



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психосоматика

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Код та назва спеціальності, галузь знань	053 Психологія 05 Соціальні та поведінкові науки
Тип та назва освітньої програми	Освітньо-професійна програма «Психологія»
Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова компонента (ОК-19)
Курс, семестр викладання	3 курс, 6 семестр
Трудомісткість навчальної дисципліни	6 кредитів ЄКТС (180 академічних годин), з них: денна (очна) форма навчання: лекц. – 26 год., практ. зан. – 40 год., самост. роб. – 114 год.; заочна форма навчання: лекц. – 16 год., практ. зан. – 20 год., самост. роб. – 144 год.
Мова викладання	Українська
Кафедра	Кіберпсихології та реабілітації
Факультет	Бізнесу та соціальних комунікацій

Розробники / викладачі



БОЖУК Олена Анатоліївна
доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації,
кандидат медичних наук

Е-mail: psychological.pharmacy@gmail.com
Тел.: +380634188150

Консультації: щовівторка з 14³⁰ до 15³⁰ год.,
каб. 107 (головний корпус)



Мельничук Ірина Валентинівна,
доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації,
кандидат психологічних наук, доцент

Е-mail: z27312731@gmail.com
Тел.: +380972106312

Консультації: щоп'ятниці з 13⁰⁰ до 14⁰⁰ год.,
каб. 107 (головний корпус)

Загальна інформація про дисципліну

Мета дисципліни	формування у здобувачів освіти системних знань про психосоматичні розлади, механізми взаємодії психічних і соматичних факторів, а також розвиток вмінь/навичок запровадження методів профілактики психосоматичних захворювань, діагностування психосоматичних станів та надання соціально-психологічної допомоги.
Компетентності, формуванню яких сприяє дисципліна	ЗК-2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. СК-1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології. СК-3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. СК-8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову). СК-9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту.
Програмні результати навчання	ПРН-1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання. ПРН-5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги. ПРН-6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження. ПРН-7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.

Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Генеза психосоматики	Сутність феномену «психосоматика». Історія розвитку психосоматичної медицини (Й.-К.Гейнрот, Ф.Александр, С.Джеліфф, Ф.Данбар, Е.Вейсс, О.Інгліш та ін.) Концепції взаємозв'язку психіки та тіла: психоаналітична, стресова, нейрофізіологічна. Роль емоцій у виникненні соматичних хвороб. Сучасні підходи до психосоматичних досліджень (Л.Хей та ін.). Біопсихосоціальна концепція хвороби в психології та медицині. Психосоматичний підхід як принцип лікувальної діяльності. Теорії психосоматичних взаємовідношень: психоаналітична, нейрогуморальна, фізіологічна, кортико-вісцеральна. Механізми психологічного захисту особистості. Поняття адаптації та дезадаптації. Сучасні тенденції психосоматики: цифрові технології, міждисциплінарність.
Тема 2. Психосоматичні розлади та особливості їх проявів	Диференціація інтенсивності больового відчуття як симптому психосоматичних розладів. Непатологічні психосоматичні реакції: моторні, вісцеральні, сенсорні та ін. Класифікація психосоматичних розладів за Александром: Психосоматика хвороб органів дихання. Психосоматика хвороб серцево-судинної системи. Психосоматика захворювань шлунково-кишкового тракту. Психосоматика хвороб ендокринної системи. Психосоматика хвороб опорно-рухового апарату. Психосоматика функціональних сексуальних розладів. Психосоматика неінфекційних захворювань. Алергічні й автоімунні порушення, дерматологічні захворювання. Психосоматика харчової поведінки. Психосоматика онкологічних захворювань. Психосоматика інфекційних захворювань. Психологічні фактори ризику, клінічні прояви та психотерапевтичні стратегії допомоги.

