

Форма № Н - 3.04

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО  
Факультет права, гуманітарних і соціальних наук  
Кафедра «Психології, педагогіки та філософії»



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної  
та методичної роботи

В. В. Костін

2023 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ООК 7 «ОСНОВИ ПСИХОСОМАТИКИ»**  
Другого (магістерського) освітнього рівня  
спеціальність 053 «Психологія»  
освітньо-професійна програма 053 «Психологія»

Кременчук 2023

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи психосоматики» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Психологія», підготовки здобувачів освіти освітнього рівня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» та відповідних нормативних документів

Робочу програму розробила:


доцент кафедри психології, педагогіки та філософії, кандидат психологічних наук Білоус Р. М.

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри психології, педагогіки та філософії, протокол №\_1\_\_ від \_01.09.\_\_\_\_\_2023 р.

Гарант освітньої програми \_\_\_\_\_  Ольга ЛІТВІНОВА

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  Ольга ЛІТВІНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні науково-методичної ради факультету права, гуманітарних і соціальних наук протокол №\_1\_\_ від \_\_04.09.\_\_\_\_\_2023 р.

Голова науково-методичної ради \_\_\_\_\_  Людмила ВАСЕЧКО

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5,5	Галузь знань 05 Соціальні і поведінкові науки	цикл дисциплін професійної підготовки	
	Напрямок підготовки 053 «Психологія»		
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): магістр з психології	Рік підготовки: (курс)	
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання – немає		Семестр	
Загальна кількість годин – 165		1-й	1-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3.1 самостійної роботи студента – 6	Освітньо-кваліфікаційний рівень: магістр	32	10
		Семінарські	
		24 год.	6
		Практичні	
		-	-
		Самостійна робота	
		109 год.	149
Вид контролю: іспит			

**Примітка.**

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 56:109

для заочної форми навчання – 16:149

## 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета:** дисципліна «Основи психосоматики» покликана сформувати професійну компетентність магістрантів щодо ознайомлення студентів з причинами виникнення та перебігу основних психосоматичних захворювань в руслі різних напрямків; обґрунтування ролі та місця психотерапії при лікуванні розладів психосоматичного характеру; формування навичок проведення психодіагностичної роботи з пацієнтами з психосоматичними розладами; вивчення формування психосоматичних явищ в процесі індивідуального розвитку та психологічних механізмів утворення симптомів при психосоматичних розладах і ролі особистісних чинників у цьому процесі; вивчення теоретичних основ надання психологічної допомоги хворим.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Основи психосоматики» є: розкриття змісту базових теоретичних засад психосоматики; ознайомлення студентів з аспектами прояву різних психосоматичних захворювань, чинниками та механізмами їх виникнення, з психологічними методами діагностики та психотерапії психосоматичних хворих.

В результаті вивчення курсу студенти повинні набути *практичних навичок та умінь*:

знати: основні поняття, концептуальні засади психосоматики; чинники психосоматичних захворювань; загальні характеристики прояву та динаміки різних психосоматичних захворювань; основи діагностики, профілактики та психологічної допомоги психосоматичним хворим.

уміти: здатність до виявлення психосоматичних захворювань та їх чинників; до диференціації психосоматичних хвороб, до психодіагностики психосоматичних хворих; до психологічної допомоги психосоматичним хворим.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти оволодіють наступними компетентностями:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

ЗК 4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми;

ЗК 6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);

СК 1. Здатність здійснювати теоретичний методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та практики;

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

СК 4. Здатність здійснювати практичні діяльності (тренінгові, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік;

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

СК 10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи індивідуальної та групової психологічної допомоги (психологічне консультування, психологічна корекція, психоедукація) клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

Зміст дисципліни «Сучасні психологічні технології в консультуванні» сформульований у наступних **програмних результатах навчання**:

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

ПРН 3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки;

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

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

ПРН 8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати

рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації;

ПРН 9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності;

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

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 165 год./5,5 кредитів ECTS.

