



Силабус
навчальної дисципліни
Основи психосоматики: інтегративний підхід
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма: Хореографія; Середня освіта (біологія та здоров'я людини. фізичне відновлення)

Спеціальність В6 Перформативні мистецтва; А4.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Галузь знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки; А Освіта
Рівень вищої освіти перший (бакалавр)

Викладач (і)	Сущинська Тетяна Сергіївна
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=2191
Контактний тел.	+380992039751
Е-mail викладача:	sushchmskaya.tata@gmail.com
Г рафік консультацій	з 9.00 до 17.00 з понеділка по п'ятницю

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Для денної форми навчання

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
5/150	26	24	100	залік

Для заочної форми навчання

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
5/150	10	10	130	залік

Семестр: осінній/весняний

Мова навчання: українська

Ключові слова: психосоматика, соматопсихіка, психосоматичні розлади, конверсійні симптоми, функціональні симптоми, психосоматози, алекситимія, психосоматична діагностика, тілесні симптоми, психотерапія психосоматичних розладів, сімейна психосоматика, психогігієна, саморегуляція.

Мета курсу: сформувати у здобувачів вищої освіти цілісне наукове уявлення про психосоматику як міждисциплінарну галузь знань, розкрити психологічні механізми виникнення та перебігу психосоматичних розладів, ознайомити з основними моделями психосоматичної медицини, підходами до діагностики й психологічної допомоги при психосоматичних запитах, а також розвинути вміння аналізувати взаємозв'язок

емоційних, когнітивних, поведінкових і тілесних чинників у формуванні симптомів та добирати доцільні психодіагностичні й психокорекційні засоби в межах професійної компетентності психолога..

Завдання курсу: сформувати у здобувачів вищої освіти знання про предмет, завдання та основні поняття психосоматики; ознайомити з основними моделями психосоматичної медицини та сучасними підходами до пояснення психосоматичних розладів; розкрити роль емоцій, стресу, алекситимії, внутрішніх конфліктів, настанов і вторинних вигод у виникненні психосоматичних симптомів; сформувати уявлення про основні групи психосоматичних проявів та їх психологічні механізми; ознайомити з психологічними особливостями психосоматичних порушень у дітей і дорослих; навчити розпізнавати психосоматичний компонент у структурі клієнтського запиту; ознайомити з основними психодіагностичними методами й методиками роботи з психосоматичними запитами; сформувати вміння аналізувати психосоматичні прояви з урахуванням їх психологічного змісту; розкрити можливості різних психотерапевтичних напрямів у роботі з психосоматичними розладами; ознайомити з техніками психологічної допомоги при психосоматичних запитах; сформувати вміння добирати доцільні психокорекційні засоби відповідно до типу симптому та особливостей клієнта; сформувати розуміння меж професійної компетентності психолога, значення міждисциплінарної взаємодії та профілактики психосоматичних порушень.

Зміст курсу:

Тема 1. Вступ до психосоматики

Поняття «соматопсихіка» та «психосоматика». Історія виникнення психосоматики як напряму психології та медицини. Менталізація та соматизація як основні механізми переробки інформації. Провідні концепції психосоматики. Конверсійні симптоми. Функціональні симптоми. Психосоматози. Чикагська сімка психосоматозів. Потогенез психосоматичних розладів. Причини виникнення психосоматичних захворювань: внутрішній конфлікт; мотивація; ефект навіювання іншою особою; елементи органічної мови; ідентифікація із значущою особою; самопокарання; алекситимія. Психосоматика як взаємозв'язок психіки, мозку і тіла. Ознаки психосоматичного компонента у виникненні тілесних симптомів.

