

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В.І. ВЕРНАДСЬКОГО
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук**

О. В. Костюченко

ОСНОВИ ПСИХОСОМАТИКИ

*Методичні рекомендації для підготовки до семінарських занять та
самостійної роботи*

для здобувачів вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія



Київ – 2026 рік

РОЗРОБНИК: професор, доктор психологічних наук, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Олена КОСТЮЧЕНКО

Рецензент: професор, доктор психологічних наук, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Ольга ДРОБОТ

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук Протокол № 1 від 26.08.2026

Розглянуто та схвалено на засіданні навчально-методичної ради навчально-наукового гуманітарного інституту
Протокол № 1 від 27.08.2026

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Вивчення вибіркової дисципліни “**Основи психосоматики**” передбачає комплексний підхід до підготовки магістрів-психологів, що базується на поєднанні глибокої теоретичної бази, практичного інструментарію та самостійного клінічного аналізу.

Відповідно до затвердженої програми обсягом 120 годин, цей процес передбачає:

1. Освоєння теоретико-методологічного фундаменту

Розуміння природи симптому: вивчення того, як емоційні конфлікти, хронічний дистрес та психологічні травми трансформуються у соматичні (тілесні) розлади через призму психонейроімуноендокринології (ПНІЕ).

Системний погляд на особистість: аналіз людини як цілісної системи за допомогою моделей логічних рівнів та концентричних кіл (Тіло – Розум – Душа – Соціум).

Орієнтацію в міжнародних стандартах: опанування сучасних критеріїв діагностики розладів тілесного відчуття (*Bodily Distress Disorder*) згідно з МКХ-11 та DSM-5.

2. Набуття практичних та клінічних навичок

Клінічне інтерв'ю: оволодіння специфікою збору соматичного анамнезу та алгоритмами взаємодії з медичним персоналом.

Діагностичний мінімум: опанування провідного інструментарію (оцінка олекситимії за TAS-20, визначення типу ставлення до хвороби за ТОБОЛ, аналіз копінг-стратегій).

Терапевтична гнучкість: вивчення методів деконструкції «вторинної вигоди» від хвороби та інтеграцію технік КПТ, гештальт-терапії та тілесно-орієнтованого підходу.

3. Інтенсивну самостійну та дослідницьку роботу (CP)

Проведення Case Study: самостійний розбір реального клінічного випадку із побудовою інтегральної карти виникнення симптому.

Розвиток культури здоров'я: практичне опанування магістрами методів психопрофілактики, релаксації та майндфулнес (із веденням щоденника самоспостереження).

Роботу з актуальною науковою базою: аналіз сучасних міжнародних та національних інформаційних ресурсів за період 2022–2026 років, повністю виключаючи застарілі чи нерелевантні джерела.

4. Чітку систему інтегральної звітності

Поточний моніторинг: накопичення балів за активність на 8 семінарах та виконання експрес-тестів (макс. 32 бали).

Презентацію індивідуальних здобутків: захист аналітичного есе та проєкту *Case Study* (макс. 38 балів).

Підсумкову атестацію: складання залікової роботи (макс. 30 балів) для підтвердження сформованості інтегральної компетентності магістра.

Метою вивчення навчальної дисципліни є: формування у магістрів системних знань про психосоматичні взаємозв'язки, етіологію психосоматичних розладів та оволодіння практичними навичками психологічної діагностики, корекції та профілактики.

Основні завдання дисципліни:

- вивчити класичні та сучасні теорії психосоматики (зокрема інтегральні та логічні рівні формування симптому);
- освоїти класифікацію психосоматичних розладів (МКХ-11 / DSM-5);
- оволодіти методами диференціальної діагностики та психологічного супроводу клієнтів.

Пререквізити (Зв'язок з іншими дисциплінами)

Курс базується на інтеграції знань, отриманих магістрантами під час вивчення таких дисциплін попереднього (бакалаврського) або поточного рівнів:

- «Загальна психологія»
- «Психологія особистості»
- «Клінічна психологія та патопсихологія»
- «Основи психотерапії та психологічного консультування»
- «Психологічний супровід, реабілітація та реінтеграція особистості»
- «Психологічні інтервенції в кризовій психології»
- «Техніки гештальттерапії»

Матеріали та практичні компетенції цієї дисципліни є базою для проходження **виробничої та дипломної практики** магістрантів та написання кваліфікаційної магістерської роботи.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МОДУЛЬ 1. Теоретико-методологічні основи психосоматики

Тема 1.1. Історія, предмет та завдання психосоматики

Лекція (2 год): Поняття «психосоматика», «соматизація» та «психосоматичний розлад». Історія розвитку від античного дуалізму до інтегральної медицини. Предмет, об'єкт, завдання та принципи сучасної психосоматики. Деонтологічні аспекти взаємодії психолога та лікаря.

Семінар (2 год): Концептуальні підходи до розуміння соматизації. Психосоматичний підхід як базова парадигма клінічної психології.

Самостійна робота (10 год): Опрацювання нормативно-правової бази роботи психолога в медичних закладах України (МОЗ).

Питання для самоперевірки:

Чим «соматизація» відрізняється від симуляції чи психічного розладу?

Які етичні межі взаємодії магістра-психолога з лікарем-інтерністом?

Основна література:

1. Серeda I. B. (2022). Основи психосоматики: навч.-метод. посіб. для сам. роб. студ. з курсу за зм. формою навч. EIR NUOS. Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В..
2. Чабан О. С., Хаустова О. О. (2025). Практична психосоматика: діагностичні шкали. Медкнига.
3. Шторк Тімо (2025). Психоаналіз і психосоматика. Тілесні основи психодинаміки. Вид.-во Ростислава Бурлаки.
4. Zaporozhan V. M., Aryayev L. M., Aryayev M. L. (2025). *Psychosomatic medicine: a guide for postgraduate psychology and medical students*. Одеса/Дніпро : OldiPlus.

Тема 1.2. Класичні психоаналітичні та сучасні інтеграційні моделі

Лекція (2 год): Модель інтрапсихічного конфлікту Ф. Александера. Концепція десоматизації М. Шура. Олекситимія (П. Сіфнеос). Сучасні інтеграційні підходи: модель концентричних кіл та логічних рівнів Р. Ділтса. Десинхронізація рівнів: Тіло – Розум – Душа – Соціум.

Семінар (2 год): Розбір інтегральної моделі особистості у психосоматиці. Аналіз симптому як «поломки» на ієрархічних рівнях.

Самостійна робота (12 год): Аналіз концепції «операційного мислення» Паризької психоаналітичної школи; першоджерела Р. Ділтса.

Питання для самоперевірки:

Як олекситимія когнітивно блокує відреагування емоцій, переводячи їх у тіло?

Як виглядає карта симптому клієнта, розкладена за колами «Тіло-Розум-Душа»?

Основна література:

1. Костюченко О. В. (2024). Психологічні техніки в роботі з психосоматичними проблемами. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*, 200-205.

2. Середа І. В. (2022). Основи психосоматики: навч.-метод. посіб. для сам. роб. студ. з курсу за зм. формою навч. EIR NUOS. Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В..
3. Zaporozhan V. M., Aryayev L. M., Aryayev M. L. (2025). *Psychosomatic medicine: a guide for postgraduate psychology and medical students*. Одеса/Дніпро : OldiPlus.

