

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан соціально-гуманітарного факультету

Оксана ГОМОТЮК

« 30 » 08 2024 р.



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

Віктор ОСТРОВЕРХОВ

« 30 » 08 2024 р.



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ІНЦІОТ

Святослав ПИТЕЛЬ

« 30 » 08 2024 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА
з дисципліни «Психосоматика»
ступінь вищої освіти – бакалавр
галузь знань 05 – «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальність 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія**

кафедра психології та соціальної роботи

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год)	Практ. (год)	ІРС (год)	Тренінг (год)	Самостійна робота студ. (год)	Разом (год)	Залік (сем.)
Денна	II	III	32	14	3	6	95	150	III
Заочна	II	III	8	4	-	-	138	150	IV

30.08.2024

Робочу програму склала доцент кафедри психології та соціальної роботи, к. психол. н., доцент **Бригадир Марія Богданівна**

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології та соціальної роботи протокол № 1 від 27 серпня 2024 р.

Завідувач кафедри психології та соціальної роботи, д.психол.н., професор

Андрій ГІРНЯК

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності «Психологія» протокол № 1 від «30» серпня 2024 р.

Керівник групи забезпечення спеціальності д.психол.н., професор

Андрій ГІРНЯК

Гарант ОП «Психологія» д.психол.н., професор

Андрій ГІРНЯК

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ПСИХОСОМАТИКА”

1. Опис дисципліни „Психосоматика”

Дисципліна “Психосоматика”	Галузь знань, спеціальність, ОПП, СВО	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS – 5	Галузь знань 05 – “Соціальні та поведінкові науки”	Статус дисципліни вибіркова Мова навчання Українська
Кількість залікових модулів – 3	Спеціальність 053 –“ Психологія”	Рік підготовки – <i>Денна – 2</i> <i>Заочна – 2</i> Семестр – <i>Денна – 3</i> <i>Заочна – 4</i>
Кількість змістових модулів – 3	Освітньо-професійна програма – «Психологія»	Лекції – <i>Денна – 32 год</i> <i>Заочна – 8 год</i> Практичні заняття – <i>Денна – 14 год</i> <i>Заочна – 4 год</i>
Загальна кількість годин – 150	Ступінь вищої освіти – бакалавр	Самостійна робота – <i>Денна – 95 год</i> <i>Заочна – 138 год</i> Тренінг – 6 год Індивідуальна робота <i>денна – 3 год</i>
Тижневих годин: 3 семестр – 10 год, з них аудиторних - 3 год		Вид підсумкового контролю – залік

2. Мета і завдання вивчення дисципліни “Психосоматика”

2.1 Мета вивчення дисципліни

Мета дисципліни полягає: - формування у студентів наукового світогляду та переконань, які б сприяли системному підходу в діяльності щодо аналізу психологічних процесів, явищ та індивідуально-психічних властивостей людини. Вивчення даного курсу передбачає розширення та поглиблення знань студентів про специфіку роботи практичного психолога різноманітного спрямування.

2.2 Завдання вивчення дисципліни:

- формування здатності орієнтуватися в сучасних вітчизняних та зарубіжних концепціях
 - вивчення формування психосоматичних явищ в процесі індивідуального розвитку
 - вивчення психологічних механізмів утворення симптомів при психосоматичних порушеннях

- оволодіння вміннями адекватно оцінювати і компетентно вирішувати основні проблеми
- вивчення теоретичних основ надання психологічної допомоги та освоєння навичок психосоматичної медицини на основі накопичених масивів знань;

3 Програма навчальної дисципліни: “ Психосоматика ”

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади психосоматики

Тема 1. Загальна характеристика психосоматики

Психосоматика. Визначення поняття. Історія виникнення. Психосоматичні теорії і моделі. Сучасні уявлення про психосоматичні захворювання. Роль Ф.Александера, Ф.Данбар, Н. Пезашкіян. Поняття алексітимії. Стратегії поведінки при стресі. Копінг-поведінка, типи і стратегії. Стили поведінки.

