

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри
психології і соціології
Протокол № 1 від 26.08.2025 р.

ПОГОДЖЕНО

Проректор з навчально-методичної роботи



Каріна НЕМАШКАЛО

ПСИХОСОМАТИКА

робоча програма навчальної дисципліни (РПНД)

Галузь знань	С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Спеціальність	С4 Психологія
Освітній рівень	другий (магістерський)
Освітня програма	Психологія

Статус дисципліни

вибіркова

Мова викладання, навчання та оцінювання

українська

Розробник:

к. психол. наук,
доцент

Ірина УШАКОВА

Завідувач кафедри
психології і соціології

Жанна БОГДАН

Гарант програми

Наталя АФАНАСЬЄВА

Харків
2025

ВСТУП

Актуальність навчальної дисципліни, її необхідність та роль у підготовки фахівців полягає у забезпеченні формування у здобувачів освіти компетентностей та знань про розуміння зв'язку психіки та соматичного стану клієнта, можливість враховувати психологічні чинники при діагностиці й психологічної допомоги клієнту, усвідомлення ролі психічного благополуччя у збереженні здоров'я особистості.

Метою навчальної дисципліни «Психосоматика» є формування у майбутнього фахівця загальних та професійних компетенцій в галузі психосоматичної науки. А також засвоєння психологічних аспектів психосоматичних розладів, розкриття психологічних особливостей людей, які страждають на різні захворювання.

Завданнями навчальної дисципліни є: формування у здобувачів уявлення про психофізіологічну єдність людини; вивчення психогенних механізмів захворювань; ознайомлення з методами психодіагностики та психокорекції психосоматичних розладів; розвиток навичок міждисциплінарної взаємодії (лікар – психолог – соціальний працівник); формування профілактичних стратегій щодо збереження здоров'я.

Предметом навчальної дисципліни є взаємозв'язок психічних процесів і станів із соматичним (тілесним) здоров'ям людини, аналіз психологічних чинників виникнення, перебігу та лікування захворювань.

Об'єктом навчальної дисципліни є розуміння цілісності людини як єдності психічного та соматичного, зокрема процесів взаємодії психіки та тіла, що проявляються у здоров'ї та хворобі.

Таблиця 1

Результати навчання та компетентності, які формує навчальна дисципліна

Результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти
РН4	ЗК1, ЗК4, СК4, СК11
РН5	ЗК1, СК4, СК9
РН13	ЗК4, СК5, СК9, СК11

де,

РН4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

РН5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

РН13. Пропонувати власні способи вирішення психологічних завдань і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК11. Здатність самостійно обирати або професійно розробляти та етично застосовувати оптимальні методи та програми психологічного втручання для розв'язання складних питань.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи психосоматики.

Тема 1. Теоретичні основи психосоматики, психологія тілесності.

1.1. Тілесна психологія та особисте зростання. Історичні передумови розвитку тілесної психології. Основні принципи тілесної психології. Тілесна психологія у процесі особистого зростання. Методи тілесно-орієнтованої психології. Практичні аспекти для особистого зростання.

1.2. Тілесно-психологічні проблеми як порушення психічної адаптації. Сутність тілесно-психологічних проблем. Механізми виникнення тілесних проблем. Класифікація тілесно-психологічних проблем. Тілесно-психологічні проблеми як форма дезадаптації. Шляхи подолання тілесних проблем.

1.3. Соматичний (клінічний) підхід до психологічних проблем. Сутність соматичного (клінічного) підходу в психології. Основні положення підходу. Різновиди психологічних проблем у соматичному підході. Методи соматичного (клінічного) підходу. Переваги і обмеження підходу.

1.4. Когнітивні механізми формування психологічних проблем. Сутність когнітивних механізмів формування психологічних проблем. Основні когнітивні механізми формування проблем. Когнітивні механізми що призводять до психологічних проблем. Роль когнітивних механізмів у різних проблемах. Шляхи подолання когнітивних механізмів.

Тема 2. Психосоматичні розлади.