Тема 1.3. Психофізіологія стресу та механізми адаптації. Синдром вигорання

Лекція (2 год): Концепція стресу Г. Сельє. Психонейроімуноендокринологія (ПНІЕ) як біологічна основа психосоматики [ResearchGate]. Хронічний дистрес та психологічна травма. Синдром емоційного вигорання (СЕВ) та його соматичні еквіваленти.

Семінар (2 год): Психофізіологія стресу та механізми адаптації. Практикум з оцінки копінг-стратегій у стресових умовах.

Самостійна робота (12 год): Оволодіння техніками саморегуляції (майндфулнес, прогресивна релаксація за Джекобсоном) із веденням щоденника.

Питання для самоперевірки:

Який біологічний зв'язок між тривалим викидом кортизолу та пригніченням імунної системи?

Які копінг-стратегії є деструктивними (соматизуючими) під час переживання дистресу?

Основна література:

1. Комарек С. (2021). Тіло, душа та їхнє спасіння, або Нариси про здоров'я, нездоров'я і психосоматику; пер. з чес. Олена Крушинська. Львів : Апріорі.
2. Костюченко О. В. (2025). Інтеграція нейропсихологічного, психосоматичного та анти-кризового психологічного підходів у вирішенні проблеми емоційного вигорання. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 36 (75-4), 161-170.
3. Костюченко О. В. (2025). Соціально-психологічні аспекти функціонування перцепції у життєдіяльності та професійній самореалізації особистості : монографія. Київ : Видавничий центр КНУКіМ, 2025 (Розділ 3. Сенсорно-перцептивні основи психічного здоров'я, 128-162).
4. Середа І. В. (2022). Основи психосоматики: навч.-метод. посіб. для сам. роб. студ. з курсу за зм. формою навч. EIR NUOS. Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В..
5. Чабан О. С., Хаустова О. О., Ассад Ю. В. (2024). Практична психосоматика: діагностичні шкали та інструменти в клінічній практиці психолога. Київ : Медкнига.

Тема 1.4. Класифікація психосоматичних розладів. «Свята сімка» та сучасний спектр

Лекція (2 год): Еволюція класифікацій. Нозологічний статус психосоматики в МКХ-11 та DSM-5. Критерії розладів тілесного відчуття (*Bodily Distress Disorder*). Класична «Свята сімка» (Holy Seven) Ф. Александера. Диференціальна діагностика розладів.

Семінар (2 год): Диференціальна діагностика соматоформних, істинних психосоматичних та конверсійних розладів.

Самостійна робота (10 год): Опрацювання оригінальних критеріїв розділу *Bodily Distress Disorder* у базі WHO ICD-11.

Питання для самоперевірки:

Які патології входять до класичної «Святої сімки» Ф. Александера?

Як відрізнити істинний психосоматоз від конверсійного (демонстративного) розладу?

Основна література:

1. Гайдук Ю. В. (2025). Психосоматика. Твоє тіло говорить : зрозуміло про важливе : почуй своє тіло й добери ключ до його зцілення : [зайва вага, знижене лібідо, високий тиск, проблеми травлення, безсоння, хвороби серця, депресія, мігрень]. Київ : Crystal book.
2. Чабан О. С., Хаустова О. О. (2025). Практична психосоматика: діагностичні шкали. Медкнига.
3. Чабан О. С., Хаустова О. О., Ассад Ю. В. (2024). Практична психосоматика: діагностичні шкали та інструменти в клінічній практиці психолога. Київ : Медкнига.
4. Zaporozhan V. M., Aryayev L. M., Aryayev M. L. (2025). *Psychosomatic medicine: a guide for postgraduate psychology and medical students*. Одеса/Дніпро : OldiPlus.
5. World Health Organization. ICD-11: International Classification of Diseases (11th Revision) – Section: Bodily Distress Disorder and Somatoform Disorders. Geneva : WHO, 2022 / 2024 update.

МОДУЛЬ 2. Клінічна психосоматика та психотерапевтична практика

Тема 2.1. Психосоматика системних захворювань

Лекція (2 год): Кардіопсихологія (ішемічна хвороба, тип особистості А). Гастроентерологія (СПК, вісь «мозок-кишечник»). Дерматологія (шкіра як межа «Я», психогенний свербіж). Онкопсихологія та больові синдроми (тип особистості С, фіброміалгія).

Семінар (2 год): Психосоматичні профілі системних захворювань. Складання психологічного портрету пацієнта.

Самостійна робота (12 год): Дослідження феномену хронічного ідіопатичного болю та ролі агресії в онкопсихології.

Питання для самоперевірки:

Які особистісні риси притаманні людям із «поведінковим типом А»?

Чому шкіру в психосоматиці вважають «органом ранньої довербальної комунікації»?

Основна література:

1. Гайдук Ю. В. (2025). Психосоматика. Твоє тіло говорить : зрозуміло про важливе : почуй своє тіло й добери ключ до його зцілення : [зайва вага, знижене лібідо, високий тиск, проблеми травлення, безсоння, хвороби серця, депресія, мігрень]. Київ : Crystal book.
2. Середа І. В. (2022). Основи психосоматики: навч.-метод. посіб. для сам. роб. студ. з курсу за зм. формою навч. EIR NUOS. Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В..
3. Чабан О. С., Хаустова О. О., Асанова А. А. (2024). Практична психосоматика: хронічний біль: навч. посібн.. Медкнига-Київ.

Тема 2.2. Методи клініко-психологічної діагностики психосоматичного пацієнта

Лекція (2 год): Структура клінічного інтерв'ю та збір соматичного анамнезу. Психодіагностичний інструментарій: TAS-20, SCL-90-R, ТОБОЛ. Феномен «вторинної вигоди» від хвороби та функціональне значення симптому.

Семінар (2 год): Практикум з діагностики. Рольова гра «Психолог – Пацієнт з хронічним болем» (виявлення вторинних вигод).

Самостійна робота (10 год): Контроль СРС: Написання та підготовка до захисту аналітичного есе «Вторинна вигода хвороби» (13 балів).

Питання для самоперевірки:

Чим відрізняються первинна, вторинна та третинна вигоди від психосоматичного симптому?

За якими шкалами опитувальника ТОБОЛ визначається деструктивне ставлення до хвороби?

Основна література:

1. Гайдук Ю. В. (2025). Психосоматика. Твоє тіло говорить : зрозуміло про важливе : почуй своє тіло й добери ключ до його зцілення : [зайва вага, знижене лібідо, високий тиск, проблеми травлення, безсоння, хвороби серця, депресія, мігрень]. Київ : Crystal book.
2. Середа І. В. (2022). Основи психосоматики: навч.-метод. посіб. для сам. роб. студ. з курсу за зм. формою навч. EIR NUOS. Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В..
3. Чабан О. С., Хаустова О. О. (2025). Практична психосоматика: діагностичні шкали. Медкнига.
4. Чабан О. С., Хаустова О. О., Ассад Ю. В. (2024). Практична психосоматика: діагностичні шкали та інструменти в клінічній практиці психолога. Київ : Медкнига.