Тема 3. Особистість і психосоматика	Типологія особистості та схильність до психосоматичних захворювань (тип А, тип В, тип С та ін.). Роль емоційної алекситимії, копінг-стратегій та життєвих сценаріїв. Психосоматичні аспекти дитячого та підліткового віку. Соціальні та культурні аспекти: вплив сімейних, соціальних і культурних факторів на психосоматичні прояви. Психологічний портрет хворого з різними соматичними захворюваннями. Психічні процеси в нормі та під час хвороби, зміни в емоційно-вольовій сфері у зв'язку з хворобою. Роль емоційних станів у регуляції поведінки та діяльності людини. Безвілля та його причини. Стани свідомості у хворого: при стомленості, сонливості, афективно-звужений стан. Зміни волі, потягів та поведінки. Хворобливі зміни емоцій: тривога, депресія, емоційна лабільність.
Тема 4. Методи діагностики у психосоматиці	Психологічні тести (Toronto Alexithymia Scale, екстраверсія-інтроверсія), клінічне інтерв'ю, біофідбек, психофізіологічні методи. Інтерпретація результатів, етичні аспекти і обмеження діагностики. Сучасні технології моніторингу стресу (HRV, мобільні додатки).
Тема 5. Практикум з психотерапії та психокорекції психосоматичних розладів	Методи психокорекції та психотерапії: когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічні підходи, тілесно-орієнтована терапія, арт-терапія, mindfulness та релаксаційні техніки. Вибір методу залежно від типу захворювання. Робота із сім'єю та соціальним оточенням. Психорекреаційні, психоосвітні програми і психосоціальна підтримка. Інтегративні програми психосоматики. Розвиток резиліентності психолога/клієнта: самопідтримка, емоційна регуляція, професійна стійкість.
Тема 6. Профілактика психосоматичних розладів	Принципи профілактики психосоматичних розладів. Особливості організації та проведення профілактичних заходів щодо попередження психосоматичних розладів, з урахуванням специфіки різних соціальних груп (школярі, вчителі, батьки, студенти, журналісти, інженери та ін.). Сучасні засоби та інструменти розробки інформаційних бюлетенів, дайджестів і т. ін. Методи та засоби інформування громади/суспільства з питань ментального здоров'я. Профілактика психосоматичних розладів у дітей та дорослих під час довготривалого стресу війни.

Методи навчання

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:

Інтерактивні	▪ Наочно-демонстраційні дидактичні комплекси до тем, що вивчаються в межах дисципліни (схеми, таблиці, зображення, фотографії, відеоролики тощо). Відповіді на запитання і опитування думок здобувачів освіти тощо. Відпрацювання навичок та робота в групах.
Практичні	▪ Вправи та практичні завдання, які застосовуються на будь-якому етапі навчального процесу і допомагають задіювати інтелектуальні, комунікативні та пошукові здібності здобувачів освіти. Вони можуть включати відповіді на запитання, розв'язання задач, виправлення помилок, складання порівняльних таблиць, графіків і т.п. Творчі роботи – розробка програм профілактики психосоматичних захворювань, а також програм психотерапії/психокорекції з урахуванням різних нозологій та цільових груп.
Методи дистанційного навчання	▪ Відеоконференції в форматі лекцій або семінарів. Зв'язок здобувачів освіти з викладачем забезпечують різноманітні сучасні платформи, такі як: Zoom, Moodle, Google Meet та ін. Онлайн дискусії. Індивідуальне і групове консультування (викладач дає додаткові роз'яснення щодо виконання завдань через чати та e-mail-надсилання) тощо.