Тема 2. Моделі психосоматичної медицини

8 основних моделей психосоматичної медицини: конверсійна модель Фрейда, модель вегетативного неврозу Ф. Александра, модель десоматизації Макса Шура; модель двошелонної лінії захисту Мітчерліха; модель відмови від віри в майбутнє; модель боротьби за своє тіло (П. Кутер); модель алекситемії; модель вихідного порушення М. Балінта; психосоматичний симптом як результат інтроекції дисфункціональних базових систем (когнітивні теорії). Додаткові психодинамічні, когнітивні, рольові, сімейно-системні та тілесно-орієнтовані підходи до розуміння психосоматичних порушень. Порівняння моделей за тим, що саме вони вважають центральною причиною симптому: конфлікт, дефіцит символізації, захист, втрата, порушення об'єктних стосунків, сімейна дисфункція, дисфункційні переконання.

Тема 3. Діагностика психосоматичних розладів

Діагностика психосоматичних розладів. Діагностична бесіда, психологічне тестування. Техніка «Чоловічок». Методика незакінчених речень Сакса-Сіднея, модифікована для психосоматичних хворих. Гіссенський опитувальник соматичних скарг. Опитувальник Гарбузова для виявлення домінуючого інстинкту. Опитувальник Сердюка для вивчення самооцінки соціальної значущості хвороби. Шкала депресії Цунга. Критерії первинного виявлення психосоматичного компонента. Ознаки, за яких психолог має рекомендувати додаткове медичне обстеження. Відмінність психосоматичних симптомів від іпохондричних проявів. Значення повторюваності симптомів, їхнього зв'язку з проблемною ситуацією, емоційною напругою та невирішеним конфліктом.

Тема 4. Симптом як засіб задоволення потреб

Уявлення про симптом у психосоматиці. Симптом як застаріла форма пристосування до дійсності. Поняття про психосемантичний код симптома, психосемантичний код несвідомого. Базові потреби та роль їх незадоволення при формуванні психосоматичних захворювань. Настанови. Типи настанов. Формування картини світу (настанови - очікування - ставлення - дії - результат - настанови). Техніка для роботи з потребами в контексті психосоматики. Робота з настановами про хворобу. Хвороба як спосіб легалізації слабкості, перепочинку, турботи, відмови від надмірних вимог, уникнення складної ситуації. Симптом як повідомлення про незадоволену потребу, перевантаження або неможливість прямо виразити почуття.

Тема 5. Роль емоцій в розвитку психосоматичних захворювань

Базові емоції та їх тілесний прояв. Прості та складні базові емоції. Емоції та гормони. Соматизація як результат відсутності переробки емоцій. Заборона на прояв емоцій та викривлення емоцій як причина психосоматики. Біль як мова тіла. Тілесно-емоційні блоки. Процес регуляції емоцій як фактор психосоматичного здоров'я. Теорія регуляції емоцій Дж. Гросса. Поняття про алекситимію. Моделі можливої етіології алекситимії. Опитувальник «Торонтська алекситимічна шкала» та Глосарій для виявлення та оцінки вираженості алекситимії Ганзіна. Техніки для роботи з емоціями в контексті психосоматики. Роль невідреагованих переживань, сорому, страху, забороненого гніву, образи, безсилля, провини у формуванні психосоматичного симптому.

Тема 6. Стрес як провокатор психосоматичних захворювань

Поняття про стрес, дистрес, еустрес. Види стресорів: фізичні та інформаційні. Психофізіологія стресу. Стратегії поведінки при стресі. Стрес як тригер розвитку психосоматичних захворювань. Теорія Г. Сельє. Стадії стресових реакцій за Г. Сельє (стадія тривоги, резистентності та виснаження). Вплив стресогенного фактора на організм людини на кожній із стадій. Сенсорно-емоційна асоціація. Регресійний механізм психосоматичних скарг. Фактори, що обумовлюють різний ступінь стійкості організму щодо впливу стресогенних факторів. Опитувальник «Стиль поведінки» Лазаруса. Тілесні прояви стресу: біль, судоми, гіперкінези, прояви з боку серцево-судинної системи, кишково-шлункового тракту, дихальної системи, органів чуття. Техніки роботи зі стресом в контексті психосоматики. Хронічне низькоінтенсивне емоційне напруження як ґрунт для соматизації.