Тема 2.3. Стратегії та методи психологічної корекції

Лекція (2 год): Когнітивно-поведінкова терапія (робота з катастрофізацією здоров'я). Тілесно-орієнтована терапія (В. Райх, О. Лоуен: «м'язовий

панцир»). Гештальт-терапія (ретрофлексія). Арт-терапія, символдрама та майндфулнес.

Семінар (2 год): Технології психокорекції. Відпрацювання терапевтичної техніки «Діалог із симптомом».

Самостійна робота (12 год): Складання протоколу арт-терапевтичної методики «Малюнок моєї хвороби та її трансформація».

Питання для самоперевірки:

Як у гештальт-терапії розгортається механізм ретрофлексії під час роботи із симптомом?

На чому базується робота з розпускання «м'язового панцира» в тілесно-орієнтованому підході?

Основна література:

1. Костюченко О. В. (2024). Психологічні техніки в роботі з психосоматичними проблемами. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*, 200-205.
2. Костюченко О. В. (2025). Інтеграція нейропсихологічного, психосоматичного та анти-кризового психологічного підходів у вирішенні проблеми емоційного вигорання. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 36 (75-4), 161-170.
3. Костюченко О. В. (2025). Соціально-психологічні аспекти функціонування перцепції у життєдіяльності та професійній самореалізації особистості : монографія. Київ : Видавничий центр КНУКіМ, 2025 (Розділ 3. Сенсорно-перцептивні основи психічного здоров'я, 128-162).
4. Костюченко О., Чопик С., Василевська О. (2025). Психологічне значення тілесного досвіду в процесі особистісної трансформації клієнта в арттерапії. *Наукові інновації та передові технології*, 10(50), 1520-1531.
5. Прокопов В. М. (2023). Психологічні особливості психосоматичного розвитку у дітей раннього віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Педагогічна та вікова психологія*, 34 (73-1), 160-165.
6. Середа І. В. (2022). Основи психосоматики: навч.-метод. посіб. для сам. роб. студ. з курсу за зм. формою навч. EIR NUOS. Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В..
7. Хілларі Л. Макбрайд (2023). Мудрість тіла: як здобути впевненість у собі, покращити самопочуття і нарешті отримувати задоволення від життя. Центр учбової літератури.
8. Kostyuchenko O. (2020). Recreational potential of metaphorization in mental self-regulation of the students. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 3(2), 28-37.

Тема 2.4. Психологічний супровід, профілактика та супервізія у психосоматичній практиці

Лекція (2 год): Супровід пацієнтів із хронічними патологіями. Первинна, вторинна та третинна профілактика (Wellness-підхід). Феномени переносу та контрпереносу в роботі з тілесністю. Професійна супервізія та запобігання деформації психолога.

Семінар (2 год): Захист проєктів "Case Study". Аналіз етичних дилем та підбиття підсумків курсу.

Самостійна робота (10 год): Контроль СРС: Публічний захист мультимедійного проєкту «*Case Study: Карта симптомів за логічними рівнями*» (15 балів).

Питання для самоперевірки:

Чому контрперенос психолога при роботі з психосоматичними пацієнтами часто проявляється у вигляді тілесних відчуттів?

Що передбачає третинна профілактика психосоматичних розладів?

Основна література:

1. Костюченко О. В. (2024). Психологічні техніки в роботі з психосоматичними проблемами. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*, 200-205.
2. Костюченко О. В. (2025). Інтеграція нейропсихологічного, психосоматичного та анти-кризового психологічного підходів у вирішенні проблеми емоційного вигорання. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 36 (75-4), 161-170.
3. Костюченко О. В. (2025). Соціально-психологічні аспекти функціонування перцепції у життєдіяльності та професійній самореалізації особистості : монографія. Київ : Видавничий центр КНУКіМ, 2025 (Розділ 3. Сенсорно-перцептивні основи психічного здоров'я, 128-162).
4. Костюченко О., Чопик С., Василевська О. (2025). Психологічне значення тілесного досвіду в процесі особистісної трансформації клієнта в арттерапії. *Наукові інновації та передові технології*, 10(50), 1520-1531.
5. Прокопов В. М. (2023). Психологічні особливості психосоматичного розвитку у дітей раннього віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Педагогічна та вікова психологія*, 34 (73-1), 160-165.
6. Середа І. В. (2022). Основи психосоматики: навч.-метод. посіб. для сам. роб. студ. з курсу за зм. формою навч. EIR NUOS. Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В..
7. Хілларі Л. Макбрайд (2023). Мудрість тіла: як здобути впевненість у собі, покращити самопочуття і нарешті отримувати задоволення від життя. Центр учбової літератури.
8. Kostyuchenko O. (2020). Recreational potential of metaphORIZATION in mental self-regulation of the students. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 3(2), 28-37.

3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ І САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

3.1. Методичні вказівки до семінарських занять

Семінарські заняття є формою навчальних занять, де викладач організує дискусію навколо попередньо визначених тем. Магістри готують тези доповідей на основі самостійно опрацьованої наукової літератури.

Рекомендації для підготовки студентів:

Опрацювання джерел: Починайте підготовку з аналізу базових підручників, після чого переходьте до наукових публікацій за 2022–2026 роки у міжнародних базах даних (PubMed, ResearchGate) [ResearchGate].

Режим дискусії: Семінари проходять у форматі активного діалогу. Оцінюється не механічне зачитування конспекту, а здатність критично мислити та аргументувати позицію.

Практична складова: На кожному семінарі передбачено розбір реальних клінічних кейсів та взаємодіагностика. Студенти повинні мати при собі бланки методик (TAS-20, ТОБОЛ тощо), визначених темою заняття.

Критерії оцінювання роботи на семінарі (макс. 4 бали за заняття):

3 бали – Усна відповідь: Чітке володіння матеріалом, логічність викладу, активна участь у дискусії, глибоке розуміння психосоматичних механізмів.

1 бал – Експрес-тест: Правильне виконання письмового або комп'ютерного бліц-опитування на початку чи в кінці заняття.

3.2. Методичні вказівки до виконання самостійної роботи (СР)

Самостійна робота є основним інструментом глибокого засвоєння курсу (88 годин). Вона включає два ключові завдання, які підлягають обов'язковому оцінюванню.

Інструкція з написання аналітичного есе (Тема 6, макс. 13 балів)

Тема: «Вторинна вигода хвороби: психологічні механізми формування та методи деконструкції».

Обсяг та структура: 3–5 сторінок (шрифт Times New Roman, 14 pt, інтервал 1.5). Обов'язкова наявність вступу, аналітичної частини з посиланням на сучасні джерела, висновків та списку літератури (не менше 3 найменувань за 2022–2026 рр.).

Зміст завдання: Студент має розкрити психологічну функцію хвороби як деструктивного способу адаптації особистості. Особливу увагу слід приділити тому, як несвідома вигода блокує процес одужання і як психолог може екологічно виявити цей механізм під час інтерв'ю.

Інструкція з виконання індивідуального проєкту «Case Study» (Тема 8, макс. 15 балів)

Назва проєкту: «Карта психосоматичного симптому за логічними рівнями особистості».