Тема 2. Моделі виникнення психосоматичних розладів

Джерела емоційно обумовлених (психосоматичних) захворювань. Розподіл психосоматичних хворих при виборі тактики терапії. Внутрішня картина хвороби. Типи емоційного відношення хворих до своєї хвороби. Нозогенії (психогенні реакції) при психосоматичних захворюваннях. Класифікації та клінічна картина різних варіантів нозогеній.

Змістовий модуль 2. Різновиди психосоматичних порушень

Тема 3. Психосоматичні порушення харчової поведінки та захворювання шлунково- кишкового тракту

Виразка шлунку і дванадцятипалої кишки, закріплення та емоційні діарея, „синдром дратівливої кишки”, виразковий коліт і хвороба Крона, порушення ковтання. Особливості особистості та психотерапії при цих стражданнях. Нервова анорексія і булімія, ожиріння. Психосоматичні особливості. Методи психотерапевтичної роботи.

Тема 4. Психосоматика органів дихання, серцево-судинної та опорно-рухової системи Бронхіальна астма. Картина особистості. Психотерапія. Синдром гіпервентіляції. Картина особистості і варіанти психотерапії. Есенціальна гіпертонія, ішемічна хвороба серця, кардіофобічний невроз і порушення серцевого ритму. Картина особистості при захворюваннях серцево-судинної системи та особливості психотерапії при цих психосоматичних порушеннях. Ревматичні порушення м'яких тканин, остеохондроз і ревматоїдний артрит. Картина особистості і психотерапія при захворюваннях опорно-рухової системи.

Тема 5. Психосоматика ендокринної системи, захворювань шкіри та онкології

Хвороби ендокринної системі: гіпотиреоз, гіпертиреоз, цукровий діабет. Картина особистості. Види і методики психотерапії, що використовуються в роботі з цими пацієнтами. Картина особистості при захворюваннях шкіри. Психотерапія. Особливості психосоматичних порушень при онкологічних захворюваннях. Тактика психотерапії та методи при роботі з цими пацієнтами.

Тема 6. Психовегетативний синдром, психосоматичні аспекти депресії, інфекційних захворювань та головного болю

Картина особистості при психовегетативних синдромах. Психотерапевтичні методи корекції цих порушень. Психосоматичні аспекти

депресивних розладів. Картина особистості та особливості психотерапевтичної роботи с цією групою пацієнтів. Головна біль напруги та мігрень. Особистості особливості та методи психотерапії, що застосовуються при головної болі. . Психосоматичні аспекти інфекційних захворювань: простуда, простій герпес, ангіна, туберкульоз. Психотерапевтичні методи роботи при даної патології.

Змістовий модуль 3. Психотерапія психосоматичних клієнтів

Тема 7. Діагностика психосоматичних захворювань

Діагностична бесіда. Алгоритм проведення. Психологічні тести в психосоматичній практиці. Торонтська алексітимична шкала. Проективні методики. Особистісні опитувальники. Тести для виявлення різних форм психічних розладів (тривожних, депресивних та інші).

Тема 8. Психотерапія психосоматичних хворих

Загальні питання психотерапії в психосоматиці. Основні принципи психотерапії при психосоматичних захворюваннях. Психологія хворого. Загальні особливості терапевтичного підходу до психосоматичного хворого.