Тема 7. Вторинна вигода хвороби в психосоматиці

Вторинна вигода хвороби в психосоматиці: як розуміти її коректно. Відмінність між вторинною вигодою, симуляцією та реальним стражданням. Психологічна функція симптому. Хвороба як спосіб зупинитися, отримати допомогу, уникнути надмірних вимог, легалізувати слабкість, відчути захищеність, виразити табуйовані почуття. Сенси хвороби: покарання, захист, перепочинок, сигнал про виснаження, доказ потреби в турботі. Вторинна вигода як спосіб підтримання внутрішньої рівноваги. Поведінковий ракурс: підкріплення хворобливої поведінки увагою, зниженням вимог, додатковою турботою. Страх одужання і страх втратити те, що забезпечує симптом. Сепарувальна функція хвороби. Значення дослідження життя до і після появи симптома. Ідентифікація з хворобою значущої особи. Техніки роботи.

Тема 8. Тіло як простір діагностики: м'язові затиски, тілесне напруження, сенсорно-емоційні асоціації

Первинна тілесна діагностика в роботі з психосоматичними запитами. Тіло як індикатор емоційного стану. М'язові затиски, блоки, хронічне напруження та їхній зв'язок з невідреагованими емоціями. Сенсорно-емоційні асоціації. Симптом як наслідок тривалого низькоінтенсивного емоційного напруження. Зв'язок локалізації тілесного напруження зі страхом, тривогою, соромом, забороненими бажаннями, роздратуванням, нетерпінням, безсиллям. Використання тілесного сканування на першій консультації.

Робота з тілом як зі способом усвідомлення емоцій, які не були розпізнані на ментальному рівні. Техніка тілесної зупинки і спостереження за напруженими ділянками тіла.

Тема 9. Ресурси тіла і образ одужання в психосоматичній роботі

Ресурсний підхід у психосоматиці. Внутрішні та зовнішні ресурси одужання. Образ тіла як партнера в процесі зцілення. Психотерапевтична робота з «посланням» тіла. Розвиток співчутливого й підтримувального ставлення до власного тіла. Візуалізаційні, проєктивні та метафоричні техніки в роботі з симптомом.

Тема 10. Техніки з різних напрямів психотерапії в роботі з психосоматичними запитами. Робота з глибинними настановами

Психокорекційні напрямки, які працюють з психосоматичними захворюваннями. Основні ідеї та поняття: сугестивна психотерапія; психосинтез; терапія, фокусована на рішенні; позитивна психотерапія; гештальт-терапія; символдрама; транзактний аналіз; арт-терапія; креативна візуалізація; психодрама; танцювально-рухова терапія; тілесно-орієнтована терапія; НЛП. Ідеї позитивної психотерапії Н. Пезешкіана в роботі з психосоматичними запитами. Ідеї когнітивно-поведінкового напрямку при роботі з психосоматичними захворюваннями. Основні поняття КПТ: когніції, автоматичні думки, когнітивні викривлення (наприклад, генералізація, повинність, конформізм, формула АВС). Техніки з КПТ, які можна застосовувати в роботі з психосоматичними запитами. Техніка «Самоконтроль думок». Помилки мислення (довільний умовивід, вибіркова абстракція, зверхузагальнення, збільшення чи зменшення, персоналізація), що призводять до психосоматизації. Техніка «Зміна думок». Робота з глибинними переконаннями, самонавіюванням, органічною мовою та обмежувачими настановами, що підтримують симптом.

Тема 11. Сімейна психосоматика. Дитячі хвороби

Причини розвитку психосоматичних розладів у дітей: соматичні фактори, соціально-психологічні фактори, особливості емоційності дітей. Психосоматичні симптоми та синдроми у дітей: головний біль, лихоманка, біль у животі, психогенне блювання, закреп, понос, енкопрез. Психосоматогенна родина. Стили батьківського виховання (авторитарний, гіперопіка, гіпоопіка) як фактор, що провокує появу психосоматичних захворювань у дитини. Типи взаємин у родині у психосоматичних хворих (зв'язування, відштовхування, делегування). Настанови батьків, що обмежують здоров'я дитини. Почуття жалості до дитини, почуття провини у мами, страхи мами як фактор психосоматичних захворювань у дитини. Казкотерапія дитячої психосоматики. Казки та притчі, що спрямовані на трансформацію деструктивних настанов у батьків. Техніка «Казка Про симптом». Сімейна психосоматика. Сімейні сценарії в контексті психосоматики. Техніка «Чорно-біла фотокартка». Міжпоколінна передача хвороби як способу контакту, захисту, лояльності або утримання близькості в родині.