## **2. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовний модуль 1. Психосоматика як наука**

#### **Тема 1 Історія розвитку психосоматичного напрямку в медицині та психології**

1. Історія виникнення психосоматики.
2. Предмет та завдання психосоматики.
3. Психосоматичні теорії та моделі.
4. Стратегії поведінки при стресі.

#### **Тема 2. Діагностика в психосоматиці**

1. Діагностична бесіда. Алгоритм проведення.
2. Психологічні тести в психосоматичній практиці.
3. Торонтська алекситимічна шкала.
4. Проективні методики.
5. Особистісні опитувальники.
6. Тести для виявлення різних форм психічних розладів (тривожних, депресивних та інші).

#### **Тема 3. Загальні питання терапії психосоматичних розладів**

1. Джерела емоційно обумовлених (психосоматичних) захворювань.
2. Розподіл психосоматичних хворих при виборі тактики терапії.
3. Внутрішня картина хвороби. Типи емоційного відношення хворих до своєї хвороби.
4. Нозогенії (психогенні реакції) при психосоматичних захворюваннях. Класифікації та клінічна картина різних варіантів нозогеній.
5. Особливості психосоматичних розладів і методів психотерапії у дитячому віці.

### **Змістовий модуль 2. Основні психосоматичні прояви**

#### **Тема 4. Психосоматичні аспекти патології серцево-судинної системи та шлунково-кишкового тракту**

1. Гіпертонічна хвороба. Синдром артеріальної гіпотензії.
2. Ішемічна хвороба серця, порушення серцевого ритму.
3. Виразкова хвороба шлунку та дванадцятипалої кишки. Неспецифічний виразковий коліт.
4. Психосоматичні аспекти порушень травлення.
5. Психологічні етіологічні чинники нервової анорексії. Булімія та ожиріння.

**Тема 5. Психосоматичні аспекти патології дихальної, ендокринної систем та шкіри**

1. Бронхіальна астма. Синдром гіпервентиляції.
2. Хвороби ендокринної системи: гіпотиреоз, гіпертиреоз, цукровий діабет.
3. Захворювання шкіри.

**Тема 6. Психосоматичні аспекти патології опорно-рухової системи, головного болю та гінекологічних захворювань**

1. Ревматичні порушення, остеохондроз і ревматоїдний артрит.
2. Головний біль, напруги та мігрень.
3. Порушення менструального циклу, безпліддя та психосоматичні аспекти гетерологічного і екстракорпорального запліднення.
4. Психосоматичні захворювання, пов'язані з репродуктивною функцією жінки. Онкологія молочної залози та матки.

**Тема 7. Психосоматичні аспекти психовегетативних синдромів, депресії, захворювань очей**

1. Картина особистості при психовегетативних синдромах.
2. Психосоматичні особливості депресивних розладів.
3. Далекозорість. Короткозорість. Очна інфекція. Методи психокорекції.

**3. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					заочна форма				
	усього го	у тому числі				усього	у тому числі			
л		сем.	пр	с.р.	л		сем.	пр.	с.р.	
<b>Змістовий модуль 1. Психосоматика як наука</b>										
Тема 1. Історія розвитку психосоматичного напрямку в медицині та психології	22	2	2		18					26
Тема 2. Діагностика у психосоматиці	30	6	6		18		1	1		24
Тема 3. Загальні питання терапії психосоматичних розладів	28	6	4		18		2	1		24
Разом за змістовим модулем 1	80	14	12		54	80	4	2		74
<b>Змістовий модуль 2. Основні психосоматичні прояви</b>										
Тема 4. Психосоматичні аспекти патології серцево-судинної системи та шлунково-кишкового тракту		4	4			21	2	1		18
Тема 5. Психосоматичні аспекти патології		4	4			20	1	1		18