4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Психосоматика» денна форма навчання

Перелік тем	Кількість годин					
	Лекції	Практич ні	СРС	ІРС	Трені нг	Контрол ьні заходи
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади психосоматики						
Тема 1. Загальна характеристика психосоматики	4	2	12	1	2	Поточне опитування, реферати, тестування
Тема 2. Моделі виникнення психосоматичних розладів	4	2	12	-		
Змістовий модуль 2. Різновиди психосоматичних порушень						
Тема 3. Психосоматичні порушення харчової поведінки та захворювання шлунково-кишкового тракту	4	2	12	1	2	Поточне опитування, реферати, тестування
Тема 4. Психосоматика органів дихання, серцево-судинної та опорно рухової системи	4	2	12	-		
Тема 5. Психосоматика ендокринної системи, захворювань шкіри та онкології	4	2	12	-		
Тема 6. Психовегетативний синдром, психосоматичні аспекти депресії, інфекційних захворювань та головного болю	4	2	11	-		
Змістовий модуль 3. Психотерапія психосоматичних клієнтів						
Тема 7. Діагностика психосоматичних захворювань	4	-	12	1	2	Поточне опитування, реферати
Тема 8. Психотерапія психосоматичних хворих	4	2	12	-		

						тестування
Разом	32	14	95	3	6	

заочна форма навчання

Перелік тем	Кількість годин		
	Лекції	Практичні	Самостійна робота
Тема 1. Загальна характеристика психосоматики	2	2	16
Тема 2. Моделі виникнення психосоматичних розладів	2	-	16
Тема 3. Психосоматичні порушення харчової поведінки та захворювання шлунково-кишкового тракту	2	-	16
Тема 4. Психосоматика органів дихання, серцево-судинної та опорно рухової системи	-	2	18
Тема 5. Психосоматика ендокринної системи, захворювань шкіри та онкології	-	-	18
Тема 6. Психовегетативний синдром, психосоматичні аспекти депресії, інфекційних захворювань та головного болю	-	-	18
Тема 7 Діагностика психосоматичних захворювань	-	-	18
Тема 8. Психотерапія психосоматичних хворих	2	-	18
Разом	8	4	138

5. Тематика практичних занять. Денна форма

Практичне заняття № 1

Тема. Загальна характеристика психосоматики

Мета. Дослідити передумови появи психосоматики як науки та напрямку практикування.

Питання для обговорення:

1. Психосоматика. Визначення поняття.
2. Історія виникнення психосоматики.
3. Психосоматичні теорії і моделі.
4. Сучасні уявлення про психосоматичні захворювання.

Практичне заняття №2

Тема. Моделі виникнення психосоматичних розладів

Мета. Ознайомитись із моделями виникнення психосоматичних розладів.

Питання для обговорення:

1. Джерела емоційно обумовлених (психосоматичних) захворювань.
2. Розподіл психосоматичних хворих при виборі тактики терапії.
3. Внутрішня картина хвороби.

3. Типи емоційного відношення хворих до своєї хвороби.
4. Нозогенії (психогенні реакції) при психосоматичних захворюваннях.
5. Класифікації та клінічна картина різних варіантів нозогеній.

Практичне заняття № 3.

Тема. Психосоматичні порушення харчової поведінки та захворювання шлунково- кишкового тракту

Мета. Дослідити особливості появи психосоматичних порушень при діагностуванні РХП.

Питання для обговорення:

1. Виразка шлунку і дванадцятипалої кишки, закріплення та емоційні діарея, „синдром дратівливої кишки”, виразковий коліт і хвороба Крона, порушення ковтання.
 2. Особливості особистості та психотерапії при захворюваннях кишково-шлункового тракту.
 3. Нервова анорексія і булімія, ожиріння. Психосоматичні особливості.
- Рекомендована література

Практичне заняття № 4

Тема. Психосоматика органів дихання, серцево-судинної та опорно рухової системи

Мета. Дослідити особливості появи психосоматичних порушень при діагностуванні захворювань органів дихання, серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату.

Питання для обговорення:

1. Бронхіальна астма. Картина особистості. Психотерапія.
2. Синдром гіпервентіляції. Картина особистості і варіанти психотерапії.
3. Есенціальна гіпертонія, ішемічна хвороба серця, кардіофобічний невроз і порушення серцевого ритму.
4. Картина особистості при захворюваннях серцево-судинної системи та особливості психотерапії при цих психосоматичних порушеннях.
5. Ревматичні порушення м'яких тканин, остеохондроз і ревматоїдний артрит.
6. Картина особистості і психотерапія при захворюваннях опорно-рухової системи.