Стратегія оцінювання результатів навчання

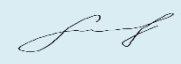
Змістовий контент результатів навчання з дисципліни	Результати навчання з даної дисципліни, які здобувач освіти може продемонструвати та які можна ідентифікувати, оцінити і виміряти, розглядаються у вимірах 6 рівня Національної рамки кваліфікацій, що відповідає першому циклу вищої освіти Рамки кваліфікацій Європейського простору вищої освіти, а саме: Знання – базових понять психосоматики та біопсихосоціальної моделі, механізмів впливу психічних факторів на соматичні функції, класифікації психосоматичних розладів і критеріїв диференційної діагностики, принципів комплексного лікування (психотерапевтичного, медикаментозного, соматичного) та профілактики. Уміння/навички – визначати й інтерпретувати психосоматичні симптоми, відрізнити їх від органічних патологій; збирати психосоматичний анамнез, проводити психодіагностику рівня стресу й копінг-стратегій; застосовувати методи психотерапії (наприклад, когнітивно-поведінковий, тілесно-орієнтований та релаксаційні техніки) для пацієнтів із соматичними захворюваннями; розробляти програми психопрофілактики та психоосвіти; співпрацювати з лікарями різних спеціальностей для комплексного планування лікування. Комунікація – емпатійно та доступно пояснювати пацієнтам і їхнім родинам взаємозв'язок між психологічними станами та соматичними проявами; забезпечувати двосторонній обмін інформацією з медичними фахівцями (лікарями, реабілітологами, соціальними працівниками) щодо плану допомоги; проводити психоосвітні заняття, спрямовані на формування здорових coping-стратегій і самопомоги. Відповідальність та автономія – самостійно приймати рішення в межах своєї компетенції щодо психосоматичної оцінки та корекції; нести відповідальність за якість психологічної допомоги, дотримуючись етичних та деонтологічних принципів; підтримувати власний професійний розвиток через аналіз випадків, супервізію та самоосвіту; ініціювати мультидисциплінарну взаємодію та координувати роботу команди для поліпшення результатів лікування.
Критерії оцінювання	Академічні успіхи здобувачів освіти в межах даної дисципліни оцінюються за бально-рейтинговою шкалою (максимальна кількість – 100 балів), що прийнята в ДУІТЗ, з обов'язковим переведенням кількості балів в оцінки за національною шкалою та за шкалою ECTS. Відмінно (А) – від 90 до 100 балів – здобувач у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі або не менше 90% завдань, передбачених програмою навчальної дисципліни. Дуже добре (В) – від 82 до 89 балів – здобувач досить повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Однак під час викладання деяких питань допускаються при цьому окремі несуттєві неточності. Правильно вирішив 82-89% письмових завдань. Добре (С) – від 74 до 81 балів – здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Однак під час викладання деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив 74-81% письмових завдань.

	Задовільно (D) – від 64 до 73 балів – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних та письмових відповідей, але з не зовсім глибоким та всебічним аналізом, обґрунтуванням та аргументацією, з недостатнім використанням необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі неточності та помилки. Правильно вирішив 64-73% письмових завдань. Задовільно (E) – від 60 до 63 балів – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив 60-63% письмових завдань. Незадовільно з можливістю повторного складання (FX) – від 35 до 59 балів – здобувач не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, стисло без аргументації та обґрунтування викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, поверхово розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив 35-59% письмових завдань. Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни (F) – від 0 до 34 балів – Здобувач частково володіє навчальним матеріалом, не у змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки. Правильно вирішив 1-34% письмових завдань.
Форма та методи контролю навчальних досягнень	Контроль успішності навчання здобувачів освіти здійснюється на засадах відкритості та академічної доброчесності. В межах даної дисципліни передбачено два види контролю: поточний (<i>тематичний, рубіжний</i>) та підсумковий (<i>семестровий</i>). Поточний контроль здійснюється протягом семестру під час проведення практичних занять; виконання завдань самостійної роботи; складання тематичних контрольних робіт, тестів тощо. Поточний контроль спрямований на перевірку: рівня підготовленості здобувача до занять; активності під час обговорення навчального матеріалу; якості виконання індивідуальних, практичних і тестових завдань; своєчасності та повноти виконання самостійної роботи. Результат поточного оцінювання є середньоарифметичним значенням отриманих балів за всі виконані завдання під час аудиторних (практичні, семінарські) занять та завдання, що виконуються під час самостійної роботи. До підсумкового контролю допускаються здобувачі, які за результатами поточного оцінювання набрали не менше 60 балів. Підсумковий контроль проводиться у формі екзамену, який передбачає перевірку рівня теоретичних знань, практичних умінь і навичок, а також здатності їх застосовувати у професійній діяльності.