Форма представлення: Мультимедійна презентація (10–12 слайдів) та короткий текстовий супровід.

Алгоритм виконання завдання:

Опис клієнта: Стать, вік, основні соматичні скарги (наприклад, синдром подразненого кишечника або психогенний дерматит). Наявність медичного висновку про відсутність грубої органічної патології.

Діагностичний профіль: Результати аналізу за основними методиками (рівень олекситимії, тип ставлення до хвороби).

Побудова карти симптому: Розбір випадку за інтегральною моделлю концентричних кіл особистості:

Рівень Тіла: Які саме органи страждають, яка фізіологічна реакція на стрес?

Рівень Розуму: Які когнітивні упередження, катастрофізація та іпохондричні установки підживлюють хворобу?

Рівень Душі/Ідентичності: Який внутрішній конфлікт цінностей заблоковано? Хто я в цій хворобі (наприклад, "Я – безпорадна жертва")?

Рівень Соціуму: Як хвороба змінює взаємодію з близькими, колегами? Яку системну роль відіграє симптом у сім'ї?

План психокорекції: Пропозиція конкретних технік (КПТ, гештальт, тілесна терапія) для розв'язання конфлікту на виявленому проблемному рівні.

4. КРИТЕРІЇ ТА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

4.1. Види контролю, які використовуються під час вивчення дисципліни, та форма підсумкового (семестрового) контролю за навчальною дисципліною.

Формою підсумкового контролю за навчальною дисципліною є залік.

Контрольні заходи включають поточний контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських і за результатами виконання завдань самостійної роботи. Передбачені такі види контрольних заходів: усна співбесіда під час семінарських, усний захист повідомлень за темою семінарського заняття, виконання завдань, перевірка письмового звіту за результатами виконання письмових завдань.

Здобувачу, який не набрав прохідного мінімуму (60 балів) з навчальної дисципліни – отримує незадовільну оцінку і вважається таким, що має академічну заборгованість.

4.2. Методи контролю та оцінювання

- усне опитування;
- перевірка самостійних завдань;
- захист доповідей до семінару, презентацій;
- оприлюднення результатів дослідження.

Критерії оцінювання захисту доповідей, рефератів на семінарському занятті:

3 балів – здобувач у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно

та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст поставленого завдання, використовуючи обов'язкову та додаткову літературу;

2 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом, але не демонструє глибини знань, може не вистачати аргументації в поясненнях. Допускаються несуттєві неточності.

1 бали – не в повному обсязі володіє матеріалом. Має суттєві помилки у відповіді.

Для здобувачів заочної форми навчання при розрахунку використовується коефіцієнт 4

Критерії оцінювання роботи на семінарському занятті:

2 бали – доповнення змістовне, ґрунтовне, конструктивно доповнює обговорення теми;

1 бал – доповнення містить інформацію, що суттєво не розширює дискусію.

Для здобувачів заочної форми навчання при розрахунку використовується коефіцієнт 2

Критерії оцінювання презентації, доповідей, рефератів

Презентація, доповідь, анотація, тези – це наочне представлення результатів самостійної роботи здобувача з опрацювання обраної теми, питання, завдання тощо. Мета презентації – набуття здобувачем навичок з аналізу власної роботи і публічного представлення результатів дослідження. Критерії оцінювання наведені у таблиці

Критерії оцінювання презентації, доповіді, анотації, реферату

Кількість балів	Мета	Висновки	Ключові положення	Структура
<i>3 бали</i>	Всі частини пов'язані з метою і предметом дослідження та містять важливі твердження за темою дослідження	Результати дослідження узагальнюються з метою формулювання важливих і значущих висновків за темою дослідження	Матеріал має в основі ключові положення, які повністю розкривають тему дослідження	Дослідження надає інформацію в логічній послідовності і завершується викладенням важливих моментів дослідження
<i>2 бали</i>	Матеріал містить важливі твердження за	Деякі висновки є недостатньо обґрунтовані	Дослідження має в основі декілька ключових положень, однак	Дослідження має певну непослідовність викладу

	темою дослідження, але містить не відповідну темі інформацію	ми	вони перевантажені інформацією	теми дослідження
1 бал	Матеріал має опосередкова не відношення до теми дослідження	Висновки є нелогічними або недостатньо обгрунтованими	У ключових положеннях відчувається нестача інформації, що необхідна для поточнення висновків	Дослідження має непослідовність у викладі теми

Для здобувачів заочної форми навчання при розрахунку використовується коефіцієнт 2

Критерії оцінювання індивідуальних завдань:

4 бали - здобувач у повному обсязі володіє матеріалом, вільно та аргументовано його презентує, глибоко та всебічно розкриває зміст поставленого завдання, правильно інтерпретує отримані результати, використовує обов'язкову, додаткову літературу та інформаційні ресурси, демонструє самостійність, достовірність, незаангажованість проведеного дослідження;

3 бали - здобувач у достатньому обсязі володіє матеріалом, вільно його презентує, але може не вистачати аргументації в поясненнях, в основному розкриває зміст поставленого завдання, використовує обов'язкову літературу, демонструє самостійність та достовірність проведеного дослідження. Допускаються несуттєві неточності;

2 бали - в цілому володіє матеріалом, але не демонструє глибини знань, самостійності у вирішенні поставлених завдань, не спирається на необхідну літературу, наявні суттєві неточності;

0-1 балів - не в повному обсязі володіє матеріалом, фрагментарно та поверхово його викладає, недостатньо розкриває зміст поставлених питань. Має суттєві помилки у відповідях чи в роботі. Демонструє не самостійність у виконанні завдань самостійної роботи.

Для здобувачів заочної форми навчання при розрахунку використовується коефіцієнт 3,3

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності здобувача вищої освіти при оцінюванні результатів підсумкового (семестрового) контролю, є такі:

- виконання всіх *видів навчальної роботи*, що передбачені програмою навчальної дисципліни;
- глибина і характер *знань* навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься в основних та додаткових рекомендованих нормативних джерелах, вміння аналізувати явища, що вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку;
- *характер відповідей* на поставлені питання (чіткість, лаконічність, логічність, послідовність тощо);
- вміння *застосовувати* теоретичні положення під час розв'язання практичних задач;
- вміння аналізувати *достовірність* одержаних результатів

4.3. Особливості набору балів за видами навчальної діяльності здобувача для кожної форми здобуття освіти та форми підсумкового (семестрового) контролю.

