



НАЗВА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психосоматика

РОЗРОБНИК

Тетяна Перепелюк

професор кафедри практичної психології, професор, кандидат психологічних наук

t.perepeliuk@mu.edu.ua

КАФЕДРА

практичної психології

pps@mu.edu.ua

3

кількість кредитів ектс

20 / 70

годин аудиторної / самостійної
роботи

диференційований залік

форма контролю

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ

бакалавр

МОВА ВИКЛАДАННЯ

українська

СТАТУС ДИСЦИПЛІНИ

навчальна дисципліна вибіркового компонента

ПРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовою вивчення навчальної дисципліни «Психосоматика», є вивчення навчальних дисциплін як «Загальна психологія», "Практикум з психології", «Вікова психологія», «Психофізіологія»

АНОТАЦІЯ

Дисципліна «Психосоматика» вивчає взаємозв'язок між психічними процесами (емоціями, стресом) та тілесними (соматичними) захворюваннями. Курс розкриває механізми впливу психологічних чинників на виникнення хвороб, формує навички діагностики, профілактики та психологічної допомоги при психосоматичних розладах, охоплюючи підходи клінічної психології.

МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ

Загальна психологія, вікова та педагогічна психологія, психологія з практикумом, психологія девіантної поведінки тощо

МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Ознайомлення здобувачів з базовими принципами, теоріями, поняттями психосоматики; розкриття змісту, причин, механізмів, проявів та наслідків психосоматичних

захворювань; формувати у майбутніх психологів навичок діагностичної, профілактичної та психологічної допомоги психосоматичним хворим

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Вступ у психосоматику.

Тема 2. Загальні питання терапії психосоматичних розладів.

Тема 3. Особливості психосоматичних розладів і методів психотерапії у дитячому віці.

Тема 4. Діагностика та психотерапія при психосоматичних захворюваннях органів дихання та серцево-судинної системи.

Тема 5. Діагностика та психотерапія при психосоматичних захворюваннях шлунково-кишкового тракту і порушеннях харчової поведінки.

Тема 6. Діагностика та психотерапія при психосоматичних захворюваннях ендокринної системи та шкіри.

Тема 7. Діагностика та психотерапія при психосоматичних гінекологічних захворюваннях та функціональних сексуальних порушеннях.

Тема 8. Діагностика та психотерапія при психосоматичних захворюваннях опорно-рухової системи та головному болі. Тема 9. Діагностика та психотерапія при психосоматичних психовегетативних синдромах та депресії; при психосоматичних проявах інфекційних захворювань та в онкології.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ВИКЛАДАННЯ

1) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- Практичні: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації:

індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

5) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; Інтерактивні методи навчання, створення ситуацій пізнавальної новизни та зацікавленості.

ВИДИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Аудиторна робота

Проблемна лекція: Викладач починає не з теорії, а з опису загадкового медичного випадку (наприклад, "істерична сліпота" при здорових очах). Студенти протягом лекції мають висувати гіпотези, спираючись на нові дані. Лекція-візуалізація: Використання 3D-моделей мозку та атласів анатомії для демонстрації нейрофізіологічного зв'язку (як емоція в лімбічній системі перетворюється на спазм м'язів). Хвилинка саморефлексії: Короткі паузи (2-3 хв) для сканування власного тіла. Наприклад: «Де ви зараз відчуваєте напругу? Як це корелює з темою стресу, яку ми щойно розібрали?». Демонстраційне тестування: Швидке проходження короткого опитувальника (наприклад, на рівень алекситимії) усією аудиторією для ілюстрації теоретичного поняття.

Смисловий аналіз: Робота з цитатами засновників психосоматики (З. Фрейда, Ф. Александера, Г. Сельє). Студенти мають пояснити складну тезу своїми словами.

Термінологічне лото: Вправа наприкінці лекції на швидке співвідношення нових термінів (конверсія, соматизація, регресія) з їхніми значеннями.

Метод «За і Проти»: Швидке обговорення суперечливих тез (наприклад: «Чи кожна хвороба має психологічне коріння?»).

Мозковий штурм: Складання списку «вторинних вигод» від хвороби для конкретного діагнозу, який розглядається на лекції.

Види навчальної діяльності студента

Для поточного контролю використовуються форми: опитування та виступи на практичних заняттях, активна участь в обговоренні теоретичних питань, тестування за розділами, підготовка презентації з проблемних питань дисципліни, розв'язання кейсів тощо.