2.1. Психосоматичні синдроми. Історичний аспект розвитку знань про психосоматичні розлади. Класифікація психосоматичних синдромів.

2.2. Класифікація психосоматичних розладів. Класичні психосоматичні захворювання (за Ф. Александером). Соматоформні розлади. Стрес-асоційовані синдроми. Синдроми порушення поведінки з психосоматичним компонентом. Механізми формування психосоматичних синдромів.

2.3. Психологічні особливості соматично хворих. Загальна характеристика соматично хворих. Емоційні особливості соматично хворих. Когнітивні особливості соматично хворих. Поведінкові особливості соматично хворих. Фази психологічної реакції на хворобу (за Е. Кюблер-Росс та іншими авторами). Позитивні зміни (посттравматичне зростання).

2.4. Психотичні та непсихотичні розлади психіки у соматичних хворих. Форми психічних порушень. Непсихотичні розлади психіки у соматичних хворих. Психотичні розлади психіки у соматичних хворих. Механізми виникнення психічних розладів у соматичних хворих. Психологічна допомога соматично хворим з психічними розладами.

2.5. Нозогенії при соматичних захворюваннях. Психологічні та психопатологічні реакції особистості на соматичне захворювання. Загальні характеристики нозогеній. Класифікація нозогеній. Психологічні механізми формування нозогеній. Вплив нозогеній на перебіг захворювання. Допомога при нозогеніях.

Тема 3. Методи діагностики психосоматичних розладів.

3.1. Методи діагностики у психосоматиці. Характер діагностики у психосоматиці. Клініко-медичні методи діагностики. Психодіагностичні методи. Психофізіологічні методи. Інтегративні підходи діагностики.

3.2. Діагностика соматизації психічних порушень. Загальна характеристика поняття «соматизація». Критерії соматизації (за DSM-5, МКХ-11). Основні методи діагностики. Медичне обстеження. Психологічні методи. Психофізіологічні методи. Диференційна діагностика. Типові соматизовані прояви.

3.3. Класичні напрямки психоаналітичної психотерапії у психосоматиці. Основні принципи психоаналітичної психотерапії в психосоматиці. Соматичний симптом як символ психічного конфлікту. Несвідомі механізми. Значення дитячого досвіду. Терапевтична робота через усвідомлення. Класичні напрямки психоаналітичної психотерапії у психосоматиці. Механізми дії психоаналітичної психотерапії.

3.4. Біхевіористський та когнітивний підходи у психотерапії психосоматики. Основна ідея біхевіористського напрямку психотерапії. Мета та методи біхевіоральної терапії. Загальна характеристика когнітивної терапії. Основна ідея та методи когнітивної терапії. Порівняльний аналіз біхевіористського та когнітивного підходів.

Тема 4. Сучасні напрямки тілесно-орієнтованої терапії.

4.1. Класифікація тілесно-орієнтованих методів. За основним механізмом впливу: релаксаційні методи; дихальні та енергетичні методи; рухові та експресивні методи; маніпулятивні та тілесно-фізіологічні методи; тілесно-психотерапевтичні інтегративні методи. За типом роботи з тілом: активні, пасивні, комбіновані. Критерії вибору методів.

4.2. Природа тілесного контакту і етика дотиків. Фізіологічний аспект тілесного контакту. Психологічний аспект тілесного контакту. Соціокультурний аспект тілесного контакту. Етичні принципи дотиків у психотерапії. Застосування тілесного контакту.

4.3. Професійні навички тілесно-орієнтованого терапевта. Основні професійні навички. Емпатія та чутливість до клієнта. Тілесна усвідомленість терапевта. Навички роботи з дотиком. Навички психоемоційної регуляції. Навички спостереження та інтерпретації. Технічні навички тілесно-орієнтованого терапевта. Професійна етика та комунікація.

Змістовий модуль 2. Психосоматичні теорії та моделі.

Тема 5. Психодинамічно-орієнтовані моделі психосоматичних розладів.