Розподіл балів за видами діяльності (денна форма навчання)

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів за семестр	Форма контролю
Робота на семінарському занятті (активність, участь у дискусіях та симуляційних вправах)	2	8	16	Поточний контроль
Підготовка доповідей, есе, рефератів (аналітична СР, опрацювання наукових періоджерел)	3	8	24	Перевірка звітів СРС
Захист доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті (публічний виступ, відповіді на питання)	3	8	24	Усна доповідь
Виконання індивідуального завдання	6	1	6	Поточний контроль
Розрахунок балу за семестр: 4 (робота на семінарах) + 30 (підготовка СР) + 12 (захист СР) + 20 (практичні завдання) = 70			70	
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ	2	15	30	залік (15 тестових завдань)
Підсумковий контроль залік: 15 тестових завдань × 2 бали = 30			30	
РАЗОМ			100	

Розподіл балів за видами діяльності (заочна форма навчання)

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів за семестр	Форма контролю
Робота на семінарському занятті (активність, участь у дискусіях та симуляційних вправах)	4	2	8	Поточний контроль
Підготовка доповідей, есе, рефератів (аналітична СР, опрацювання наукових	6	5	30	Перевірка звітів СРС

<i>першоджерел)</i>				
Захист доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті (публічний виступ, відповіді на питання)	12	1	12	Усна доповідь
Виконання індивідуального завдання	20	1	20	Поточний контроль
Розрахунок балу за семестр: 4 (робота на сесіях) + 30 (підготовка рефератів/есе) + 12 (захист реферату) + 20 (два розв'язані практичні кейси) = 70 балів			70	
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ	2	15	30	Залік (15 тестових завдань)
Підсумковий контроль (залік): 15 тестових завдань × 2 бали = 30			30	
РАЗОМ			100	

Форми контролю набуття результатів навчання з дисципліни «Основи психосоматики»

Назви розділів і тем	Форми і методи контролю знань	Максимальна кількість балів за темою
Модуль 1. Теоретико-методологічні основи психосоматики		
Тема 1.1. Історія, предмет та завдання психосоматики.	Усне опитування на семінарі, оцінювання наукової дискусії, бліц-тестування за термінологією	4
Тема 1.2. Класичні психоаналітичні та сучасні інтеграційні моделі	Оцінювання виступу з доповіддю, перевірка вміння диференціювати концепції, експрес-тест	4
Тема 1.3. Психофізіологія стресу та механізми адаптації. Синдром вигорання	Перевірка практичного аналізу тестів копінг-стратегій, участь у груповому обговоренні кейсу, експрес-тест	4
Тема 1.4. Класифікація психосоматичних розладів. «Свята сімка» та сучасний спектр	Письмова або комп'ютерна перевірка знань критеріїв МКХ-11 / DSM-5, аналіз диференціальних карток-кейсів	4
Разом за модулем 1		16 балів
Модуль 2. Клінічна психосоматика та психотерапевтична практика		
Тема 1.5. Психосоматика системних захворювань	Оцінювання групової роботи зі складання психологічного портрета пацієнта, комп'ютерне тестування	4
Тема 1.6. Методи клініко-психологічної діагностики психосоматичного пацієнта	1. Оцінювання участі в рольовій грі (інтерв'ю) - 7 балів. 2. Контроль СР: Перевірка та рецензування аналітичного есе «Вторинна вигода хвороби» - 13 балів.	20
Тема 1.7. Стратегії та методи психологічної корекції.	Оцінювання практичного відпрацювання техніки «Діалог із симптомом», захист протоколу арт-терапевтичної методики.	5
Тема 1.8. Психологічний супровід, профілактика та супервізія у психосоматичній практиці.	1. Усне опитування щодо етики та супервізії - 5 балів. 2. Контроль СР: Публічний захист та презентація індивідуального проєкту «Case Study» - 20 балів.	25
Разом за модулем 2		54 бали
РАЗОМ ЗА СЕМЕСТР		70 балів
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ	Комплексна залікова робота (тести)	30 балів

Всього	100
--------	-----

4.4. Шкала оцінювання результатів підсумкового контролю, що використовується в Університеті

Підсумковою формою контролю результатів навчання освітнього компоненту «Основи психосоматики» є залік.

Здобувач для отримання заліку з дисципліни повинен повністю виконати всі види робіт, передбачені робочим навчальним планом та програмою навчальної дисципліни.

Підсумкова оцінка за семестр виставляється на останньому за розкладом занятті та визначається як сума балів за результатами оцінювання усіх контрольних заходів, визначених програмою та залікових тестових завдань.

Якщо отримана сума балів відповідає позитивній оцінці – вона є підсумковою.

Перескладання позитивної підсумкової оцінки з метою підвищення не здійснюється. Здобувачу вищої освіти, який за результатами оцінювання контрольних заходів, не набрав кількість балів, що відповідає позитивній (менше 60 балів), в основній відомості обліку успішності зазначається оцінка «не зараховано» і відповідна кількість балів, що призводить до виникнення академічної заборгованості, яка має бути ліквідована.

Засвоєння матеріалу оцінюється за 100-бальною шкалою, шкалою ЄКТС та національною шкалою.

Значення оцінки

Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за стобальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Значення оцінки
A	90-100	«зараховано»	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь). В межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	80-89		Дуже добре – рівень знань достатньо високий (умінь). В межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-79		Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь). З незначною кількістю помилок
D	69-74		Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68		Достатньо мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)

FX	30-59	«не зараховано»	<i>Незадовільно</i> – потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки
F	1-29		<i>Незадовільно</i> – необхідна серйозна подальша робота вивченням курсу з повторним перескладанням

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності здобувача вищої освіти при оцінюванні результатів поточного та підсумкового контролів є такі:

- глибина і характер знань навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни;
- виконання всіх видів навчальної роботи, що передбачені програмою навчальної дисципліни;
- вміння аналізувати явища, що вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку;
- вміння аналізувати достовірність одержаних результатів (автономність);
- характер відповідей на поставлені питання (чіткість, лаконічність, логічність, послідовність);
- вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література:

1. Гайдук Ю. В. (2025). Психосоматика. Твоє тіло говорить : зрозуміло про важливе : почуй своє тіло й добери ключ до його зцілення : [зайва вага, знижене лібідо, високий тиск, проблеми травлення, безсоння, хвороби серця, депресія, мігрень]. Київ : Crystal book.
2. Комарек С. (2021). Тіло, душа та їхнє спасіння, або Нариси про здоров'я, нездоров'я і психосоматику; пер. з чес. Олена Крушинська. Львів : Апріорі.
3. Костюченко О. В. (2024). Психологічні техніки в роботі з психосоматичними проблемами. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*, 200-205.
4. Костюченко О. В. (2025). Інтеграція нейропсихологічного, психосоматичного та анти-кризового психологічного підходів у вирішенні проблеми емоційного вигорання. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 36 (75-4), 161-170.
5. Костюченко О. В. (2025). Соціально-психологічні аспекти функціонування перцепції у життєдіяльності та професійній самореалізації особистості : монографія. Київ : Видавничий центр

КНУКіМ, 2025 (Розділ 3. Сенсорно-перцептивні основи психічного здоров'я, 128-162).