Самостійна робота студента

1. Виникнення і розвиток психосоматики Психосоматика як галузь клінічної психології
2. Діагностика психосоматичних розладів
3. Теоретичні засади психотехнологій саморегуляції тілесного (за методикою Т.Б.Хомуленко «ПАВА»)
4. Невроз і стрес у формуванні психосоматичних розладів. Дисоціативні (конверсійні) та соматоформні розлади
5. Психологія соматичного хворого. Внутрішня картина хвороби
6. Роль психологічних факторів у формуванні шлунково-кишкових захворювань
7. Психосоматика серцево-судинних захворювань та хвороб ендокринної системи
8. Онкологічні захворювання
9. Особливості дитячої психосоматики

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

Відвідування занять. Очікується, що всі студенти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом. За об'єктивних причин навчання може відбутися в он-лайн режимі за погодження з адміністрацією факультету.

Креативна ініціатива здобувача вищої освіти. Проходження онлайн курсів з тем наближених до дисципліни, написання наукових матеріалів для опублікування у збірниках конференцій різного рівня та брати участь у науково-практичних заходах різного рівня(наявність сертифікату).

РЕГЛАМЕНТ ОЦІНЮВАННЯ

Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала

ЄКТС Критерії оцінювання навчальних досягнень студента

А

Студент виявляє особливі творчі здібності, самостійно розвиває власні обдарування і нахили, вміє самостійно здобувати знання. Студент вільно висловлює думки і відчуття, визначає програму особистої пізнавальної діяльності, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту позицію щодо них; без допомоги викладача знаходить джерела інформації і використовує набуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях

В

Студент виявляє початкові творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх відповідно до цілей, поставлених викладачем

С

Студент вільно (самостійно) володіє вивченим обсягом матеріалу і застосовує його на практиці; вільно розв'язує задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу

D

Студент вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти помилки і добирати аргументи на підтвердження певних думок під керівництвом викладача

E

Студент може відтворити значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити висновки

FX

Студент володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного відтворення окремих фактів, здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, частково контролювати власні навчальні дії, наводити окремі власні приклади на підтвердження певних тверджень

F Студент не володіє навчальним матеріалом

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Відвідування та активність (10 балів): Участь у лекційних дискусіях.

Практичні кейси (30 балів): Виконання 3-х міні-тренінгів або рольових ігор безпосередньо в аудиторії (по 10 балів за кожен). Наприклад: «Первинне інтерв'ю», «Техніка релаксації», «Інтерпретація малюнка хвороби».

Індивідуальна аналітична робота (25 балів): Повний психосоматичний розбір обраного захворювання (наприклад, бронхіальна астма) за схемою: біологічні фактори → психологічні тригери → особистісні риси → соціальний контекст.

Тестування за темами СРС (20 балів): Проходження онлайн-тестів або письмових контрольних за темами, що вивчалися самостійно.

Творче завдання / Рефлексія (15 балів): Складання «Психосоматичної карти тіла» (власної або модельної) або написання есе на тему етичних меж у роботі психосоматолога.

«Зараховано» (60–100 балів): Студент продемонстрував знання основних термінів, виконав обов'язкові практичні завдання та розуміє зв'язок між емоційним конфліктом і тілесним симптомом.

- 60–74 бали: Базовий рівень, завдання виконані з помилками, але загальна логіка дисципліни засвоєна.
- 75–89 балів: Впевнене володіння інструментами діагностики, активна позиція в аудиторії.
- 90–100 балів: Глибокий аналіз, здатність до диференційної діагностики, бездоганне виконання СРС.

«Не зараховано» (0–59 балів): Не виконано ключові завдання СРС, відсутність базових знань про механізми соматизації, пропуск понад 50% аудиторних занять без поважних причин.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Програмні результати навчання:

- аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання;
- розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань;
- обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.

Soft-skills: мати високий рівень професійної спрямованості, проявляти сформовану позитивну Я-концепцію, особливо її соціально-професійний аспект, мати високу професійну культуру (успішно виконувати професійні завдання, мати системний світогляд, професійне мислення, професійну творчість та рефлексію), на основі самопізнання сформувані власний стиль майбутньої професійної діяльності та професійного спілкування, уміння працювати в команді

Лінк на освітній контентдисципліні: <https://moodle.mu.edu.ua/course/view.php?id=15133>
<https://moodle.mu.edu.ua/course/view.php?id=15134>

Основна література

Федосєєв В. А. Основи психосоматики : навч. посіб. / О. С. Кочарян, В. А. Федосєєв, Н. І. Завгородня. –Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2017. 112 с.
https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/7589/Kocharan_sequence=1&isAllowed=y