5.1. Психоаналітичне трактування психосоматичних симптомів: символізм і конверсія. Основна ідея символізму психосоматичних симптомів. Конверсія як процес перетворення психічного конфлікту або несвідомого бажання в тілесний симптом. Приклади. Клінічне значення психоаналітичного підходу.

5.2. Теорії психосоматичних розладів. Психоаналітична теорія (Ф. Александер, З. Фрейд). Біопсихосоціальна теорія (Дж. Енгель). Стрес-теорія та концепція гомеостазу (Ганс Сельє). Поведінкові та когнітивні теорії.

Соматизаційна теорія. Порівняльна характеристика теорій психосоматичних розладів.

5.3. Сучасні психодинамічні уявлення про психосоматику. Ключові сучасні психодинамічні концепції. Межі та інтеграція психіки та тіла. Внутрішньо особистісні конфлікти. Міжособистісні та об'єктні взаємодії. Соматичні «психодинамічні маркери». Інтеграція сучасних знань. Основні терапевтичні підходи у сучасній психодинамічній психосоматиці. Терапія через тіло. Міжособистісна психодинамічна терапія. Трансперсональна інтеграція.

Тема 6. Психофізіологічно-орієнтовані моделі психосоматичних розладів.

6.1. Теорії та моделі психосоматичних розладів психофізіологічно орієнтовані. Теорія стресу та адаптації (Ганс Сельє). Модель біофідбеку та саморегуляції. Психоендокринна модель. Психонейроімунологічна модель. Модель соматизації через психофізіологічну реактивність. Порівняльна характеристика психофізіологічних моделей.

6.2. Інтеграція психосоматичних концепцій. Біопсихосоціальна інтеграція. Психодинамічно-психофізіологічна інтеграція. Інтеграція когнітивно-поведінкових та психофізіологічних моделей. Міждисциплінарна інтеграція. Принципи інтеграції. Переваги інтегративного підходу.

6.3. Симптоматика психосоматичних розладів. Основні категорії симптомів. Серцево-судинні симптоми. Дихальні симптоми. Шлунково-кишкові симптоми. М'язово-скелетні симптоми. Шкірні та алергічні прояви. Нейрологічні та сенсорні прояви. Загальні прояви. Характеристика симптоматики. Клінічне значення.

Тема 7. Тілесна психотерапія: сомато-центровані методи психокорекції.

7.1. Основні уявлення фізіологічного підходу в психокорекції. Ключові принципи фізіологічного підходу. Взаємозв'язок психіки та фізіології. Біологічне зворотне регулювання (біофідбек). Регуляція стресових реакцій. Вплив на емоції та поведінку. Основні методи фізіологічного підходу. Переваги фізіологічного підходу.

7.2. Символічна мова тіла. Тіло як носій психічної інформації. Символізм рухів та поз. М'язові панцира та блоки. Дихання як символ емоцій. Символічна мова тіла у психокорекції. Переваги використання символічної мови тіла.

7.3. Методи релаксації. Основні принципи релаксації. Прогресивна м'язова релаксація (Дж. Джексон, Е. Джейкобсон). Дихальні техніки. Візуалізація та аутогенне тренування (Й. Шульц). Медитація та усвідомленість (mindfulness). Тілесно-орієнтовані техніки релаксації. Тілесно-орієнтовані техніки релаксації.

7.4. Аналіз характеру та вегетотерапія. Аналіз характеру: основна концепція (А. Лоуен, В. Райх), основні типи характеру (за В. Райхом та А. Лоуеном). Основна ідея вегетотерапії. Прийоми вегетотерапії: дихальні техніки; м'язові вправи та напруження-розслаблення; вплив на вегетативні реакції; емоційна експресія через тіло.

7.5. Біоенергетичний аналіз А.Лоуена. Загальна характеристика напрямку. Основні положення біоенергетики. Основні методи біоенергетичного аналізу. Психотерапевтичні ефекти.