дихальної, ендокринної систем та шкіри									
Тема 6. Психосоматичні аспекти патології опорно-рухової системи, головного болю та гінекологічних захворювань		4	4			22	1	1	20
Тема 7. Психосоматичні аспекти психовегетативних синдромів, депресії, захворювань очей		4	4			21	2		19
ІНДЗ – к/р		-		-	-				
Разом за змістовим модулем 1	85	18	12	-	57	85	6	4	75
Усього годин	165	32	24		109	165	10	6	149



#### 4. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		дфн	зфн
1	Дослідження психосоматичних розладів за допомогою Гісенівського опитувальника соматичних скарг	2	1
2	Дослідження психосоматичних розладів за допомогою методики «Контрольний список симптомів»	2	1
3	Дослідження психосоматичних розладів за допомогою методики «Оціночна шкала повторного соціального пристосування»	2	-
4	Дослідження стресу у осіб із психосоматичними розладами за допомогою методики «Шкала психологічного стресу»	4	1
5	Дослідження алекситимії за допомогою методики «Торонтська алекситимічна шкала» (за Г. Тейлором, Д. Райяном, Р. Бегбі)	4	-
6	Дослідження «Типу поведінкової активності» за методикою Дженкінса	2	1
7	Методика диференційної діагностики депресивних станів (Zung Self-Rating Depression Scale)	4	1
8	Дослідження стратегій подолання стресу за допомогою опитувальника способів копіngu Р. Лазаруса	2	1
9	Дослідження тривожності в осіб із психосоматичними розладами за методикою Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна	2	-
	<b>Усього</b>	<b>24</b>	<b>6</b>

#### 5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		дфн	зфн
1	Загальна характеристика психосоматики	18	26
2	Моделі виникнення психосоматичних розладів	18	24
3	Загальні питання терапії психосоматичних розладів	18	24
4	Психосоматичні аспекти патології серцево-судинної системи та шлунково-кишкового тракту	21	18
5	Психосоматичні аспекти патології дихальної, ендокринної систем та шкіри	20	18
6	Психосоматичні аспекти патології опорно-рухової системи, головного болю та гінекологічних захворювань	22	20
7	Психосоматичні аспекти психовегетативних синдромів, депресії, захворювань очей	21	19
	<b>Усього</b>	<b>109</b>	<b>149</b>

Завдання до самостійної роботи:

- 1) підготовка до семінарських занять;

- 2) підготовка і виступи з доповідями, презентаціями;
- 3) проведення додаткових психодіагностичних методик і складання психодіагностичної картини психосоматичного захворювання;
- 4) підбір методик психодіагностики відповідно діагнозу та складання плану психокорекційної роботи для полегшення симптомів захворювання.

## **6. Методи навчання**

Словесні: лекція (традиційна, проблемна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація); розповідь; бесіда; дискусія.

Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

За характером навчальної діяльності студентів: репродуктивні, проблемного викладу (ситуаційне моделювання, методи інтерактивної взаємодії, метод аналізу життєвих ситуацій); частково-пошукові.

Стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## **7. Методи контролю**

Контроль і оцінювання знань, вмінь та навичок магістрів складається з двох етапів: поточного контролю роботи студентів; підсумкового контролю (іспит).

Поточний контроль здійснюється в процесі вивчення дисципліни на семінарських заняттях і проводиться у терміни, які визначаються календарним планом та розкладом. Завданням поточного контролю є перевірка розуміння та засвоєння теоретичних знань і практичних умінь щодо розуміння виникнення психосоматики та застосування сучасних методів діагностики та корекції для полегшення (усунення) симптомів захворювання.

Об'єктами поточного контролю знань студентів є: систематичність,

своєчасність та результативність роботи над вивченням програмного матеріалу дисципліни; виконання завдань для самостійної роботи.

Поточний контроль знань, вмінь та навичок студентів передбачає застосування таких видів: тестові завдання; обговорення проблеми, дискусія; аналіз конкретних практичних кейсів; презентації за обраною тематикою дослідження.