6. Костюченко О., Чопик С., Василевська О. (2025). Психологічне значення тілесного досвіду в процесі особистісної трансформації клієнта в арттерапії. *Наукові інновації та передові технології*, 10(50), 1520-1531.
7. Костюченко О. В. (2021). Гештальт-підхід до рішення психосоматичних проблем. *PMGP [Інтернет]*; 6 (4): e0604308.
8. Костюченко О. В. (2021). Психосоматика: психологічні аспекти досліджень. *Інноваційні наукові дослідження у сфері педагогічних та психологічних наук*. Київ: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського.
9. Прокопов В. М. (2023). Психологічні особливості психосоматичного розвитку у дітей раннього віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Педагогічна та вікова психологія, 34 (73-1), 160-165.
10. Середа І. В. (2022). *Основи психосоматики: навч.-метод. посіб. для сам. роб. студ. з курсу за зм. формою навч.* Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В..
11. Хілларі Л. Макбрайд (2023). Мудрість тіла: як здобути впевненість у собі, покращити самопочуття і нарешті отримувати задоволення від життя. Центр учбової літератури.
12. Чабан О. С., Хаустова О. О. (2025). Практична психосоматика: діагностичні шкали. Медкнига.
13. Kostyuchenko O. (2020). Recreational potential of metaphORIZATION in mental self-regulation of the students. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 3(2), 28-37.

Допоміжна література:

1. Elmar Brähler, H. Appelt, H. Becker, P. Bernhard (2016). *Body Experience The Subjective Dimension of Psyche and Soma Contributions to Psychosomatic Medicine*, Springer Science & Business Media
2. Kostyuchenko Olena & et al. (2022). Dysfunctional attitudes in the general picture of psychological well-being. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*, Канада, 12(1): Revista de Investigación Apuntes Universitarios.
3. *Research progress in psychosomatic medicine: An overview of neurobiology and mind-body clinical practice* [ResearchGate](#). *Journal of Psychosomatic Research*. 2024. Vol. 2(2), pp. 26-34.
4. **World Health Organization**. *ICD-11: International Classification of Diseases (11th Revision) – Section: Bodily Distress Disorder and Somatoform Disorders*. Geneva : WHO, 2022 / 2024 update.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. **APA PsycNET (American Psychological Association)** – apa.org (Офіційний ресурс Американської психологічної асоціації для аналізу клінічних кейсів та терапевтичних гайдлайнів).
2. **PubMed / MEDLINE** – nih.gov (Найбільша у світі база даних медичних та психологічних публікацій, пошук за тегами «*Psychosomatic medicine*», «*Mind-body connection*»).
3. **ResearchGate (Scientific Network)** – researchgate.net (Міжнародна наукова мережа для доступу до препринтів та повних текстів сучасних досліджень у галузі психосоматики за 2022–2026 pp.) [ResearchGate].
4. **ScienceDirect (Elsevier)** – sciencedirect.com (Платформа з повним доступом до статей з *Journal of Psychosomatic Research*).
5. **WHO ICD-11 Browser (Міжн. класифікація хвороб 11-го перегляду)** – who.int (Офіційний онлайн-ресурс ВООЗ для верифікації критеріїв *Bodily Distress Disorder* та соматоформних розладів).
6. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського та електронна бібліотека. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
7. Одеська національна наукова бібліотека. URL: <http://www.ognb.odessa.ua/>
8. Пошукова система Національної бібліотеки імені В.І.Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>

Публікації автора робочої програми навчальної дисципліни:

1. Костюченко О. В. (2024). Психологічні техніки в роботі з психосоматичними проблемами. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*, 200-205.
2. Костюченко О. В. (2025). Артпрактика в гештальт-підході до антикризової інтервенції. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія, 36 (75-1), 46-52.
3. Костюченко О. В. (2025). Інтеграція нейропсихологічного, психосоматичного та анти-кризового психологічного підходів у вирішенні проблеми емоційного вигорання. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія, 36 (75-4), 161-170.
4. Костюченко О. В. (2025). Роль творчого потенціалу особистості у відтворенні її психічного здоров'я. *Психологічні проблеми творчості: матеріали XXV Міжн. наук. психол. конф.*, 24.06.25 / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 77-84.
5. Костюченко О. В. (2025). Соціально-психологічні аспекти функціонування перцепції у життєдіяльності та професійній самореалізації особистості : монографія. Київ : Видавничий центр КНУКіМ, 2025 (Розділ 3. Сенсорно-перцептивні основи психічного здоров'я, 128-162).
6. Костюченко О. В., Бриль М. М. (2022). Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними

- засобами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія, 33 (72-2), 43-50.
7. Костюченко О. В. (2024). Методи оптимізації психічних станів засобами сенсорно-перцептивної активізації. *Психологічні проблеми творчості: матер. XXIV Міжн. наук. психолог. конф., 24 червня 2024 року / за ред. В. О. Моляко*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 134-141 URL <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742834>
 8. Костюченко О. В. (2024). Психологічна саморегуляція в основі оптимізації психічних станів людини в екстремальних умовах. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*. Львів –Торунь : Liha-Pres, 113-116.
 9. Костюченко О. В. (2025). Менталізація в основі життєстійкості людини. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Київ, ТНУ, 25.04.2025*). Львів – Торунь : Liha-Pres, 144-147.
 10. Костюченко О., Чопик С., Василевська О. (2025). Психологічне значення тілесного досвіду в процесі особистісної трансформації клієнта в арттерапії. *Наукові інновації та передові технології*, 10(50), 1520-1531.
 11. Костюченко О. В. (2022). Комплементарність сприймання та творчого мислення в основі психологічної рівноваги. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. С. 118-124.
 12. Костюченко О. В. (2022). Творчі засоби і методи розвитку здатності до резильєнтності особистості. *Психологічні проблеми творчості: матер. XXII міжн. наук.-практ. конф. 23.07.22 / за ред. В. О. Моляко*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 122-131.
 13. Костюченко О. В. (2023). Психологічна ресурсність оптимістичності в психічній саморегуляції особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*. Херсон : Херсон-Івано-Франківськ, ХДУ, 139-144.
 14. Костюченко О. В. (2024). Сенсорно-перцептивні основи оптимізації психічних станів особистості. *Теоретичні та практичні аспекти соціально-психологічного супроводу особистості в умовах кризи : монографія / О. В. Дробот, І. М. Біла, О. В. Костюченко та ін. ; за наук. ред. проф. О. В. Дробот*. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 111-151.
 15. Костюченко, О. В. (2025). Артпрактика в гештальт-підході до антикризової інтервенції. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія, 36 (75-1), 46-52.

7. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

Перелік питань для підготовки до підсумкового контролю

1. Дайте визначення понять «психосоматика», «конверсійний симптом», «когнітивний дефіцит», «емоційний дефіцит», «мотиваційний дефіцит».