7.6. *Метод М. Фельденкрайза та Ф.М. Александера.* Метод М. Фельденкрайза. Основні ідеї та принципи. Методи. Психотерапевтичні ефекти метода. Метод Ф.М. Александера. Основні ідеї та принципи. Методи. Психотерапевтичні ефекти метода. Порівняльна характеристика методів.

7.7. *Первинна терапія А. Янова.* Основні принципи первинної терапії. Виявлення пригнічених емоцій. Проживання та вираження емоцій. Розкриття внутрішніх конфліктів. Зв'язок психічного та фізичного. Методи первинної терапії. Психотерапевтичні ефекти.

Змістовий розділ 3. Тілесно-орієнтовані психотехніки.

Тема 8. Базові техніки психосоматичної психорегуляції.

8.1. *Техніки м'язової релаксації.* Основні принципи м'язової релаксації. Прогресивна м'язова релаксація Е. Джейкобсона. Дихально-м'язова релаксація. Релаксація за допомогою ізометричних вправ. Автоматична або пасивна м'язова релаксація. Комбіновані техніки. Психотерапевтичні ефекти.

8.2. *Дихальна саморегуляція.* Основні принципи дихальної саморегуляції. Глибоке діафрагмальне дихання. Ритмічне дихання. Дихання за методом «4-7-8». Прогресивне дихання з усвідомленням тіла. Дихання з опорою на звуки або голос. Психотерапевтичні ефекти.

8.3. *Усвідомлення схеми тіла.* Основні принципи усвідомлення схеми тіла. Методи усвідомлення схеми тіла. Сканування тіла (Body Scan). Тілесні вправи на просторову орієнтацію. Використання дзеркала. Контакт із предметами та опорою. Тілесна експресія. Психотерапевтичні ефекти.

8.4. *Управління увагою і чуттєве усвідомлення.* Основні принципи управління увагою. Методи управління увагою та чуттєвого усвідомлення. Сканування тіла (Body Scan). Техніки усвідомленого дихання. Фокус на сенсорних відчуттях. Медитації усвідомленості (Mindfulness). Тілесно-орієнтовані вправи з рухом. Психотерапевтичні ефекти.

Тема 9. Експресивні техніки, пов'язані на фокусуванні тіла та окремих його частин.

9.1. *Експресивні техніки що пов'язані з зображенням обличчя.* Обличчя як дзеркало внутрішнього стану. Символічність рис обличчя. Взаємозв'язок із психосоматикою. Основні техніки. Малювання портрета. Створення масок. Ліплення обличчя або елементів обличчя. Зорове та тілесне усвідомлення. Поєднання з експресією голосу. Психотерапевтичні ефекти.

9.2. *Експресивні техніки, що пов'язані із зображенням рук та ніг.* Психологічна основа; руки, ноги, взаємозв'язок із психосоматикою. Основні техніки: малювання рук і ніг, ліплення кінцівок, маскування або створення моделей, тілесно-рухова експресія, символічне використання кінцівок. Психотерапевтичні ефекти.

Перелік практичних (семінарських) занять за навчальною дисципліною наведено в табл. 2

