

ЗІГМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Вченою радою університету

Протокол № 10 від
«11» червня 2025 р.

ОСНОВИ ПСИХОСОМАТИКИ

СИЛАБУС

Освітній рівень: Другий (магістерський)

Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»

Спеціальність С4 Психологія

Освітньо-професійна програма "Психологія"

Статус дисципліни: вибіркова

Форма навчання: денна

<u>Форма навчання</u>	<u>Курс</u>	<u>Семестр</u>	<u>Лекції (год.)</u>	<u>Практичні (год.)</u>	<u>Самостійна робота студента (год.)</u>	<u>Разом (год.)</u>	<u>Залік (сем.)</u>
<u>Денна</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>80</u>	<u>120</u>	<u>2</u>

1. Загальна інформацію про викладача (лектора, асистента).

Клименко Іван Сергійович

Доктор психологічних наук, завідувач кафедри психології ЗФУУ

Контактна інформація: e-mail: neffalimm@gmail.com

2. Назва, код дисципліни і кількість кредитів

На вивчення навчальної дисципліни «Основи психосоматики» відводиться **120** годин **4** кредити ЄКТС.

3. Час і місце проведення навчальної дисципліни

Вивчення здійснюється протягом 2 семестру на 1-ому курсі навчання.

Програма навчальної дисципліни складається з 2 змістових модулів.

4. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни

Курс «Основи психосоматики» є складовою частиною дисциплін фахового циклу, його вивчення передбачає розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки висококваліфікованих фахівців – магістрів психології, формування у здобувачів освіти базових знань про взаємозв'язок психічних та соматичних процесів, механізми розвитку психосоматичних розладів, методи їхньої діагностики, профілактики та психокорекції.

Для успішного засвоєння дисципліни «Основи психосоматики» студенти повинні мати знання з наступних предметів:

Пререквізити:

- Фундаментальні принципи нейронаук та психогенетики – розуміння біологічних основ психічних процесів та їх взаємодії з соматичними функціями.
- Клінічна психологія. Клінічна психодіагностика – методи оцінки психосоматичних проявів у пацієнтів.
- Сучасні методи психологічного тестування – діагностичні підходи для виявлення психосоматичних розладів.

Постреквізити:

Після завершення дисципліни студенти зможуть застосовувати отримані знання у таких предметах та професійних сферах:

- Доказова практика в психології і психотерапії – оцінка ефективності психотерапевтичних втручань у роботі з психосоматичними розладами.
- Основи військової психології – розуміння психосоматичних наслідків екстремального стресу.
- Психологія та психотерапія в системі охорони здоров'я – інтеграція психосоматичного підходу у медичну практику.
- Практика під супервізію – використання отриманих знань у роботі з пацієнтами під наглядом досвідченого фахівця.

5. Характеристика навчальної дисципліни

Програма з дисципліни «Основи психосоматики» призначена для здобувачів освіти закладів вищої освіти України і є вибірковою дисципліною. Згідно навчального плану підготовки психологів за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Магістр», вивчення навчальної дисципліни здійснюється на 1 курсі (денна форма навчання), на вивчення якої відводиться 120 годин.

6. Призначення навчальної дисципліни.

Навчальна дисципліна орієнтована на забезпечення компетентності майбутніх психологів, шляхом глибокого оволодіння знань про взаємозв'язок психічних та соматичних процесів, механізми розвитку психосоматичних розладів, методи їхньої діагностики, профілактики та психокорекції.

7. Мета вивчення навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Основи психосоматики» є формування у здобувачів освіти базових знань про взаємозв'язок психічних та соматичних процесів, механізми розвитку психосоматичних розладів, методи їхньої діагностики, профілактики та психокорекції.

8. Завдання вивчення дисципліни

- Ознайомити з основними теоретичними підходами до психосоматики.
- Вивчити механізми розвитку психосоматичних розладів.
- Навчити методам психодіагностики та психотерапевтичної роботи з психосоматичними розладами.
- Сформувати навички аналізу психосоматичних проявів та індивідуальної корекційної роботи.