Практичне заняття № 5.

Тема. Психосоматика ендокринної системи, захворювань шкіри та онкології

Мета. Дослідити особливості появи психосоматичних порушень при діагностуванні захворювань шкіри, ендокринної системи та онкології.

Питання для обговорення:

1. Хвороби ендокринної системи: гіпотиреоз, гіпертиреоз, цукровий діабет. Картина особистості.
2. Види і методики психотерапії, що використовуються в роботі з цими пацієнтами.
3. Картина особистості при захворюваннях шкіри. Психотерапія.

4. Особливості психосоматичних порушень при онкологічних захворюваннях. Тактика психотерапії та методи при роботі з цими пацієнтами.

Практичне заняття № 6.

Тема. Психовегетативний синдром. Психосоматичні аспекти депресії, інфекційних захворювань та головного болю

Мета. Дослідити особливості появи психосоматичних порушень при діагностуванні психовегетативного синдрому, депресії, інфекційних захворювань, головного болю.

Питання для обговорення:

1. Картина особистості при психовегетативних синдромах.
2. Психотерапевтичні методи корекції цих порушень.
3. Психосоматичні аспекти депресивних розладів.
4. Головна біль напруги та мігрень. Особливості особливості та методи психотерапії, що застосовуються при головній болі. .
5. Психосоматичні аспекти інфекційних захворювань: простуда, простий герпес, ангіна, туберкульоз. Психотерапевтичні методи роботи при даній патології.

Практичне заняття № 7.

Тема. Психотерапія психосоматичних хворих

Мета. Ознайомитись із особливостями психотерапії психосоматичних розладів.

Питання для обговорення:

1. Загальні питання психотерапії в психосоматиці.
2. Основні принципи психотерапії при психосоматичних захворюваннях.
3. Психологія хворого.
4. Загальні особливості терапевтичного підходу до психосоматичного хворого.

Заочна форма

Практичне заняття № 1

Тема. Загальна характеристика психосоматики

Мета. Дослідити передумови появи психосоматики як науки та напрямку практикування.

Питання для обговорення:

1. Психосоматика. Визначення поняття.
2. Історія виникнення психосоматики. 3. Психосоматичні теорії і моделі.
4. Сучасні уявлення про психосоматичні захворювання.

Практичне заняття № 2

Тема. Психосоматика органів дихання, серцево-судинної та опорно рухової системи **Мета. Дослідити особливості появи психосоматичних порушень при діагностуванні**

захворювань органів дихання, серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату.

Питання для обговорення:

1. Бронхіальна астма. Картина особистості. Психотерапія.
2. Синдром гіпервентіляції. Картина особистості і варіанти психотерапії.
3. Есенціальна гіпертонія, ішемічна хвороба серця, кардіофобічний невроз і порушення серцевого ритму.
4. Картина особистості при захворюваннях серцево-судинної системи та особливості психотерапії при цих психосоматичних порушеннях.
5. Ревматичні порушення м'яких тканин, остеохондроз і ревматоїдний артрит.
6. Картина особистості і психотерапія при захворюваннях опорно-рухової системи.

6. Тренінг з дисципліни

Проведення тренінгу

Тема тренінгу: „Профілактика та попередження психосоматичних проявів”.

Заняття 1 . Вступне слово викладача про актуалізацію тематики

Мета заняття 1: Знайомство учасників групи з методиками та техніками профілактики психосоматичних розладів

Заняття 2 . Попередження соматизації психоемоційних переживань

Мета заняття 2: Вироблення навичок подолання негативних проявів психоемоційного напруження.