Таблиця 2

Перелік практичних (семінарських) занять

Назва теми та / або завдання	Зміст
Тема 1. Теоретичні основи психосоматики, психологія тілесності.	Вивчення та обговорення питань: 1.1. Загальна характеристика напряму. 1.2. Основні принципи психосоматики. 1.3. Основні напрямки психосоматики. 1.4. Основні завдання психосоматики. 1.5. Характеристика психосоматичних розладів.
Тема 2. Психосоматичні розлади.	Вивчення та обговорення питань: 2.1. Загальна характеристика МКХ 10 та DSM 5. 2.2. Невротичні, стресові та соматоформні розлади (F40–F48). 2.3. Реакції на важкі стресові чинники та адаптаційні розлади (F43). 2.4. Розлади харчової поведінки з психосоматичним компонентом (F50). Есе на тему: «Мої відношення з тілом».
Тема 3. Методи діагностики психосоматичних розладів.	Вивчення та обговорення питань: 3.1. Діагностична бесіда. 3.2. Психологічне тестування. 3.3. Принципи відбору тестових комплексів дослідження психосоматичних пацієнтів. 3.4. Принципи психосоматичної терапії. 3.5. Тест диференціальної самооцінки функціонального стану САН.
Тема 4. Сучасні напрямки тілесно-орієнтованої терапії.	Вивчення та обговорення питань: 4.1. Суггестивна психотерапія. 4.2. Психосинтез. 4.3. Терапія фокусована на рішеннях. 4.4. Позитивна психотерапія. 4.5. Гештальт-терапія. 4.6. Когнітивно-поведінкова терапія. 4.7. Транзактний аналіз. 4.8. Арт-терапія. 4.9. Символдрама.
Тема 5. Психодинамічно-орієнтовані моделі психосоматичних розладів.	Вивчення та обговорення питань: 5.1. Управління увагою та чуттєве усвідомлення. 5.2. М'язова релаксація. 5.3. Дихальна саморегуляція. 5.4. Усвідомлення схеми тіла. Творче завдання. Розробіть короткий сценарій тренінгу або вправи для роботи з психосоматичними симптомами.
Тема 6. Психофізіологічно-орієнтовані моделі психосоматичних розладів.	Вивчення та обговорення питань: 6.1. Стресові та емоційні тригери. 6.2. Нейроендокринні, імунні та вегетативні механізми. 6.3. Фізіологічні симптоми. 6.4. Психофізіологічні процеси призводять до соматичних розладів. Творче завдання. Намалюйте схему або інфографіку, що показує, як психічні фактори впливають на соматичні прояви.
Тема 7. Тілесна психотерапія: сомато-центровані методи психокорекції.	Вивчення та обговорення питань: 7.1. Принципи сомато-центрованої психотерапії. 7.2. Основні методи сомато-центрованої психокорекції. 7.3. Психотерапевтичні ефекти сомато-центрованих методів. 7.4. Етичні та професійні аспекти. Творче завдання. Придумайте історію про персонажа, у якого емоційні конфлікти призводять до фізичних симптомів.
Тема 8. Базові техніки психосоматичної психорегуляції.	Вивчення та обговорення питань: 8.1. Самоаналіз та реконструкція тіла. 8.2. Тілесно-орієнтована робота з

	зоровими образами. 8.3. Метод роботи з відчуттями «Речі в тілі». 8.4. Модифікація вправ для роботи з дітьми. Есе на тему: «Мої відношення з тілом після проходження навчального курсу Психосоматика».
Тема 9. Експресивні техніки, пов'язані на фокусуванні тіла та окремих його частин.	Вивчення та обговорення питань: 9.1. Полярність та виявлення внутрішнього конфлікту. 9.2. Принципи тілесно орієнтованої внутрішньої дипломатії. 9.3. Особливості застосування метода при роботі з дітьми.