8.1. У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувача освіти повинен

Знати:

- Основні теоретичні концепції психосоматики, взаємозв'язок психічного та соматичного здоров'я.
- Психофізіологічні механізми виникнення та розвитку психосоматичних розладів.
- Класифікацію, симптоматику та діагностику основних психосоматичних захворювань.
- Вплив стресу, емоційного стану та когнітивних процесів на соматичне здоров'я.
- Основні підходи до профілактики та корекції психосоматичних розладів, методи психологічного консультування та психотерапії.
- Роль психотерапії, психокорекції та фармакотерапії у лікуванні психосоматичних розладів.
- Етичні та правові аспекти роботи з пацієнтами, які мають психосоматичні розлади.

Уміти:

- Ідентифікувати психосоматичні прояви та розрізняти їх від суто соматичних або психічних захворювань.
- Проводити психологічне обстеження та оцінювати психоемоційний стан пацієнта.
- Використовувати методи психодіагностики та інтерпретувати їх результати для визначення впливу психологічних чинників на соматичний стан.
- Застосовувати психологічні техніки для зниження стресу та корекції психосоматичних порушень.
- Розробляти індивідуальні програми психокорекції та психотерапії для осіб із психосоматичними розладами.
- Взаємодіяти з лікарями та іншими спеціалістами в процесі комплексного лікування психосоматичних пацієнтів.
- Формувати стратегії профілактики психосоматичних розладів через психоедукацію, розвиток навичок стресостійкості та регуляцію емоційного стану.

9. Зміст навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Основи психосоматики» складається з двох змістовних модулів:

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психосоматики

Тема 1. Вступ до психосоматики. Поняття та визначення психосоматики. Історія розвитку психосоматичної медицини. Основні теоретичні підходи до психосоматики (психодинамічний, когнітивно-поведінковий, нейрофізіологічний тощо).

Тема 2. Основні психосоматичні концепції. Теорії та моделі психосоматичних розладів. Сучасні підходи до розуміння психосоматики.

Тема 3. Фізіологічні та нейробіологічні основи психосоматичних розладів. Роль центральної нервової та ендокринної систем у психосоматичних процесах. Стрес і його вплив на організм. Теорія гомеостазу та механізми адаптації.

Змістовий модуль 2. Психосоматичні розлади та методи їх корекції

Тема 4. Класифікація психосоматичних розладів. Психосоматичні захворювання у МКХ-11 та DSM-5. Основні групи психосоматичних розладів (серцево-судинні, гастроентерологічні, дерматологічні, респіраторні, опорно-рухові, імунологічні тощо).

Тема 5. Методи психодіагностики психосоматичних станів. Клінічне інтерв'ю, опитувальники, проективні методики, психофізіологічні методи. Дослідження особистісних та поведінкових характеристик хворих із психосоматичними розладами.

Тема 6. Психотерапевтичні підходи до корекції психосоматичних розладів. Когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічна терапія, гештальт-терапія,

тілесно-орієнтована терапія, арт-терапія. Використання медитації та релаксаційних технік.

Тема 7. Профілактика психосоматичних розладів. Роль здорового способу життя, стрес-менеджменту, психоедукації. Робота з психосоматичними проблемами в сімейному та соціальному контекстах.