Структура тренінгу

Частина тренінгу	Завдання тренінгу	Вправи
Вступна	Створити сприятливий психологічний простір. Засвоїти правила роботи групи. Налагодження зворотного зв'язку “студент-група” і “група-студент”.	Знайомство. Правила. Розминка. Очікування. Вправи на рефлексію.
Основна	Оцінка рівня поінформованості щодо проблеми. Актуалізація проблеми та конкретних завдань для її вирішення. Надання інформації. Засвоєння знань. Формування умінь, навичок. Підведення підсумків щодо змісту роботи.	Інтерактивні техніки. Вправи на оцінку групових процесів, стану групи.
Заклучна	Підведення підсумків щодо процесу роботи. Оцінка отриманого досвіду. Налаштування учасників на атмосферу звичайного життя.	Вправи на рефлексію та відновлення сил учасників. Прощання.

Критерії оцінювання тренінгу: міра активності учасника у тренінгу – 10 балів, написання підсумкового есе за підсумками участі у тренінгу – 80 балів, презентація есе – 10 балів

7. Самостійна робота студентів

Для успішного вивчення і засвоєння дисципліни «Психосоматика» студенти повинні володіти значним обсягом інформації, частину якої вони отримують і опрацьовують шляхом самостійної роботи. Самостійна робота полягає в опрацюванні сучасної навчальної і наукової фахової літератури. Підсумки самостійної роботи студент репрезентує у вигляді комплексне індивідуальне завдання

Перелік орієнтовних тем комплексного індивідуального завдання з дисципліни “ Психосоматика”

1. Психопатологічні прояви соматизованої депресії.
2. Психопатологічні аспекти астенії.
3. Функціональні розлади діяльності серця. Психосоматична судинна дістонія.
4. Психогенні розлади дихання. Бронхіальна астма.
5. Абдомінальні прояви депресивних станів.
6. Психоневрологічні розлади.
7. Психогенний псевдоревматизм. Психосоматичні шкіряні захворювання.
8. Психогенні сексуальні розлади.
9. Механізми психосоматичних взаємовпливів.
10. Психосоматичні реакції та психосоматичні захворювання.
11. Патогенетичні механізми психосоматичних захворювань.
12. Діапазон варіантів усвідомлення хвороби.
13. Реакція особистості на соматичне захворювання.
14. Нейродинамічні концепції виникнення психосоматичних розладів.
15. Психодинамічні концепції виникнення психосоматичних розладів.
16. Системно-теоретична і соціо-психосоматична концепції.
17. Характерологічні зрушення при психосоматичних розладах.
18. Психологічні прояви соматизованої депресії.
19. Маски соматизованої депресії.
20. Прояву психосоматичної бронхіальної астми.
21. Психогенне захворювання шлунку.
22. Психогенна анорексія і булімія.
23. Психогенні розлади сечової системи.
24. Психогенні шкіряні розлади.
25. Психотерапія як один з основних методів лікування психосоматичних розладів.
26. Психодіагностичні методики в психосоматичній практиці.

Критерії оцінювання самостійної роботи: реферативне представлення правильно оформленого виконаного завдання – 30 балів

Презентація та захист отриманих дослідницьких результатів – 70 балів

8. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни “Психосоматика” використовуються наступні методи оцінювання навчальної роботи студентів:

- поточне тестування та опитування;
- підсумкове тестування;
- оцінювання виконання самостійної роботи.

9. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни “Психосоматика” визначається як середньозважена величина, в залежності від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

(%)

Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3
40%	40%	5%	15%
Поточне оцінювання	Модульний контроль 1	Тренінги	Самостійна робота
Усне, письмове опитування під час занять 8 тем, 7 занять, 4 оцінки	Тестування у системі Moodle	Критерії оцінювання тренінгу: міра активності учасника у тренінгу – 10 балів, написання підсумкового есе за підсумками участі у тренінгу – 80 балів, презентація есе – 10 балів	Самостійна робота студентів організовується у формі виконання комплексного дослідницького завдання. Критерії оцінювання самостійної роботи: реферативне представлення правильно оформленого виконаного завдання – 30 балів Презентація та захист отриманих дослідницьких результатів – 70 балів