Тема 12. Психосоматика серцево-судинної системи

Психосоматика серцево-судинної системи. Психосоматичний компонент гіпертонії, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, інсульту, гіпотонії, кардіоневрозу, порушень серцевого ритму. Етіологія захворювань серцево-судинної системи. Патогенез. Клінічна картина. Картина особистості хворого. Метафоричне значення серцево-судинної системи. Стратегії допомоги та техніки в різних психотерапевтичних напрямках. Роль хронічної тривоги, внутрішнього напруження, придушеного гніву, надконтролю та емоційного перевантаження у формуванні соматичних симптомів цієї системи.

Тема 13. Психосоматика жіночого та чоловічого здоров'я

Жіноче та чоловіче здоров'я. Психосоматичний компонент аменореї, дисменореї, ПМС, фіброміом та кіст. Основні психологічні причини жіночого безпліддя. Обґрунтування розвитку жіночого психогенного безпліддя. Основні психологічні проблеми жінок з безпліддям, що ускладнюють їх психологічну готовність до вагітності. Психосоматика чоловічого безпліддя. Види сексуальних розладів. Компоненти статевої реактивності. Психопатогенні фактори при сексуальних порушеннях у жінок та у

чоловіків. Етапи психотерапії сексуальних розладів. Техніки «Бібліотерапія безпліддя», «Деметра»/«Зевс», «Індивідуальний профіль», «Боді-арт». Роль тілесної ідентичності, сорому, неприйняття тіла, конфлікту близькості, страху материнства/батьківства та глибинних сценаріїв у порушеннях репродуктивного здоров'я.

Тема 14. Психосоматика кишково-шлункового тракту та травних залоз. Харчова поведінка

Психосоматика кишково-шлункового тракту. Психічний стан людини та такі функції кишково-шлункового тракту, як поглинання – виділення. Виразка шлунка та 12-палої кишки. Синдром подразненого кишківника. Виразковий коліт. Хронічний психогенний закреп. Емоційна діарея. Порушення ковтання. Етіологія захворювань. Патогенез. Клінічна картина. Картина особистості хворого. Стратегії допомоги в різних психотерапевтичних напрямках. Техніки. Психогенні фактори, що визначають здоров'я печінки, підшлункової залози та жовчного міхура. Порушення харчової поведінки. Причини порушення сприйняття свого тіла. Аліментарне ожиріння. Нервова анорексія, булімія. Дисморфічний розлад. Психологічні причини. Картина особистості хворого. Стратегії допомоги в різних психотерапевтичних напрямках. Техніки. Досвід «не можу це переварити», «не можу проковтнути», «не можу відпустити» як психосемантичні ключі до симптомів травної системи.

Тема 15. Психосоматика дихальної системи. Здоров'я опорно-рухового апарату

Психосоматика дихальної системи. Психологічні функції дихання. Бронхіальна астма. Визначення. Етіологія. Патогенез. Клінічна картина. Картина особистості хворого. Основні концепції щодо бронхіальної астми. Метафора бронхіальної астми. Сімейні фактори розвитку бронхіальної астми. Гіпервентиляційний синдром. Стратегії допомоги в різних психотерапевтичних напрямках при психосоматиці дихальної системи. Техніки. Здоров'я опорно-рухового апарату. Ревматоїдний артрит, хвороба Бехтерева, фіброміалгія, остеохондроз. Визначення. Етіологія. Патогенез. Клінічна картина. Картина особистості хворого. Психотерапія при захворюваннях опорно-рухового апарату. Роль м'язових затисків, забороненого руху, стримування дії, хронічного перенапруження й тілесної «фіксації» емоцій у формуванні симптомів.