Перелік самостійної роботи за навчальною дисципліною наведено в табл. 3

Таблиця 3

Перелік самостійної роботи

Назва теми та / або завдання	Зміст
Тема 1. Теоретичні основи психосоматики, психологія тілесності.	Вивчення матеріалу за питаннями: Основи психосоматики. Моделі розуміння психосоматичних захворювань. «Чикагська сімка» - класичні психосоматичні хвороби.
Тема 2. Психосоматичні розлади.	Вивчення матеріалу за питаннями: Причини та механізми виникнення. Характеристика соматоформних розладів (F45). Складання кейсів за темою.
Тема 3. Методи діагностики психосоматичних розладів.	Вивчення матеріалу за питаннями: Методи діагностики психосоматичних розладів. Протоколи КПТ моделі.
Тема 4. Сучасні напрямки тілесно-орієнтованої терапії.	Вивчення матеріалу за питаннями: Цілі та завдання телесно-орієнтованої терапії (ТОТ). Сучасні напрямки ТОТ. Загальні методи та техніки ТОТ. Етичні та професійні аспекти.
Тема 5. Психодинамічно-орієнтовані моделі психосоматичних розладів.	Вивчення матеріалу за питаннями: психодинамічний підхід у психосоматиці. Психоаналітична теорія. Класичні психодинамічні моделі. Сучасні психодинамічні уявлення.
Тема 6. Психофізіологічно-орієнтовані моделі психосоматичних розладів.	Вивчення матеріалу за питаннями: Принципи психофізіологічного підходу у психосоматиці. Чим психофізіологічний підхід відрізняється від психодинамічного та когнітивного підходів? Механізми психосоматичних розладів.
Тема 7. Тілесна психотерапія: сомато-центровані методи психокорекції.	Вивчення матеріалу за питаннями: Суть тілесної психотерапії. Основні цілі сомато-центрованої психокорекції. Що таке усвідомлення тілесних відчуттів і чому воно важливе для психокорекції?
Тема 8. Базові техніки психосоматичної психорегуляції.	Вивчення матеріалу за питаннями: Що таке психосоматична психорегуляція і яка її основна мета? Які принципи лежать в основі психосоматичної психорегуляції? Чим психосоматична регуляція відрізняється від класичних психотерапевтичних методів?
Тема 9. Експресивні техніки, пов'язані на фокусуванні тіла та окремих його частин.	Вивчення матеріалу за питаннями: Що таке експресивні техніки у психосоматичній та тілесно-орієнтованій терапії? Яка основна мета фокусування на тілі та окремих його частинах у психокорекції? Чим відрізняються експресивні техніки від класичних методів релаксації?

Кількість годин практичних (семінарських) занять та годин самостійної роботи наведено в робочому плані (технологічній карті) з навчальної дисципліни.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі викладання навчальної дисципліни для набуття визначених результатів навчання, активізації освітнього процесу передбачено застосування таких методів навчання, як: проблемні лекції (Тема 1-9), практична робота та групові дискусії (Теми 1-9), творчі завдання (Теми 5 - 7), інтерактивні вправи (Тема 1, 3), індивідуальна дослідницька робота під час виконання есе (Тема 2, 9).

ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ

ХНЕУ ім. С. Кузнеця використовує накопичувальну (100-бальну) систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти.

Система оцінювання сформованих компетентностей у здобувачів враховує види занять, які згідно з програмою навчальної дисципліни передбачають лекційні, семінарські, практичні заняття, а також виконання самостійної роботи.

Контрольні заходи оцінювання включають:

Поточний контроль, що здійснюється протягом семестру під час проведення лекційних, практичних занять і оцінюється сумою набраних балів (максимальна сума – 60 балів; мінімальна сума, що дозволяє здобувачеві скласти екзамен, – 35 балів);

Підсумковий контроль включає семестровий контроль та атестацію здобувачів вищої освіти. Семестровий контроль проводиться у формі семестрового екзамену (іспиту). Складання семестрового екзамену (іспиту) здійснюється під час екзаменаційної сесії.

Максимальна сума балів, яку може отримати здобувач вищої освіти під час екзамену (іспиту) – 40 балів. Мінімальна сума, за якою екзамен (іспит) вважається складеним – 25 балів.

Підсумкова оцінка за навчальною дисципліною визначається: – для дисциплін з формою семестрового контролю екзамен (іспит) – сумуванням балів за поточний та підсумковий контроль.

Під час викладання навчальної дисципліни використовуються наступні контрольні заходи:

Поточний контроль: семінари у вигляді круглого столу (15 балів), завдання за темами (5 балів), експрес питання (15 балів), письмові контрольні роботи (20 балів), есе (5 балів).

Семестровий контроль: Екзамен (40 балів) Більш детальну інформацію щодо системи оцінювання наведено в робочому плані (технологічній карті) з навчальної дисципліни. Приклад екзаменаційного білета та критерії оцінювання для навчальної дисципліни.