2. Проаналізуйте історію виникнення вчення про психосоматичні захворювання.
3. Внесок Ф. Александера, Ф. Данбара, А. Маслоу та ін. в розвиток теорії.
4. Розкрийте основні положення інтегративної моделі здоров'я і хвороби Вайнера; моделі вегетативного неврозу Ф. Александера.
5. Опишіть як виявляється «синдром понадкомпенсації», «синдром краху».
6. Назвіть джерела емоційно обумовлених (психосоматичних) захворювань.
7. Підберіть найбільш близький до вашої професійної позиції психотерапевтичний підхід, поясніть свій вибір.
8. Проаналізуйте модель відмови від віри в майбутнє Д. Енгеля та А. Шмале.
9. Розкрийте модель початкового порушення М. Балінта.
10. Розкрийте теорію «надбаної безпорадності» М. Селігмана.
11. Дайте визначення поняття «алекситимія», обґрунтуйте її вплив на розвиток психосоматичних захворювань.
12. Назвіть захворювання, що входять до «чикагської сімки» психосоматичних захворювань.
13. Назвіть та обґрунтуйте основні критерії діагностики психосоматичних розладів.
14. Назвіть консультативну техніку, яка дозволяє клієнтові постійні коливання між обома полюсами психічної і соматичної сфер.
15. Розкрийте теорію «часткового самогубства» за К. Меннінгером.
16. Обґрунтуйте модель боротьби за своє тіло Петера Куттера
17. Розкрийте сутність моделі двошелонної лінії оборони.
18. Проаналізуйте концепцію десоматизації М. Шура.
19. Проаналізуйте теорію стресу Кенона та Г. Сельє. Обґрунтуйте доречність її використання щодо пояснення причин психосоматичних захворювань.
20. Дайте визначення поняття «стрес». Розкрийте теорію відношень В.М. М'ясищева.
21. Назвіть напрям психології, який розглядає психосоматичні порушення як набуті в процесі навчання, неправильної адаптації.
22. Поясніть поняття «десоматизація», «ресоматизація».
23. Розкрийте стратегії поведінки при стресі.
24. Розкрийте типи і стратегії копінг-поведінки та стилів поведінки.
25. Розкрийте алгоритм проведення діагностичної бесіди.
26. Обґрунтуйте значення скарг та анамнезу в психосоматиці.
27. Розкрийте значення соматичного симптому при психосоматичному захворюванні.
28. Назвіть психологічні тести, що використовуються в психосоматичній практиці. Обґрунтуйте доцільність їх використання.
29. Методи діагностики особистості з психосоматичним захворюванням.
30. Використання Торонтської алекситимічної шкали в діагностиці психосоматичних захворювань.
31. Використання проєктивних методик (тести Роршаха, Сонді, ТАТ, малюнкові проєктивні тести) для діагностики психосоматичних

захворювань.

32. Використання особистісних опитувальників для діагностики психосоматичних захворювань.
33. Картина особистості при захворюваннях серцево-судинної системи.
34. Розкрийте та обґрунтуйте варіанти психотерапії при захворюваннях серцево-судинної системи.
35. Охарактеризувати складові картини особистості при бронхіальній астмі (Наведіть приклади з книг, статей, кінофільмів).
36. Перелічити основні переваги арттерапевтичних методів роботи з психосоматичними розладами.
37. Визначити основні завдання гештальттерапевтичних методів в психосоматиці.
38. Основні принципи психотерапії при психосоматичних захворюваннях.
39. Картина особистості при психосоматичних порушеннях органів дихання. Методи психотерапії, що застосовуються при лікуванні психосоматичних захворювань органів дихання.
40. Картина особистості при психосоматичному головному болю. Підберіть методи терапії при психосоматичному головному болю. Поясніть свій вибір. Назвіть види головного болю, що відносяться до психосоматичних.
41. Психосоматичні захворювання серцево-судинної системи. Картина особистості при психосоматичних захворюваннях серцево-судинної системи. Розкрийте особливості психотерапії при захворюваннях серцево-судинної системи.
42. Розкрийте особливості особистості при психосоматичних захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Обґрунтуйте особливості психотерапії при психосоматичних захворюваннях шлунково-кишкового тракту.
43. Психосоматика дитячого віку: картина хвороби і методи психотерапії.
44. Підберіть методику для виявлення механізмів психологічного захисту.
45. Охарактеризуйте основні положення сучасної системно-динамічної концепції виникнення психосоматичних захворювань. Опишіть картину особистості при гіпотиреозі. Підберіть методи психотерапії при гіпотиреозі та обґрунтуйте ваш вибір.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ПІДСУМКОВОГО ЗАЛІКУ

Модуль 1. Теоретико-методологічні основи психосоматики

1. Предмет, об'єкт та ключові завдання сучасної психосоматики.
2. Історія розвитку психосоматичного напрямку в медицині та психології: від дуалізму до системного підходу.
3. Етико-деонтологічні принципи роботи психолога в соматичній клініці та специфіка взаємодії з лікарями-інтерністами.
4. Концепція інтрапсихічного конфлікту Ф. Александера та її значення для сучасної клінічної практики.

5. Особистісний підхід Х. Денбар та теорія специфічних «особистісних профілів».
6. Концепція десоматизації та ресоматизації М. Шура.
7. Феномен олекситимії (П. Сіфнеос): клінічні прояви, когнітивно-емоційний дефіцит та роль у розвитку хвороб.
8. Модель «операційного мислення» Паризької психоаналітичної школи та її зв'язок із соматизацією.
9. Застосування інтегральної моделі логічних рівнів Р. Ділтса у психосоматичній практиці.
10. Симптом як результат десинхронізації в системі концентричних кіл особистості (*Тіло – Розум – Душа – Соціум*).
11. Концепція стресу Г. Сельє: стадії загального адаптаційного синдрому та механізми переходу еустресу в дистрес.
12. Сучасна парадигма психонейроімуноендокринології (ПНІЕ) як біологічний фундамент психосоматики [ResearchGate].
13. Психологічна травма та особливості її хронічної соматизації.
14. Синдром емоційного вигорання (СЕВ): соматичні еквіваленти та методи профілактики у фахівців допоміжних професій.
15. Деструктивні копінг-стратегії та механізми психологічного захисту як чинники формування психосоматозів.
16. Нозологічний статус психосоматики в сучасних класифікаціях: порівняльний аналіз МКХ-10 та МКХ-11.
17. Критерії діагностики розладів тілесного відчуття (*Bodily Distress Disorder*) за МКХ-11.
18. Класична «Свята сімка» (Holy Seven) психосоматозів за Ф. Александера: сучасний погляд на етіологію та патогенез.
19. Диференціальна діагностика: соматоформні розлади, істинні психосоматози, соматогенії та конверсійні синдроми.

Модуль 2. Клінічна психосоматика та психотерапевтична практика

1. Психосоматичні аспекти кардіологічних захворювань: «поведінковий тип особистості А» та ішемічна хвороба серця.
2. Психосоматика шлунково-кишкового тракту: синдром подразненого кишечника (СПК) та концепція взаємодії «вісь мозок-кишечник».
3. Шкіра як орган комунікації та межа «Я»: психосоматичні чинники в дерматології (нейродерміт, псоріаз).
4. Онкопсихологія: концепція «типу особистості С», роль затиснутої агресії та хронічної безпорадності.
5. Феномен хронічного ідіопатичного болю та фіброміалгії в клінічній психології.
6. Специфіка та алгоритм збору «соматичного анамнезу» під час первинного інтерв'ю з психосоматичним клієнтом.
7. Застосування Торонтської олекситимічної шкали (TAS-20) та опитувальника SCL-90-R у діагностичній практиці психолога.