Тема 16. Психосоматичні захворювання шкіри. Психосоматичні захворювання органів чуття. Психосоматика екскреторної системи

Психологічні функції шкіри. Шкіра як межа між людиною та оточенням. Шкіра як орган контакту. Шкіра як орган вираження почуттів та емоцій. Шкіра як орган, що має значення для зовнішнього вигляду людини. Кропив'янка. Симптоматика шкірних захворювань (темні плями, почервоніння, родимки тощо). Метафоричне значення шкіри. Метафоричне значення функцій очей, вух, носа. Психогенні фактори короткозорості, косоокості, глаукоми, захворювань вух. Психогенні фактори, що впливають на здоров'я системи виділення. Робота із психогенними факторами. Цистит, пієлонефрит, сечокам'яна хвороба. Рідина та її метафоричне значення. Робота з «накопиченими» емоціями. Зв'язок проблем меж, сорому, контакту, вразливості та стриманого афекту з психосоматикою шкіри і видільної системи.

Тема 17. Психосоматичні захворювання ендокринної системи

Будова ендокринної системи. Метаболічні захворювання. Цукровий діабет. Етіологія. Патогенез. Клінічна картина. Психосоматичні концепції виникнення діабету. Картина особистості хворого. Гіпертиреоз. Гіпотиреоз. Етіологія. Патогенез. Клінічна картина. Картина особистості хворого. Стратегії допомоги в різних психотерапевтичних напрямках. Обмежуючі настанови при захворюваннях щитовидної залози або надниркової залози. Техніки. Зв'язок ендокринних порушень із хронічним стресом, виснаженням, пригніченими потребами, надмірною відповідальністю, порушенням саморегуляції та тривалою внутрішньою напругою.

Тема 18. Психосоматика імунної системи та захворювань лімфи

Інфекційні захворювання. Застуда, ангіна, герпес, туберкульоз. Етіологія. Патогенез. Клінічна картина. Картина особистості хворого. Стратегії допомоги в різних психотерапевтичних напрямках. Техніки. Психологічні фактори зниження імунітету. Органи імунітету. Інфекційні захворювання. Різні види інфекцій та прогноз їх протікання у зв'язку з психогенними факторами. Глибинні причини проблем з імунітетом. Виснаження, беззахисність, хронічний стрес, емоційне вигорання та пригнічення агресії як фактори зниження імунної стійкості.

Тема 19. Психосоматичні захворювання нервової системи. Психосоматика онкології. Загальне оздоровлення

Неврози, психогенні головні болі та мігрень. Розлади сну. Емоційні фактори розвитку, картина особистості та методи психокорекції. Психосоматика онкології. Клінічна картина. Картина особистості хворого. Завдання психологічної допомоги. Техніки «Як оцінити значення подій», «Визначення своєї ролі у виникненні захворювання», «Визначення «переваг» хвороби», «Методика релаксації», «Процес створення мисленнєвих образів», «Подолання глибинних образ», «Постановка мети», «Зустріч із внутрішнім порадиником», «Подолання болю». Позитивна психотерапія при онкологічних захворюваннях. Загальне оздоровлення як частина психотерапевтичної підтримки клієнта з психосоматичними проявами.

Тема 20. Профілактика психосоматичних розладів. Психогігієна. Самодопомога і межі психологічної допомоги

Профілактика психосоматичних захворювань. Психогігієна як система підтримки психофізичного здоров'я. Розвиток навичок емоційної регуляції, усвідомлення тілесних сигналів, своєчасного розпізнавання перевантаження, екологічного вираження емоцій і відновлення ресурсів. Значення способу життя, сну, ритму навантаження і відпочинку, тілесної активності, меж, соціальної підтримки. Самодопомога при психосоматичних проявах. Роль психолога в профілактиці хронізації симптому. Межі психологічної компетентності. Взаємодія психолога з лікарем. Етичні принципи супроводу клієнта з психосоматичними та соматичними скаргами.

Методи навчання:

Освітній процес відбувається за змішаним навчанням та (або) з використанням технологій дистанційного навчання на базі освітніх дистанційних платформ та сервісів, для яких можна використовувати Moodle, Zoom, будь-які додатки від Google.