Приклад екзаменаційного білета
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

Другий (магістерський) рівень вищої освіти
Спеціальність С4 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Навчальна дисципліна «ПСИХОСОМАТИКА»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ 1

Завдання 1 (тестове) (20 балів)

1. Психосоматика – це галузь, що вивчає:

- а) Тільки фізичні захворювання
- б) Тільки психічні розлади
- в) Взаємозв'язок психіки та соматичного здоров'я
- г) Соціальні чинники поведінки

2. Який фактор найчастіше впливає на виникнення психосоматичних захворювань?

- а) Генетика
- б) Соціальне середовище
- в) Стрес та емоційне напруження
- г) Харчування

3. Основний об'єкт вивчення психосоматики:

- а) Захворювання конкретного органу
 - б) Медичні методи лікування
 - в) Людина як єдність психічного і фізичного
 - г) Соціальна поведінка індивіда
- Яку концепцію запропонувала Джудіт

4. Основна мета психосоматичної терапії:

- а) Лікування тільки медикаментами
- б) Підвищення продуктивності праці
- в) Усунення психічних і соматичних проявів проблеми
- г) Соціальна адаптація пацієнта

5. Психосоматичний розлад – це:

- а) Виключно психічне захворювання
- б) Виключно фізичне захворювання
- в) Порушення, яке проявляється через тіло і психіку
- г) Емоційна нестійкість без фізичних симптомів

6. Який метод використовується у психосоматичній діагностиці?

- а) Лише лабораторні аналізи
- б) Тільки спостереження за поведінкою
- в) Психодіагностичні тести і клінічне інтерв'ю
- г) Соціометрія

7. Приклад психосоматичного захворювання:

- а) Гіпертонія, викликана хронічним стресом
- б) Звичайний перелом кістки
- в) Простуда після контакту з вірусом
- г) Сухість шкіри від недостатньої гігієни

8. Який психологічний чинник часто посилює соматичні симптоми?

- а) Високий IQ
- б) Тривожність і емоційне перенапруження
- в) Харчові звички
- г) Фізична активність

9. Предмет психосоматики:

- а) Медичні процедури
- б) Соціальні взаємодії
- в) Взаємодія психічних процесів і фізичного стану організму
- г) Внутрішні органи

10. Основне завдання психосоматики у профілактиці:

- а) Призначення ліків
- б) Лікування фізичних травм
- в) Попередження психосоматичних захворювань шляхом саморегуляції
- г) Підвищення навчальної успішності

Завдання 2 (стереотипне) (5 балів)

Виконайте саморефлексію, спираючись на власний досвід і знання з психосоматики. Опишіть свій фізичний стан під час стресових ситуацій. Визначте психічні чинники, які могли вплинути на ці симптоми. Проаналізуйте взаємозв'язок психічного стану та фізичних проявів. Як реагує ваше тіло на психічне навантаження? Визначте методи самокорекції або профілактики, які ви могли б застосовувати.

Завдання 3 (діагностичне) (15 балів)

Виявлення психосоматичних реакцій.

Аналіз ситуації. Ситуація: Пацієнт скаржиться на: часті головні болі; проблеми зі сном; підвищену стомлюваність; порушення апетиту.

В ході бесіди з'ясовано, що він постійно відчуває тривогу через робочі завдання та конфлікти в колективі.

Завдання: Визначте психосоматичні симптоми у пацієнта. Вкажіть можливі психічні чинники, що їх спричинили. Проаналізуйте, як психологічні фактори впливають на соматичні прояви. Запропонуйте мінімум три методи корекції або профілактики психосоматичних проявів.

Затверджено на засіданні кафедри психології і соціології.

Протокол № ____ 1 ____ від «26» серпня 2025 р.

Екзаменатор
Зав. кафедрою

к.психол.н., доц. Ірина УШАКОВА
к.психол.н., доц. Жанна БОГДАН

Критерії оцінювання

Підсумкові бали за екзамен складаються із суми балів за виконання всіх завдань, що округлені до цілого числа за правилами математики.

Алгоритм вирішення кожного завдання включає окремі етапи, які відрізняються за складністю, трудомісткістю та значенням для розв'язання завдання. Тому окремі завдання та етапи їх розв'язання оцінюються відокремлено один від одного таким чином:

Завдання 1 (тестове) (20 балів)

За кожний правильний тест, – 2 бали.