10. Структура залікового кредиту з дисципліни

Назви змістовних модулів, лекційних тем і тем практичних занять	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		л	пр	с.р.
1	2	3	4	5
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психосоматики				
Тема 1. Вступ до психосоматики. Поняття та визначення психосоматики. Історія розвитку психосоматичної медицини. Основні теоретичні підходи до психосоматики (психодинамічний, когнітивно-поведінковий, нейрофізіологічний тощо).	18	3	3	12
Тема 2. Основні психосоматичні концепції. Теорії та моделі психосоматичних розладів. Сучасні підходи до розуміння психосоматики.	18	3	3	12
Тема 3. Фізіологічні та нейробиологічні основи психосоматичних розладів. Роль центральної нервової та ендокринної систем у психосоматичних процесах. Стрес і його вплив на організм. Теорія гомеостазу та механізми адаптації.	18	3	3	12
<i>Разом за змістовним модулем 1</i>	<i>54</i>	<i>9</i>	<i>9</i>	<i>36</i>
Змістовий модуль 2. Психосоматичні розлади та методи їх корекції				
Тема 4. Класифікація психосоматичних розладів. Психосоматичні захворювання у МКХ-11 та DSM-5. Основні групи психосоматичних розладів (серцево-судинні, гастроентерологічні, дерматологічні, респіраторні, опорно-рухові, імунологічні тощо).	17	3	3	11
Тема 5. Методи психодіагностики психосоматичних станів. Клінічне інтерв'ю, опитувальники, проєктивні методики, психофізіологічні методи. Дослідження особистісних та поведінкових характеристик хворих із психосоматичними розладами.	16	3	2	11
Тема 6. Психотерапевтичні підходи до корекції психосоматичних розладів. Когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічна терапія, гештальт-терапія, тілесно-орієнтована терапія, арт-терапія. Використання медитації та релаксаційних технік.	16	3	2	11
Тема 7. Профілактика психосоматичних розладів. Роль здорового способу життя, стрес-менеджменту, психоедукації. Робота з психосоматичними проблемами в сімейному та соціальному контекстах	15	2	2	11
<i>Разом за змістовним модулем 2</i>	<i>64</i>	<i>11</i>	<i>9</i>	<i>44</i>
Залік	2		2	

Усього, годин	120	20	20	80
---------------	-----	----	----	----

11. Самостійна робота студента

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	2	3
1	Вступ до психосоматики. Поняття та визначення психосоматики. Історія розвитку психосоматичної медицини. Основні теоретичні підходи до психосоматики (психодинамічний, когнітивно-поведінковий, нейрофізіологічний тощо).	12
2	Основні психосоматичні концепції. Теорії та моделі психосоматичних розладів. Сучасні підходи до розуміння психосоматики.	12
3	Фізіологічні та нейробіологічні основи психосоматичних розладів. Роль центральної нервової та ендокринної систем у психосоматичних процесах. Стрес і його вплив на організм. Теорія гомеостазу та механізми адаптації.	12
4	Класифікація психосоматичних розладів. Психосоматичні захворювання у МКХ-11 та DSM-5. Основні групи психосоматичних розладів (серцево-судинні, гастроентерологічні, дерматологічні, респіраторні, опорно-рухові, імунологічні тощо).	11
5	Методи психодіагностики психосоматичних станів. Клінічне інтерв'ю, опитувальники, проєктивні методики, психофізіологічні методи. Дослідження особистісних та поведінкових характеристик хворих із психосоматичними розладами.	11
6	Психотерапевтичні підходи до корекції психосоматичних розладів. Когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічна терапія, гештальт-терапія, тілесно-орієнтована терапія, арт-терапія. Використання медитації та релаксаційних технік.	11
7	Профілактика психосоматичних розладів. Роль здорового способу життя, стрес-менеджменту, психоедукації. Робота з психосоматичними проблемами в сімейному та соціальному контекстах	11
Всього		80

12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Мартинов С. В. "Основи психосоматики" – Київ: Медицина, 2018.
2. Ткачук С. В. "Психосоматичні розлади: діагностика та терапія" – Львів: Світ, 2020.
3. Українська асоціація психосоматики та психотерапії. "Клінічні аспекти психосоматичних захворювань" – Харків, 2019.
4. Дубровіна І. В. "Психосоматична медицина: сучасні підходи" – Одеса: Психея, 2021.
5. Selye H. "The Stress of Life" – McGraw-Hill, 1956.
6. Engel G. L. "The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine" – Science, 1977.
7. Fava G. A. "Psychosomatic Medicine: A Clinical Introduction" – Springer, 2011.

8. Balint M. "The Doctor, His Patient and the Illness" – Churchill Livingstone, 1957.
9. Sapolsky R. "Why Zebras Don't Get Ulcers" – Holt Paperbacks, 2004.
10. van der Kolk B. "The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma" – Viking, 2014.