Використовуються лекції із застосуванням мультимедійних технологій, пояснювально-ілюстративний метод, метод проблемного викладу, психоедукація, сократівська бесіда, «воронка питань», «вертикальне поглиблення», метод контрастів, кейс-метод, аналіз і розбір практичних ситуацій, моделювання професійних випадків, групова дискусія, робота в парах і малих групах, метод «акваріум», метод «прес», рофт, створення ментальних карт, гронування, скрайбінг, інтелектуальні розминки, portfolio.

Використовуються методи спостереження, аналізу та інтерпретації психосоматичних проявів, аналізу кейсів психосоматичних розладів у дітей і дорослих, моделювання діалогів із клієнтом щодо тілесного симптому, його психологічного змісту та життєвого контексту, відпрацювання алгоритмів первинної психодіагностичної бесіди при психосоматичних запитах, аналізу глибинних настанов, внутрішніх конфліктів, вторинних вигод хвороби та емоційних чинників симптомоутворення, демонстрація та відпрацювання технік роботи з тілесними симптомами, емоціями, стресом, потребами, межами та саморегуляцією, вправи на розвиток навичок емоційного усвідомлення, вербалізації почуттів, тілесного самоспостереження, активного слухання та психологічної рефлексії, рольові ігри, проєктивні, арттерапевтичні, візуалізаційні та тілесно-регуляційні вправи, добір і адаптація психодіагностичних та психокорекційних методик для роботи з психосоматичними запитами, розроблення міні-протоколів психодіагностичної,

психокорекційної, профілактичної та просвітницької роботи, а також супервізійне обговорення виконаних практичних завдань.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Лекційні заняття будуються за логікою поетапного занурення в тему: на початку актуалізується проблема психосоматичних розладів через аналіз типових життєвих ситуацій, клініко-психологічних кейсів або запитань професійної практики; далі подається теоретичний блок із психологічним, психофізіологічним, клінічним і методичним опрацюванням теми; після цього пропонуються приклади психодіагностичних, психокорекційних, профілактичних або психоедукаційних інтервенцій, що дають змогу безпосередньо пов'язати теоретичні положення з майбутньою професійною діяльністю здобувачів вищої освіти.

Семінарські заняття мають комбіновану теоретико-практичну структуру і передбачають не лише обговорення понять, моделей, причин, механізмів і проявів психосоматичних розладів, а й обов'язкове практичне відпрацювання способів професійної взаємодії з клієнтом у контексті психосоматичного запиту. У межах семінарів застосовуються аналіз кейсів, спостереження та інтерпретація тілесних і емоційних проявів, моделювання діалогів із клієнтом щодо симптомів, переживань, потреб і життєвого контексту, відпрацювання навичок активного слухання, емпатійного реагування, вербалізації почуттів, тілесного самоспостереження, добору психодіагностичних методик, а також технік психопрофілактики, психокорекції, саморегуляції та психологічної підтримки при психосоматичних проявах.

Самостійна робота та індивідуально-дослідна робота спрямовані на поєднання теоретичного аналізу з практичним опрацюванням матеріалу. Вони включають аналіз наукових джерел, характеристику концепцій і моделей психосоматики, порівняння підходів до діагностики, профілактики й психологічної допомоги при психосоматичних розладах, добір та аналіз психодіагностичного інструментарію, розроблення фрагментів психокорекційних і психоедукаційних занять, створення рекомендацій для клієнтів, батьків і педагогів, підготовку кейс-аналізів, протоколів психологічної взаємодії та практико-орієнтованих матеріалів для роботи з психосоматичними запитами.

Курс передбачає обов'язкове відвідування лекційних і семінарських занять або їх відпрацювання у формі співбесіди. Завдання для самостійної роботи є обов'язковими для виконання. Вони можуть виконуватися як індивідуально, так і у складі групи. Усі учасники освітнього процесу мають дотримуватися академічної доброчесності. Плагіат у виконаних роботах не допускається. Будь-який запозичений матеріал має супроводжуватися посиланням на першоджерело.