8. Опитувальник ТОБОЛ: типи ставлення до хвороби (інтрапсихічна та інтерперсональна спрямованість).
9. Феномен «вторинної вигоди» від хвороби: рівні формування, функції симптому та його роль у сімейній системі.
10. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) у роботі з іпохондричними установками та соматичною катастрофізацією.
11. Тілесно-орієнтована психотерапія (В. Райх, О. Лоуен): поняття «м'язового панцира» та методи його розпускання.
12. Механізм ретрофлексії в гештальт-терапії та технологія повернення заблокованого імпульсу в комунікацію.
13. Використання арт-терапевтичних методів та символдрами в роботі з несвідомими соматичними метафорами.
14. Специфіка паліативної психології та психологічний супровід пацієнтів із хронічними невиліковними захворюваннями.
15. Первинна, вторинна та третинна профілактика психосоматичних розладів: сутність та відмінності.
16. Феномени переносу та контрпереносу (зокрема тілесного контрпереносу) в роботі з психосоматичними пацієнтами.

Творчі практичні завдання (клінічні кейси до білетів)

1. **Кейс 1:** Клієнт скаржиться на хронічний біль у шлунку, що загострюється перед публічними виступами. Медичне обстеження патологій не виявило. Опишіть алгоритм первинного інтерв'ю та виявіть потенційну вторинну вигоду симптому.
2. **Кейс 2:** У пацієнта за результатами тесту TAS-20 виявлено високий рівень олекситимії (82 бали). Запропонуйте специфічну стратегію та обмеження у виборі методів психотерапії на перших етапах роботи.
3. **Кейс 3:** Складіть диференціальну карту-схему для розмежування іпохондричного розладу та розладу тілесного відчуття (*Bodily Distress Disorder*) на основі критеріїв МКХ-11.
4. **Кейс 4:** Клієнтка із ревматоїдним артритом описує свій стан через метафору «моє тіло сковане залізом». Запропонуйте техніку з арсеналу гештальт-терапії або арт-терапії для роботи з цим симптомом.
5. **Кейс 5:** Використовуючи концентричні кола особистості (*Тіло – Розум – Душа – Соціум*), розпишіть гіпотетичну карту виникнення та підтримання симптому бронхіальної астми у підлітка.

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ, АНАЛІТИЧНИХ ЕСЕ ТА САМОСТІЙНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи психосоматики

До Теми 1.1. Історія, предмет та завдання психосоматики

Реферат: Еволюція уявлень про психосоматичну єдність людини: від античної філософії до концепцій ХХІ століття.

Есе: Межі професійної компетентності психолога та лікаря в інтерній клініці: деонтологічні дилеми сучасної взаємодії.

Реферат: Психосоматичний підхід як базова парадигма реформування сучасної системи охорони здоров'я.

До Теми 1.2. Класичні психоаналітичні та сучасні інтеграційні моделі

Есе: «Тіло говорить, коли розум мовчить»: порівняльний аналіз концепції конверсії З. Фрейда та інтрапсихічного конфлікту Ф. Александера.

Реферат: Олекситимія як когнітивно-емоційний дефіцит: сучасні нейропсихологічні та психотерапевтичні підходи.

Есе: Системна десинхронізація: аналіз психосоматичного симптому через призму концентричних кіл особистості (*Тіло – Розум – Душа – Соціум*).

Реферат: Інтегральний підхід Кена Вілбера та модель логічних рівнів Роберта Ділтса в розшифровці мови тілесних симптомів.

До Теми 1.3. Психофізіологія стресу та механізми адаптації. Синдром вигорання

Реферат: Психонейроімуноендокринологія (ПНІЕ) як науковий фундамент подолання дуалізму душі та тіла [ResearchGate].

Есе: Соматичне відлуння війни: механізми трансформації гострої психологічної травми в хронічну соматичну патологію [МОЗ України].

Реферат: Синдром емоційного вигорання (СЕВ) як тригер автоімунних та серцево-судинних порушень: специфіка профілактики у психологів.

Есе: Аналіз копінг-стратегій магістранта в умовах академічного стресу та їхній вплив на соматичне здоров'я.

До Теми 1.4. Класифікація психосоматичних розладів. «Свята сімка» та сучасний спектр

Реферат: Нозологічна революція в МКХ-11: відмова від поняття «соматоформні розлади» на користь «розладів тілесного відчуття» (*Bodily Distress Disorder*).

Есе: Патоморфоз «Святої сімки» Ф. Александера: як змінився соціально-психологічний портрет класичних психосоматозів у ХХІ столітті.

Реферат: Клінічні та психологічні маркери диференціальної діагностики істинних психосоматозів та конверсійних синдромів.

Змістовий модуль 2. Клінічна психосоматика та психотерапевтична практика

До Теми 2.1. Психосоматика системних захворювань

Есе: Психологічний профіль пацієнта з «поведінковим типом А»: чому перфекціонізм руйнує серцево-судинну систему.

Реферат: Вісь «мозок-кишечник» (*gut-brain axis*): роль хронічної тривоги в етіології синдрому подразненого кишечника (СПК).

Есе: Шкіра як екран несвідомого: психосоматичні аспекти дерматологічних захворювань та порушення міжособистісних кордонів.

Реферат: Онкопсихологія та «тип особистості С»: міфи та наукові факти про роль стримування агресії у канцерогенезі.

Есе: Хронічний ідіопатичний біль як заблокований крик про допомогу: досвід терапевтичного розбору.

До Теми 2.2. Методи клініко-психологічної діагностики психосоматичного пацієнта

Есе: (Обов'язкова тема завдання СРС) Вторинна вигода хвороби: психологічні механізми формування, системні функції в родині та методи деконструкції в терапії.

Реферат: Специфіка збору клініко-психологічного анамнезу: як допомогти соматичному пацієнту перейти від мови «тілесних скарг» до мови «почуттів».

Реферат: Порівняльний аналіз валідності психодіагностичних методик (ТОБОЛ, TAS-20, SCL-90-R) у роботі з психосоматичними клієнтами.

До Теми 2.3. Стратегії та методи психологічної корекції

Есе: Когнітивна реструктуризація іпохондричних установок: можливості та обмеження КПТ у роботі з катастрофізацією здоров'я.

Реферат: Тілесно-орієнтована психотерапія від В. Райха до сучасності: концепція «м'язового панцира» як матеріалізованого захисту особистості.

Есе: Ретрофлексія в гештальт-терапії: технологія розгортання та безпечного виведення затиснутих емоцій із тілесного шару.

Реферат: Сугестивні та арт-терапевтичні технології (символдрама, майндфулнес, малювання симптому) у подоланні соматоформних дисфункцій.

До Теми 2.4. Психологічний супровід, профілактика та супервізія

Есе: Особливості психологічного супроводу та профілактики психогенних розладів у пацієнтів паліативного профілю.

Реферат: Wellness-підхід та концепція первинної профілактики психосоматичних порушень у сучасному суспільстві.

Есе: Феномен тілесного контрпереносу: як терапевт резонує із симптомами клієнта та використання цього феномену в супервізії.

Методичні рекомендації студенту щодо вибору теми:

Магістрант має право обрати одну тему реферату або есе протягом змістового модуля.

Тема есе передбачає обов'язкове висловлення власної думки, спираючись на клінічний чи дослідницький досвід (допускається використання займенника «Я», опис особистих професійних спостережень та рефлексії).

Під час написання робіт категорично заборонено використовувати літературу країни-агресора; натомість пріоритет надається статтям із фахових джерел за **2022–2026 роки**.