Об'єктом підсумкового контролю знань студентів у формі іспиту є відповіді на питання підсумкового тесту.

### 8. Розподіл балів, що отримують студенти

Вид занять	Змістовий модуль №1	Змістовий модуль №2	Сума
	T1 – T3	T4 – T7	
Лекції	2	3	5
Семінарські заняття	15 (3x5)	20 (4x5)	35
Виконання завдань до самостійної роботи	15 (3x5)	15 (3x5)	30
Тести МК-1, МК-2	5	5	10
Всього	35	45	80
Іспит			20
Усього			100

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для іспиту
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 9. ПОЛІТИКА ДОБРОЧЕСНОСТІ

Виконання навчальних завдань і робота в курсі має відповідати вимогам Кодексу академічної етики Кременчуцького національного університету імені

Михайла Остроградського (затвердженого наказом № 283-1 від 05.11.2018 року) <https://cutt.ly/8UWZ22t>.

## 10. Методичне забезпечення

Спеціальна література; друковані періодичні видання; ілюстративний матеріал, методичні вказівки до проведення семінарських занять і самостійної роботи студентів, робоча навчальна програма.

## 11. Рекомендована література

### *Базова*

1. Довідник сімейного лікаря з питань психосоматики [Текст] / за ред. І.С. Вітенка. К.: Здоров'я, 2012. 384 с.

2. Грицюк І. М. Основи психосоматики: методичні матеріали для студентів спеціальності «Практична психологія». Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 27 с.

3. Завгородня О. В., Курганська Л. О. Психологічне здоров'я людини: теоретичні аспекти та прикладні аспекти: монографія К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. 167 с.

4. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ-Вежа, 2011. 430 с.

5. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації : навч. посібник / В. Г. Панок, Я. В. Чаплак, Я. Ф. Андрєєва / за заг. ред. В.Г. Панка, І.М. Зварича. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. – 384 с.

6. Харченко Д. М. Психосоматичні розлади. Теорії, методи діагностики, результати досліджень: навч. посіб. К.: ВД «Слово», 2015. 280 с.

7. Хомуленко Т. Б. Основи психосоматики: навч.-метод. посіб. Вінниця: Нова книга, 2009. 120 с.

8. Шебанова В.І. Практики консультації та терапії в кризових ситуаціях: навчально-методичні рекомендації [Текст]. Херсон: Вид-во ПП Вишемирський В. С., 2017. 136 с.

### *Додаткова*

1. Білоус Р., Ключніченко О. Виникнення контрастних обесей як прояв стресу. *Науковий журнал «Габітус». Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій*, Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 37. С. 112-117.
2. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : навчальний посібник. Київ: Четверта хвиля, 2004. 256 с.
3. Волошко Н. І. Психологія становлення здорового способу життя учасників навчально-виховного процесу: Монографія // за ред. В. В. Рибалки. Київ: Логос, 2015. 416 с.
4. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
5. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: [монографія]. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
6. Літвінова О. В., Саріогло О. Психосоматична симптоматика у студентів-психологів в умовах переживання стресових подій. *Молодий вчений*. №7(107), липень, 2022. ULR: <https://molodyivchenvi.ua/index.php/journal/article/view/5386/5279>
7. Мілютіна К. Самодопомога: практикум для психолога. Київ: Шк. світ, 2017. 128 с.
8. Медична психологія [Текст]: підручник для студ. мед. вищ. навч. закл. Т. 2. : Спеціальна медична психологія / за ред Г. Я. Пилягіної [Пилягіна Г.Я., Хаустова О. О., Марута Н. О., Абдряхімова Ц. Б.]. Вінниця: Нова Книга, 2020. 496 с.
9. Мельничук О. Б. Основи психоконсультування та психокорекції: навчальний посібник для студентів подвійних спеціальностей із спеціальністю «Практична психологія» та спеціалізацією «Соціально-психологічна реабілітація». Київ : Каравела, 2015. 390 с.

10. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики: навч. посіб. / В. Ф. Моргун, І. Г. Тітов. Київ: ВД «Слово», 2009. 462 с.
11. Практична психосоматика: діагностичні шкали: навчальний посібник / за заг. ред. О. О. Чабана, О. О. Хаустової. Київ: ВНТУ, 2018. 108 с.
12. Протокол з діагностики та терапії ПТСР NICE. Режим доступу: <http://ipz.org.ua/index.php/vydavnytstvo/94-knyhy-3/190-protokoly-z-diahnostyky-ta-terapii-ptsr-nice-2>.
13. Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків / перекл. з англійської; упор. та наук. ред. Леся Підлісецька. (Серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія»). Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2014. 112 с.
14. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти і війна: навчання технік сцілення. Видавнича серія «Психологія, Психіатрія. Психотерапія». Львів. 2014. 86 с. URL: <https://tetyanapelekh.files.wordpress.com/2015/02/document-2.pdf>.
15. Уніфікований клінічний протокол первинної вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної психології. Депресія [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://moz.gov.ua/docfiles/dn\\_20141225\\_1003dod.pdf](http://moz.gov.ua/docfiles/dn_20141225_1003dod.pdf).
16. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта/ Пер. з англ. Н. Бхіндер. К.: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. 416 с.
17. Aisenstein, M., Rappaport, E. (2022) Psychosomatics today: a psychoanalytic perspective. Routledge. 212 pages.
18. Heled, E. (2022) Chronic Illness and Disability in Psychoanalysis: A Theoretical Review of Structural Characteristics. *Psychoanalytic Psychology* 39:135-144.
19. Stern, J. (2021) *Experiencing the Body: A Psychoanalytic Dialogue on Psychosomatics*, by Jacques Press, Fotis Bobos, Jörg Frommer, Marina Perris-Myttas, Eva Schmid-Gloor, Bérengère de Senarclens, Christian Seulin, Luigi Solano,

Nick Temple, Catherine Humble, London and New York, Routledge, 2019, 158 pp., ISBN: 9780367181574. International Journal of Psychoanalysis 102:813-817.

20. Thomä, H., Kächele, H., Ahrens, S., Bilger, A., Cierpka, M., Goudsmit, W., Hohage, R., Hölzer, M., Jiméenez, J. P., Köhler, L., Marten, R., Scharfenberg, J., Schors, R., Steffens,

21. W., Szecsödy, I., Thomä, B., Wenzel, A. & Wilson, M. (1992) Preface. Psychoanalytic Practice: 2 - Clinical Studies 62:v-xv.

### **Додаткові джерела:**

1. Choices for Recovery Community-Based Rehabilitation and the Clubhouse Model as Means to Mental Health Reforms [Електронний ресурс] / Esko Hänninen // THL. 2012. P. 108. Режим доступу до журн.: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-694-6>

2. Recovery in mental health : reshaping scientific and clinical responsibilities [Електронний ресурс] / Michaela Amering, Margit Schmolke // John Wiley & Sons. 2009. P. 267. Режим доступу до журн.: [http://ncpz.ru/siteconst/userfiles/file/englit/Michaela%20Amering%20\(Author\),%20Margit%20Schmolke%20\(Author\)%20-%20Recovery%20in%20Mental%20Health%20Reshaping%20scientific%20and%20clinical%20responsibilities%20\(World%20Psychiatric%20Association\).pdf](http://ncpz.ru/siteconst/userfiles/file/englit/Michaela%20Amering%20(Author),%20Margit%20Schmolke%20(Author)%20-%20Recovery%20in%20Mental%20Health%20Reshaping%20scientific%20and%20clinical%20responsibilities%20(World%20Psychiatric%20Association).pdf)

3. <http://ipz.org.ua/inforesursy/inforesursy-videomaterialy/>

4. [http://stud.com.ua/28948/psihologiya/klinichna\\_psihologiya](http://stud.com.ua/28948/psihologiya/klinichna_psihologiya)