Хомуленко Т. Б. Основи психосоматики: навч.-метод, посіб. Вінниця: Нова Книга, 2009. 120 с. ISBN 978-966-382-193-1
https://books.ndcnangu.co.ua/books/Khomulenko_Osnovy_psykhosomatyky.pdf

Стражний О. Біосугестивна терапія : для корекції та лікування психосоматичних розладів. Посібник для лікарів і психологів. Тернопіль : Підручники і посібники, 2024. 192 с. <https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/26427/147901/Biosuhestyvna-terapiia-dlia-korektsii-ta-likuvannia-psykhosomatychnykh-rozladiv.pdf>

Мозгова Г.П., Ханецька Т.І., Якимчук О.І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія: навчальний посібник. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021.383 с.
<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi72/0052843.pdf>

Основи загальної і медичної психології / За ред. І.С. Вітенко, О.С.Чабана. Тернопіль : Укрмедкнига, 2003. 344с.

Бочелюк В. Й. Психологія людини з обмеженими можливостями. К. : Центр учбової літератури, 2021. 260 с.

Методичні рекомендації щодо роботи з пацієнтами-ветеранами та учасниками бойових дій. Кол. авт.: Ю. Рожко, В. Федорченко, У. Кащій, Ф. Моїсєєнко. Київ : Літера, 2023. 61 с.

Превентивні психофізіологічні заходи з попередження розвитку дизадаптації у військовослужбовців (невротичних та психічних розладів, пресуїцидальних форм поведінки) в умовах воєнного конфлікту та після його завершення : метод. рек. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 80 с.

Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України. Упоряд.: О. М. Кокун, В. М. Мороз, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко. Київ : КНТ, 2023. 300 с.

Англомовні видання

1. Psychosomatic Medicine / ed. by M. Blumenfeld, J. J. Strain. 3rd ed. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins, 2022. 984 p.
2. The American Psychiatric Association Publishing Textbook of Psychosomatic Medicine and Consultation-Liaison Psychiatry / ed. by J. L. Levenson. 3rd ed. Washington, DC : American Psychiatric Association Publishing, 2018. 1184 p.
3. Fava G. A., Sonino N. The Psychosomatic Assessment: Strategies to Improve Clinical Practice. Basel : Karger, 2010. 132 p. (Advances in Psychosomatic Medicine, Vol. 32).
4. Sapolsky R. M. Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping. 3rd ed. New York : Holt Paperbacks, 2004. 560 p. *Український переклад*: Сапольські Р. Біологія стресу. Чому зебри не мають виразок / пер. з англ. Г. Лелів. Київ : Наш Формат, 2023. 504 с.
5. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York : Viking, 2014. 464 p. *Український переклад*: Ван дер Колк Б. Тіло веде лік: як лишити минуле в минулому / пер. з англ. О. Смольницької. Київ : Віват, 2022. 512 с.
6. Maté G. When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress. Toronto : Vintage Canada, 2019. 336 p. *Український переклад*: Мате Г. Коли тіло каже «ні». Ціна прихованого стресу / пер. з англ. Н. Яцути. Київ : Віват, 2021. 352 с.
7. Damasio A. Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. New York : Putnam, 1994. 312 p. *Український переклад*: Дамасіо А. Помилка

Декарта. Емоція, розум і людський мозок / пер. з англ. В. Світлого. Київ :
Лабораторія, 2021. 304 с.
8. Totton N. Body Psychotherapy: An Introduction. Berkshire : Open University
Press, 2003. 208 p.

Інтернет джерела

<https://flibusta.su/tag/604-psihosomatika/>
<https://knigogo.top/knigi/lyuby-svoye-tilo/>
<https://loveread.ec/book-comments.php?book=48906>
<https://booktop.com.ua/non-fiction/psychologiya/knygy-pro-psyhosomatyk>

ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Критерії МКХ-11 та DSM-5: Переорієнтація на термін «Розлад соматичних симптомів» (Somatic Symptom Disorder), де ключовим є не відсутність органічної причини, а надмірна реакція пацієнта на симптоми.

КПТ-протоколи для соматизації: Вивчення когнітивно-поведінкової терапії як методу з доведеною ефективністю при хронічних болях та іпохондрії.

Майндфулнес (MBSR): включення технік зниження стресу на основі усвідомленості як базового інструменту профілактики.

Психоосвіта пацієнтів: Навчання студентів технікам пояснення пацієнтам зв'язку мозку й тіла без стигматизації («це не у вашій голові, це у вашій нервовій системі»).

Силабус затверджено на засіданні кафедри практичної психології
протокол № 2 від 01.09.2025