Використання ШІ під час виконання освітніх завдань здобувачами регулюються тезами щодо політики БДПУ у використанні ШІ в освітньому процесі (визначено засіданням методичної ради університету 17.10.2024, протокол № 2).

У процесі вивчення освітньої компоненти «Загальна психологія» дозволяється використання інструментів штучного інтелекту (ШІ) (зокрема ChatGPT, Copilot, Perplexity, Gemini та ін.) з навчальною метою – для пошуку наукової інформації, формулювання запитань, підготовки презентацій, створення інтерактивних матеріалів (Kahoot, Quizizz, LearningApps тощо), а також для рефлексії та самоосвіти.

Разом із тим, використання ШІ має відповідати принципам академічної доброчесності: результати, створені за допомогою ШІ, повинні бути критично осмислені, перевірені та адаптовані студентом; забороняється видавати відповіді або тексти, згенеровані ШІ, за власні без належного опрацювання; у письмових роботах рекомендується вказувати факт використання ШІ (за потреби – у примітці або списку джерел).

Викладач може використовувати інструменти ШІ для розроблення навчальних і діагностичних матеріалів, створення інтерактивних завдань, тестів, візуалізацій, а також

для індивідуалізації навчального процесу та підтримки студентів у дистанційному форматі.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

презентації, відеофрагменти; музичний супровід для практичних занять; електронні бланки для тілесної рефлексії, аналізу рухових патернів, побудови міні-протоколів занять

Система оцінювання та вимоги:

Поточний та семестровий контроль за умов змішаного навчання та (або) з використанням технологій дистанційного навчання може проводитися на базі освітніх дистанційних платформ та сервісів, для яких можна використовувати Moodle, Zoom, додатки від Google.

Форми оцінювання: усне та письмове опитування, експрес-контроль, виступи здобувачів вищої освіти під час обговорення питань, тестування, розв'язування ситуативних задач.

Критерії оцінювання: повнота, усвідомленість, логічність знань; вільне володіння матеріалом; глибина та всебічність розкриття змісту теоретичних питань та практичних завдань; рівень виявлення аналітичних вмінь, вмінь обґрунтувати основні положення викладеного матеріалу; самостійність та аргументованість відповідей; обґрунтованість висновків; вміння бачити прикладний аспект (практичне застосування) знань, що висвітлюються, та вміння застосовувати теоретичні знання під час вирішення практичних ситуацій.

Загальна кількість балів за опанований курс.

До балів, які здобувачі освіти отримують під час поточного контролю (максимальна кількість балів - 50) додаються бали за результатами екзамену (максимальна кількість балів - 50). Всього здобувачі можуть отримати 100 балів.

Бали за поточний контроль для денної форми навчання.

Загальну суму балів за поточний контроль, самостійну роботу та індивідуально-дослідну роботу поділяємо на кількість кредитів (5): робота на практичних заняттях (12 тем × 5 балів = 60 балів); самостійно опановані теми практичних занять (8 тем × 5 балів = 40 балів); самостійна робота (20 тем × 5 балів = 100 балів); індивідуально-дослідна робота (10 завдань × 5 балів = 50 балів). Загальна сума становить 250 балів, що при поділі на 5 кредитів дорівнює 50 балам. Всього здобувач може отримати 50 балів.

Бали за поточний контроль для заочної форми навчання.

Загальну суму балів за поточний контроль, самостійну роботу та індивідуально-дослідну роботу поділяємо на кількість кредитів (5): робота на практичних заняттях (5 тем × 5 балів = 25 балів); самостійно опановані теми практичних занять (15 тем × 5 балів = 75 балів); самостійна робота (20 тем × 5 балів = 100 балів); індивідуально-дослідна робота (10 завдань × 5 балів = 50 балів). Загальна сума становить 250 балів, що при поділі на 5 кредитів дорівнює 50 балам. Всього здобувач може отримати 50 балів.

Бали за залік для денної та заочної форми навчання.

