



Силабус
навчальної дисципліни
Основи психосоматики: інтегративний підхід
2023-2024 навчальний рік

Освітні програми «Спеціальна освіта»; «Дошкільна освіта та практична психологія»

Спеціальності: 016 Спеціальна освіта, 012 Дошкільна освіта

Галузь знань 01

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Викладач (і)	Сущинська Тетяна Сергіївна
Посилання на сайт	https://bdpu.org.ua/faculties/fdssso/structure-fdssso/kaf-psychology/
Контактний тел.	Viber, Telegram
Е-mail викладача:	sushchinskaya.tata@gmail.com
Графік консультацій	з 9.00 до 18.00 з понеділка по суботу

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Для денної форми навчання

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
3/90	12	12	66	залік

Семестр: осінній/весняний

Мова навчання: українська

Ключові слова: психосоматика, соматопсихіка, психосоматичні розлади, алекситимія

Мета та предмет курсу:

Метою викладання навчальної дисципліни “Основи психосоматики: інтегративний підхід” є ознайомлення здобувачів вищої освіти теоретичних знань з основними питаннями психосоматики, її теоретичними та практичними аспектами; формування наукового уявлення про психосоматику як галузь психології, про основні види психосоматичних захворювань та механізми їх виникнення.

Зміст курсу:

Тема 1. Вступ до психосоматики

Поняття «соматопсихіка» та «психосоматики». 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). 8 основних моделей психосоматичної медицини: конверсійна модель Фрейда, модель вегетативного неврозу Ф.Александера. модель десоматизації Макса Шура; модель двушалонної 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 інтродекції дисфункціональних базових систем (когнітивні теорії). 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.

Тема 2. Симптом як засіб задоволення потреб.

Уявлення про симптом в гештальт-підході. 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.

Тема 3. 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 можливо етіології алекситимії. Опитувальник «Торонтська алекситимічна шкала» та Глосарій для виявлення та оцінки вираженості алекситимії Ганзіна. Техніки для роботи з емоціями в контексті психосоматики.

Тема 4. 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 фактору 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. Стратегії поведінки при стресі. Опитувальник «Стиль поведінки» Лазаруса. Тілесні прояви стресу (біль, судоми, гіперкінези, прояви з боку серцево-судинної системи, кишково-шлунковоо тракту, дихальної системи, органів чуття, інше). Техніки роботи зі стресом в контексті психосоматики.

Тема 5. Техніки з різних напрямів психотерапії в роботі з психосоматичними запитами. Робота з глибинними настановами.

Психокорекційні напрямки, які працюють з психосоматичними захворюваннями. Основними 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».

Тема 6. 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 в 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 в 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».

Тема 7. Психосоматика серцево-судинної системи. Жіноче та чоловіче здоров'я.

Психосоматика серцево-судинної системи. Психосоматичний компонент гіпертонії, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, інсульта, 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 при психосоматиці дихальної системи. 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».

Тема 8. 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 подразненої кишки. 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, підшлунково 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.

Тема 9. 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.

Тема 10. 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.

Тема 11. Психосоматичні захворювання ендокринної системи. Психосоматика імунної системи та захворювань лімфи.

Будова ендокринної системи. Метаболічні захворювання. Цукровий діабет. Етіологія. Патогенез. Клінічна картина. Психосоматичні концепції виникнення діабету. Картина особистості хворого. Гіпертиреоз. Гіпориреоз. Етіологія. Патогенез. Клінічна картина. Картина особистості хворого. Стратегії допомоги в різних психотерапевтичних напрямках. Обмежуючі настанови при захворюваннях щитовидної залози або надниркової залози. Техніки. 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 прогнози їх протікання у зв'язку з психогенними факторами. Глибинні причини проблем з імунітетом.

Тема 12. 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.

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.

Лекції із застосуванням мультимедійних технологій, кейс-метод, сократівська бесіда, «воронка питань», «вертикальне поглиблення», «контрасти» під час роботи над кейсами, створення ментальних карт, групування (групова ампліфікація), метод «прес», інтелектуальні розминки, Portfolio, «акваріум», рофт, психоедукація, мішень думок, скрайбінг, моделювання діалогів при наданні першої психологічної допомоги, демонстрація дій при наданні першої домедичної допомоги.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Курс передбачає обов'язкове відвідування лекції та семінарських занять або їх відпрацювання у формі співбесіди. Завдання для самостійної роботи є обов'язковими для виконання. Вони може бути як у складі групи, так і індивідуальними.

Усі учасники освітнього процесу мають дотримуватися академічної доброчесності. Плагіат у виконаних роботах не допускається. Будь-який запозичений матеріал має супроводжуватися посиланням на першоджерело.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

презентації, відеофрагменти, стимульний матеріал для діагностичних методик

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 вмій, вмій 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 заліку (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 (3): роботу на семінарі (6(тем)*5 (макс.к-сть балів за тему)=30(макс.к-сть балів за курс); самостійну роботу (18(тем)*5 (макс.к-сть балів за тему)=90(макс.к-сть балів за курс); індивідуально-дослідну роботу (6 завдань *5 (макс.к-сть балів за завдання) = 30 (макс.к-сть балів за курс). Всього здобувач може отримати 50 балів.

Бали за залік.

Екзамен проходить в усній формі за питаннями (25 балів).

До результату відповідей додаються бали за оформлення та презентацію індивідуально-дослідного завдання (максимальна кількість балів – 25 балів)

Список рекомендованих джерел

Основна

1. Липинская, С. Б. Обиды и Болезни. К.: 2016. 272 с.
2. 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.
3. Пфайфер С. Психосоматика. Як ми можемо розуміти мову тіла? К.: Свічадо, 2018. 56 с.
4. Кравченко Т. Довідник "Сповідь тіла". Психосоматика органів та частин вашого тіла. К.: "Психобук", 2023. 143 с.
5. Одуль М. Розкажи, що болить, і я розповім чому. К.: Vivat, 2020, 224 с.

Додаткова

1. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога тяжким соматичним хворим : навч. посіб. Київ–Ніжин : Міланік, 2007. 115 с.

Інформаційні ресурси

1. Курс в Moodle
2. <https://www.bodydynamic.com>