальний посібник. Миколаїв: Іліон, 2019. – 156 с.

12. Sereda I., Karskanova S. Influence of psychological and pedagogical features of students on their activity in self-education // Pedagogika-Pedagogy, Volume 93, Number 8, 2021, 1065-1087. (Болгарія, «Аз-буки») https://doi.org/10.53656/ped2021-8.04 (Наукометрична база Web of Science)

13.Середа І.В., Кутержинська К.М. Казкотерапія в роботі корекційного педагога з дітьми з особливими освітніми потребами. Журнал Вересень", 2021 р. Номер 1 (88), https://september.moippo.mk.ua/index.php/sept/article/download/127/120

14. Середа І.В., Стельмах Н.В. Безпечне освітнє середовище як фактор збереження та зміцнення психофізичного здоров'я дітей у сучасних умовах засобами здоров'язбережувальних технологій. Věda a perspektivy № 2(33) 2024. С.226-235.

Допоміжна література

1. Василенко Ю. Замість дієт. Як змінити харчову поведінку і ставлення до їжі. Київ: ТОВ "Віхола", 2024. 294 с.

2. Карпенко, Н. В. Діагностика психічного розвитку дитини в роботі педагога (вчи теля, вихователя) [Текст]: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н. В. Карпенко. – 3-тє вид. – К. : Каравела, 2015. – 248 с.

3. Мері Бет Вільямс, Сойлі Пойюла. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. - Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. -528 с.

4. Психологічна допомога при розладах психічного розвитку [Текст] // Патопсихологія: Навчальний посібник для вищих навчальних закладів / І.А.Мартинюк. – К., 2008. – С. 105-150.

5. Роль екзистенційного чинника свободи в сучасній вітчизняній психотерапії [Текст] // Методичні рекомендації щодо врахування соціокультурних чинників в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги особистості. – К., 2013. – С. 24-35.

6. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології [Текст]: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. І. Розов. – К.: Кондор, 2005. – 278с. – (В опр.).

7. Санд Ілсе. Компас емоцій. Як зрозуміти свої почуття / Ілсе Санд; перекл. З англ. Т.Микитюк. – Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. – 160 с.

8. Сміт Дж. Чому мені раніше цього не казали? Стратегія спокійного життя в буремні часи / Джулі Сміт; пер. З англ. Д.Кожедуба. - Харків: Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2023. - 256 с.

9. Соловйова О.П. Причини виникнення адиктивної поведінки в підлітковому віці та основні напрямки психокорекційної роботи із залежними підлітками [Текст] / О. П. Соловйова // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 4. – С. 28-32.

10. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Київ: ТОВ "Віхола", 2023. 206 с.

11. Тавваб Недра Гловер. Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. 304 с.

12. Терлецька Л. Шкільна психодіагностика // Психолог.- 2012, №32-35.- 84 с.

13. Хозраткулова І.А. Дослідження емоційної сфери дитини з особливими потребами в умовах пісочної психотерапії [Текст] / І. А. Хозраткулова // Актуальні

проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К.; Миколаїв, 2009. – Т. 7: Екологічна психологія, Вип. 18: Психологія освітнього простору. – С. 418-423.

12. Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України ім. В. Вернадського http://www.nbuv.gov.ua/
2. Сайт Міністерства освіти та науки України http://www.mon.gov.ua/
3. Сайт Національної академії педагогічних наук України http://naps.gov.ua/