Завдання 2 (стереотипне) (5 балів)

2,0 – повне та обґрунтоване розкриття обраного стереотипу

2,0 – представлено глибокий аналіз впливу стереотипу, продемонстровано розуміння його наслідків для соціальної взаємодії, наведено критичний погляд

1,0 – наявність прикладів і доказів впливу стереотипу на поведінку людей

Завдання 3 (діагностичне) (15 балів)

5,0 – виявлення ключових психологічних понять та теорій, доречних для аналізу ситуації

5,0 – здатність ідентифікувати основні психологічні проблеми, з якими стикається підліток, та обґрунтувати важливість цих проблем

5,0 – обґрунтоване пояснення, чому вибрані методи є доцільними та як вони можуть допомогти в цій ситуації.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Москалець В. П. Психологія особистості [текст] підручник, 3-тє вид., перероб., доповн. Київ: Ліра-К, 2020. 364 с. Режим доступу: <https://lira-k.com.ua/preview/12676.pdf?srsltid=AfmBOorDaBpBfzM722oU7iUamfPlfYlnd--njump2W0EFhxKxQnYxjPad>

2. Основи вікової та гендерної психології [Електронний ресурс] : навчальний посібник / Т. В. Петровська, І. В. Толкунова, Г. В. Жукова, О. М. Курдибаха, Т. М. Булгакова ; за ред. Т. В. Петровської. Київ : НУФВСУ, 2021. 220 с. Режим доступу: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/31f9228b-564a-44c0-8193-8a33a4d7be60/content>

3. Назаров Н. К. Управління конфліктами в організації. Менеджмент персоналу: підручник. За заг. ред. д. е. н., проф. В. Брича. Тернопіль : ЗУНУ, 2023. 640 с. Режим доступу: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/30462>

4. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб. / О . М . Хлівна, Л . І . Магдисюк. – Луцьк : Вежа-Друк . – 2022 . – 192 с. Режим доступу: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20892/1/phsy_tilesnosti.pdf

Додаткова

5. Литвиненко А. О. Дослідження особливостей моделі конфлікту в управлінні ефективністю розвитку діяльності / А. О. Литвиненко // Теорія і практика сучасної психології. – 2019. – № 7. Режим доступу: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/20495>

6. Ханецька Н . В . Психосоматика : теор . – практ . посіб . для студентів вищих навчальних закладів / Н . В . Ханецька . – Хмельницький , 2019 . – 123 с.

7. Ушакова І., Світлична Н., Селюкова Т. Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. № 22. С. 120-128. Режим доступу: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/35242>

8. Adam J . Krakowski (2017) Psychosomatic Medicine : Theoretical , Clinical , and Transcultural Aspects . Hamburg – 798 p. Режим доступу: <https://www.amazon.com/Psychosomatic-Medicine-Theoretical-Clinical-Transcultural/dp/1468444980>

9. Elmar Brahler , Н . Appelt , Н . Becker , Р . Bernhard (2016) . Body Experience The Subjective Dimension of Psyche and Soma Contributions to Psychosomatic Medicine , Springer Science & Business Media . – 259 p. Режим доступу: https://books.google.com.ua/books/about/Body_Experience.html?id=3wErBgAAQBAJ&redir_esc=y

Інформаційні ресурси

10. Нормативно-правова база <https://imzo.gov.ua/psycholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/normatyvno-pravova-baza/>

11. Нормативно-правова база щодо діяльності психологічної служби http://ruoord.kharkivosvita.net.ua/menu_normprav.php

12. ПНС освітнього компоненту Психосоматика С4 Психологія ОП Психологія <https://pns.hneu.edu.ua/course/view.php?id=11840>

13. Репозитарій кафедри психології і соціології ХНЕУ ім. С. Кузнеця <http://www.repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/33407>

14. Психологічні методики та тести https://www.eztests.xyz/#google_vignette

15. Сайт Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>