Політика навчальної дисципліни

Відвідування	Здобувачі вищої освіти самостійно планують відвідування лекційних занять, що проводяться в межах дисципліни згідно академічного розкладу. Присутність на практичних заняттях та контрольних заходах (екзамен) є обов'язковою. Важливим є своєчасне виконання завдань в межах самостійної роботи, передбачених програмою дисципліни.
Дотримання принципів академічної доброчесності	Підготовка усіх завдань, письмових робіт і т. ін., що виконуються в межах дисципліни, здійснюється здобувачем вищої освіти самостійно, на засадах академічної доброчесності. Викладач має право для перевірки робіт застосовувати різні програмні засоби.
Умови зарахування пропущених занять	Відпрацювання академічної заборгованості з дисципліни можливо до початку екзаменаційної сесії. Процедура узгоджується з викладачем, згідно його розкладу консультацій.
Інші умови	Навчально-методичні матеріали з дисципліни розміщені на гугл-диску НМКД та платформі Moodle, доступ до них здобувачу надається на початку вивчення дисципліни ОК-19, згідно розкладу академічних занять та робочого навчального плану ОПІ

	«Психологія».
Рекомендовані джерела інформації	
Базові підручники та навчальні посібники	▪ Багатиренко О. П. Психосоматика. Київ : Медицина, 2021. 272 с. ▪ Психосоматичні розлади : сучасний погляд / за ред. К. Кисельова. Львів : Астролябія, 2022. 308 с. ▪ Романишин А. Психологія болю. Львів : Астролябія, 2022. 336 с. ▪ Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи / за ред. Л. Царенко. Київ : б. в., 2021. 240 с.
Методичні рекомендації та розробки викладачів дисципліни	▪ Божук О. А. Психологія кризових ситуацій: роль першої психологічної допомоги в профілактиці ПТСР. Галузеві дослідження ХХІ: характеристики та особливості : матеріали Х Міжнародної науково-теоретичної конференції (20 черв. 2025 р., м. Чикаго, США). С. 129-133. ▪ Божук О. А. Вікно толерантності в умовах війни. Сучасне бачення впровадження інновацій у наукових дослідженнях : матеріали VI Міжнародної науково-теоретичної конференції (25 лип. 2025 р., м. Марсель, Французька Республіка). С. 129-136. ▪ Божук О. А. Зміна образу тіла у постраждалих від війни: психосоціальні наслідки та шляхи реабілітації. Technologies and strategies for the implementation of scientific achievements : матеріали VIII Міжнародної науково-теоретичної конференції (5 верес. 2025 р., м. Стокгольм, Королівство Швеція). С. 129-131. ▪ Божук О. Психосоматика : НМКД [для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спец. С4 Психологія; ОПП «Психологія»] / Уклад-розроб. О. А. Божук. Одеса : ДУІТЗ, 2025. 98 с.
Інформаційні ресурси	▪ https://iapht.webnode.com.ua/glavnaya/ – Міжнародна асоціація психосоматики. ▪ https://resilience.k-s.org.ua/ – Ресурси для підтримки психічного здоров'я та стійкості. ▪ https://howareu.com/ – Платформа для самоосвіти щодо психічного здоров'я. ▪ https://moz.gov.ua/psyhealth – Інформаційні матеріали Міністерства охорони здоров'я України.

Рік введення силабусу – 2025 р.	Затверджено рішенням кафедри кіберпсихології та реабілітації (Протокол від 26 серпня 2025 р. № 1)		
	В.о. завідувача кафедри		Людмила СНІГУР
	Гарант освітньої програми		Маріанна ТОДОРОВА
	Викладач:		Олена БОЖУК