Інформаційні ресурси:

1. Електронні ресурси ЗФУУ: <https://repo.usfu.edu.ua/home>
2. Українська асоціація психосоматичної медицини – <https://uapsm.org.ua>
3. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського – <http://www.nbuv.gov.ua>
4. Журнал "Медична психологія" – <http://medpsy.com.ua>
5. Психосоматика та психотерапія – науково-практичний портал – <https://psychosoma.com>
5. American Psychosomatic Society (APS) – <https://www.psychosomatic.org>
6. The European Association of Psychosomatic Medicine (EAPM) – <https://www.eapm.eu.com>
7. Psychosomatic Medicine – офіційний журнал APS – <https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine>
8. Mind-Body Medicine Network – <https://www.mindbodymedicinenetwork.com>
9. PubMed – база даних медичних та психологічних досліджень – <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>
10. PsycNET (American Psychological Association) – <https://psycnet.apa.org>

13. Контроль і оцінка результатів навчання

13.1. Види контролю (поточний, підсумковий), проміжна атестація

Методи контролю: поточний, підсумковий.

При оцінюванні знань здобувача освіти приділяється перевага стандартизованим методам контролю: тестування (комп'ютерне), письмові роботи, контроль практичних навичок.

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей теми. Він містить: опитування, співбесіду, відповіді на питання, комп'ютерне тестування, виступ з доповіддю, захист рефератів.

Підсумковий контроль здійснюється наприкінці вивчення дисципліни у вигляді диференційованого заліку.

13.2. Форми контролю

Оцінка за розділ визначається як сума оцінок поточної навчальної діяльності (у балах) та оцінки підсумкового контролю (у балах), яка виставляється при оцінюванні теоретичних знань та практичних навичок відповідно до переліків, визначених програмою дисципліни.

Максимальна кількість балів, що присвоюється здобувачу освіти при засвоєнні кожного розділу (залікового кредиту) – 100, в тому числі за поточну

навчальну діяльність – 60 балів (60%), за результатами підсумкового контролю – 40 балів (40%).

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей з кожної теми та під час індивідуальної роботи викладача зі здобувачами освіти. При оцінюванні навчальної діяльності здобувача освіти необхідно надавати перевагу стандартизованим методам контролю: тестуванню, структурованим письмовим роботам, структурованому за процедурою контролю практичних навичок в умовах, що наближені до реальних.

ОЦІНКУ **“ВІДМІННО”** отримує здобувач освіти, який твердо знає програмовий матеріал, глибоко його засвоїв, вичерпно, послідовно, грамотно і логічно його викладає, у відповіді якого тісно пов'язується теорія з практикою. При цьому здобувач освіти не вагається з відповіддю при видозміні завдання, вільно справляється з задачами та питаннями другого та третього рівня оцінки знань, виявляє знайомство з монографічною літературою, вірно обґрунтовує прийняте рішення, володіє елементами лікарської техніки, різносторонніми навиками та прийомами виконання практичних робіт. Практичні навички виконує без помилок, вміє в професійній діяльності ефективно використовувати набуті знання.

ОЦІНКУ **“ДОБРЕ”** отримує здобувач освіти, який знає програмовий матеріал грамотно і змістовно його викладає, який не допускає значних неточностей у відповіді на запитання, правильно використовує теоретичні положення при вирішенні практичних запитань і задач, володіє необхідними навиками і технікою їх виконання.

ОЦІНКУ **“ЗАДОВІЛЬНО”** отримує здобувач освіти, який знає основний матеріал, але не засвоїв його деталей, допускає неточності, недостатньо правильні формулювання, порушує послідовність у викладанні програмового матеріалу і відчуває труднощі при виконанні практичних навиків або виконує їх з істотними помилками, з помилками вирішує ситуаційні задачі третього рівня контролю знань.

ОЦІНКУ **“НЕЗАДОВІЛЬНО”** отримує здобувач освіти, який не знає значної частини програмового матеріалу, допускає значні помилки у його викладанні, невпевнено, з великими труднощами виконує практичні навички.

Бали за поточну успішність прив'язуються до середньої арифметичної оцінки за традиційною чотирибальною системою незалежно від кількості занять. Конвертація проводиться перед підсумковим контролем.