Шкала оцінювання:

За шкалою Університету	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85–89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	Задовільно	D (задовільно)
60–64		E (достатньо)
35–59	Незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

11. Перелік наочних матеріалів та методичних вказівок

№ п/п	Найменування	Номер теми
1	Мультимедійний проектор	1-8
2	Проекційний екран	1-8
3	Комунікаційне програмне забезпечення (Google Chrome, Firefox)	1-8

4	Наявність доступу до мережі Інтернет	1-8
5	Персональні комп'ютери, ноутбук.	1-8
6	Комунікаційне програмне забезпечення (Zoom) для проведення занять у режимі он-лайн (за необхідності)	1-8
7	Комунікаційна навчальна платформа (Moodle) для організації дистанційного навчання (за необхідності)	1-8
8	Програмне забезпечення: ОС Windows	1-8
9	Інструменти Microsoft Office (Word; Excel; Power Point і т. і.)	1-8

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Бессел ван дер Колк. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків: Віват, 2023. 624 с.
2. Бригадир М. Використання арт-терапії у відновленні та збереженні психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 2018. С. 9-11.
3. Бригадир М. Б. Використання потенціалу парадигми салютогенезу для підтримки психічного здоров'я клієнтів в період пандемії. *Позитивна психотерапія у культурному світі: реальність, завдання, можливості*: Збірник матеріалів X Міжнародної дистанційної науково-практичної конференції з позитивної транскультуральної психотерапії Н. Пезешкіана (14 червня 2020 року). Дніпро, 2020. С. 78-83.
4. Бригадир М. Пандемія: шляхи досягнення, розуміння та способи подолання (соціально-психологічний аспект). *Лікарська таємниця в умовах пандемії: законодавчі, правозастосовчі, соціальні та психологічні аспекти*. Збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної он-лайн конференції. (Тернопіль 15 травня 2020р), Тернопіль: ТНЕУ, 2020. С. 19-22.
5. Бригадир М., Бамбурак Н. Особливості соціально-психологічної реабілітація ветеранів війни та членів їх сімей (прикладний аспект). *Габітус*. 2022. № 39. С. 262-267.
6. Бригадир М., Бамбурак Н. Особливості появи та діагностики ГСР й ПТСР, способи їх ефективного лікування. *Габітус*. 2023. № 51. С. 234-238..
7. Кочарян О. Основи психосоматики: навч. посіб. / О. С. Кочарян, В. А. Федосєєв, Н. І. Завгородня; Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського "Харків. авіац. ін-т" . Харків: ХАІ, 2017. 111 с.
8. Пфайфер С. Психосоматика. Як ми можемо розуміти мову тіла? /з нім. мови пер. Ірина Давиденко. Львів : Свічадо, 2018. 55 с.
9. Хомуленко Т. Б. Основи психосоматики: навч.-метод. посіб. Вінниця: Нова Книга, 2009. 120 с.
10. Хомуленко Т. Хвороба як Учитель, або Психологічний супровід процесу одужання. Харків : ЗУНУ, 2022. 128 с.
11. Kurt Ackerman & Andrea Dimartini. Psychosomatic Medicine. Oxford University Press, 2015. 488 p.
12. Kyung Bong Koh. Stress and Somatic Symptoms Biopsychosociospiritual Perspectives. Cham, Switzerland: Springer, 2018. 337 p.
13. Luigi Grassi, Michelle B. Riba, Thomas Wise. Person Centered Approach to Recovery in Medicine Insights from Psychosomatic Medicine and Consultation-Liaison Psychiatry. Cham, Switzerlan: Springer, 2019. 651 p.

14. The American Psychiatric Publishing textbook of psychosomatic medicine / edited by James L. Levenson, American Psychiatric Publishing, 2018. 1115 p.