Залік проходить в усній формі за питаннями (60 питань). Максимальна кількість балів – 25. До результату відповідей за питаннями додаються бали за оформлення та презентацію індивідуально-дослідного завдання (максимальна кількість балів - 25)

Критеріями оцінювання під час заліку є:

№	Критерій оцінювання	Зміст критерію	Макс. бал
1	Теоретична підготовка	Оцінюється повнота, правильність і усвідомленість знань з основних тем курсу: понять, підходів, моделей, чинників, механізмів і форм психосоматичних розладів, ролі емоцій, стресу,	10

		алекситимії, внутрішніх конфліктів, настанов і вторинних вигод у формуванні психосоматичних симптомів, а також шляхів їх діагностики, профілактики й психологічної допомоги. Враховується логічність, послідовність і наукова коректність відповіді.	
2	Аналіз психосоматичних проявів	Оцінюється вміння аналізувати психосоматичні прояви у дітей і дорослих, визначати можливі психологічні причини, умови виникнення, індивідуальні особливості, роль сім'ї, стресових чинників, емоційної регуляції та життєвого контексту у формуванні й підтриманні симптомів. Враховується здатність пов'язувати практичні ситуації з теоретичними положеннями курсу.	10
3	Добір і обґрунтування методів діагностики та психологічної допомоги	Оцінюється вміння доцільно добирати методи психодіагностики, психопрофілактики і психокорекції психосоматичних проявів відповідно до змісту запиту, віку клієнта, характеру симптомів і життєвої ситуації. Враховується здатність пояснити, чому саме ці методи, техніки чи форми роботи є доречними, які завдання вони вирішують і які мають обмеження.	10
4	Практична орієнтація відповіді	Оцінюється вміння пропонувати конкретні алгоритми професійної взаємодії з клієнтом у контексті психосоматичного запиту; формулювати рекомендації, приклади психоедукаційних, профілактичних або психокорекційних заходів; застосовувати навички активного слухання, емпатійного реагування, вербалізації почуттів, тілесного самоспостереження та психологічної підтримки.	10
5	Професійна аргументація, рефлексія і фахова доцільність	Оцінюється здатність обґрунтовувати власні висновки, формулювати професійну позицію, бачити межі застосування обраних методів, урахувати принципи етичності, безпеки, недискримінаційності та межі компетентності психолога у роботі з психосоматичними запитами, зокрема необхідність міждисциплінарної взаємодії з медичними фахівцями.	10

За підсумками навчання здобувач вищої освіти може отримати 100 балів.

Відповідність підсумкових рейтингових оцінок у балах оцінкам за шкалою ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка шкалою ЄКТС для всіх видів підсумкового контролю
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)

Список рекомендованих джерел

Основна

1. Липинська С. Б. Образи та хвороби. К.: 2016. 272 с.
2. Мозгова Г. П., Ханецька Т. І., Якимчук О. І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне : хрестоматія : навч. посіб. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 383 с.
3. Практична психосоматика: діагностичні шкали. Навчальний посібник / За заг. ред. О.О. Чабана, О.О. Хаустової. 2-ге видання, виправлене і доповнене. К.: Видавничий дім Медкнига, 2019. 112 с.
4. Степура Є., Завгородня О., Сущинська Т. Особливості атрибутивного стилю осіб з алекситимією та психопатією. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. No 12. С. 495–514. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-20UDC_159.944.4-044.332-056.34: 159.9.072 View of Features of the Attributional Style of Individuals with Alexithymia and Psychopathy

Додаткова

1. Кравченко Т. Довідник "Сповідь тіла". Психосоматика органів та частин вашого тіла. К.: "Психобук", 2023. 143 с.
2. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога тяжким соматичним хворим : навч. посіб. Київ-Ніжин : Міланік, 2007. 115 с.
3. Одуль М. Розкажи, що болить, і я розповім чому. К.: Vivat, 2020, 224 с.
4. Пфайфер С. Психосоматика. Як ми можемо розуміти мову тіла? К.: Свічадо, 2018. 56 с.

Інформаційні ресурси

1. Курс в Moodle за посиланням <https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=2191>
2. <https://www.bodynamic.com>