Таблиця конвертації середньої арифметичної в кількість балів ECTS

Середня арифметична оцінка за п'ятибальною шкалою	Бали ECTS	Середня арифметична оцінка за п'ятибальною шкалою	Бали ECTS
---	-----------	---	-----------

1	2	3	4
4,93-5,0	60	3,90-3,85	44
4,87-4,80	59	3,84-3,78	43
4,81-4,73	58	3,77-3,72	42
4,74-4,69	57	3,71-3,66	41
4,68-4,60	56	3,65-3,59	40
4,61-4,56	55	3,58-3,53	39
4,55-4,49	54	3,52-3,46	38
4,48-4,43	53	3,45-3,40	37
4,42-4,36	52	3,39-3,33	36
4,35-4,30	51	3,32-3,27	35
4,29-4,24	50	3,26-3,20	34
4,23-4,17	49	3,19-3,14	33
4,16-4,11	48	3,13-3,07	32
4,10-4,04	47	3,06-3,01	31
4,03-3,98	46	3,0	30
3,97-3,91	45		

Підсумковий контроль здійснюється по завершенню вивчення всіх тем на останньому контрольному занятті. До підсумкового контролю допускають здобувачів освіти, які виконали всі види робіт, що передбачені навчальною програмою, та при вивченні розділу набрали кількість балів, не меншу за мінімальну. Конкретні форми підсумкового контролю визначаються у робочій навчальній програмі

Підсумковий контроль вважається зарахованим, якщо здобувач освіти набрав не менше 20 балів.

Оцінювання дисципліни:

Оцінка з дисципліни виставляється лише здобувачам освіти, яким зараховані усі розділи з дисципліни. Оцінка з дисципліни виставляється як середня з оцінок за розділи, на які структурована навчальна дисципліна. Оцінка з дисципліни Fx, F ("2") виставляється здобувачам освіти, яким не зараховано хоча б один розділ з дисципліни після завершення її вивчення. Оцінка Fx ("2") виставляється здобувачам освіти, які набрали мінімальну кількість балів за поточну навчальну діяльність, але не склали підсумковий контроль. Вони мають право на повторне складання підсумкового контролю не більше двох разів за графіком, затвердженим деканатом.

Здобувачі освіти які одержали оцінку F по завершенні вивчення дисципліни (не виконали навчальну програму хоча б з одного розділу або не набрали за поточну навчальну діяльність з розділу мінімальну кількість балів), мають **пройти повторне навчання з відповідного розділу**. Рішення приймається керівництвом ЗВО відповідно до нормативних документів, затвердженим в установленому порядку.

14. Політика навчальної дисципліни

Здобувач освіти зобов'язаний дотримуватися обов'язків, передбачених статтею 63 Закону України «Про вищу освіту», а також:

- своєчасно та в повному обсязі відвідувати заняття, передбачені навчальним планом та графіком навчального процесу;
- своєчасно та належним чином виконувати всі види завдань, передбаченими навчальними планами та програмами;
- у встановленому державними стандартами обсязі володіти теоретичними знаннями, практичними навичками, сучасними методами досліджень, проходити контрольні заходи, передбачені навчальними планами та програмами;
- своєчасно складати (перескладати) залік, виконувати контрольні роботи, відпрацьовувати заняття в терміни та за графіком, встановленими кафедрою психології;
- своєчасно інформувати викладача щодо неможливості з поважних причин відвідувати заняття;
- постійно прагнути до підвищення загальної культури, морального вдосконалення, проявляти належну повагу до керівних, науково-педагогічних, навчально-допоміжних працівників;
- дбайливо ставитись до майна, яке йому надано в користування, дотримуватись правил внутрішнього трудового розпорядку;
- виконувати вимоги з охорони праці, техніки безпеки, виробничої санітарії, протипожежної безпеки, передбачені відповідними правилами та інструкціями.
- у повному обсязі відшкодувати збитки, нанесені невиконанням чи неналежним виконанням умов з охорони праці, техніки безпеки, виробничої санітарії, протипожежної безпеки.

Здобувач освіти зобов'язаний дотримуватися положень етичного кодексу ЗФУУ.

Здобувач освіти має права, передбачені статтею 62 Закону України «Про вищу освіту».

Усі форми контрольних заходів та критерії оцінювання здобувачів зазначенні в положенні університету про оцінювання результатів вивчення навчальної дисципліни.