

**ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

**Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор навчально-наукового
гуманітарного інституту



Олесь Захожай

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ ПСИХОСОМАТИКИ**

Другий (магістерський) рівень вищої освіти

**галузь знань С Соціальні науки, журналістика, інформація
та міжнародні відносини**

спеціальність С4 Психологія

освітньо-професійна програма Психологія

форма(и) навчання денна та заочна

РОЗРОБНИК програми:

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри психології, філософії та суспільних наук



Олена КОСТЮЧЕНКО

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук

Протокол № 1 від 26.08.2026



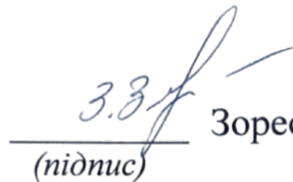
Завідувач кафедри

(підпис)

Олена ВЛАСЕНКО

Розглянуто та схвалено на засіданні навчально-методичної ради навчально-наукового гуманітарного інституту

Протокол № 1 від 27.08.2026



Голова НМР

Зореслава ЗАХОЖАЙ

(підпис)

ЗМІСТ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну.
2. Опис навчальної дисципліни.
 - 2.1. Мета та завдання вивчення дисципліни.
 - 2.2. Формат проведення дисципліни.
3. Структура навчальної дисципліни.
4. Зміст (програма) навчальної дисципліни.
5. Політика дисципліни.
6. Система та критерії оцінювання результатів навчання здобувачів.
7. Рекомендовані джерела інформації.

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ

1.1. Назва навчальної дисципліни, код в освітній програмі	Стратегії професійної та особистісної самореалізації, ОК 2.3	
1.2. Статус навчальної дисципліни	Вибіркова, цикл професійної підготовки	
1.3. Рік навчання, семестр у якому викладається дисципліна	2-й рік навчання, 3-й семестр	
1.4. Обсяг навчальної дисципліни за формами здобуття освіти	очна (денна)	заочна
Кількість кредитів	4	4
Загальна кількість годин, в тому числі:	120	120
аудиторні години	32	8
лекції	16	4
семінарські	16	4
самостійна робота	88	112
5. Вид підсумкового (семестрового) контролю	3-й семестр – залік	
1.6. Інформація про консультації	Згідно затвердженого графіка консультацій	
1.7. Мова викладання	українська	
1.8. Прізвище, ім'я, по батькові викладача(ів) (науковий ступінь, вчене звання)	Костюченко Ірина Вікторівна (доктор психологічних наук, професор)	
1.9. Контактна інформація викладача	kostiuchenko.olena@tnu.edu.ua	

2. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПСИХОСОМАТИКИ»

Анотація дисципліни.

Навчальна дисципліна «Основи психосоматики» присвячена вивченню складного взаємозв'язку між психічними станами людини та її тілесним здоров'ям. У межах дисципліни розглядаються психофізіологічні механізми виникнення психосоматичних розладів, роль стресу, емоційних конфліктів та психологічних травм у формування тілесних змін. Особлива увага приділяється аналізу внутрішньої картини хвороби, феноменології «святої сімки» психосоматичних захворювань, специфіці діагностики психосоматичних пацієнтів, а також сучасним методам психологічного консультування, психокорекції та профілактики психосоматичних порушень.

2.1. Мета та завдання вивчення дисципліни

Мета вивчення дисципліни «Основи психосоматики»: формування у магістрів системних знань: про психосоматичні взаємозв'язки, етіологію психосоматичних розладів; про причини, механізми, особливості виявлення та наслідки психосоматичних захворювань; засвоєння структури та компонентів діагностичної, корекційної, профілактичної і психологічної допомоги клієнтам та пацієнтам з психосоматичними проблемами.

Завдання навчальної дисципліни:

- Ознайомити здобувачів з історією розвитку психосоматики, основними теоретичними концепціями та сучасними напрямками вивчення психосоматичних розладів.
- Розкрити психофізіологічні та психосоціальні механізми виникнення психосоматичних порушень і класичних «великих» психосоматичних хвороб (свята сімка тощо).
- Вивчити внутрішню картину хвороби (ВКХ), типи реакцій особистості на захворювання та особливості копінг-поведінки психосоматичних хворих.
- Розглянути роль стресу, емоційного вигорання та психологічних травм у генезі соматичних розладів.

2.3. Формат проведення дисципліни

Заняття проводяться в змішаному форматі (в аудиторії й онлайн), синхронно й асинхронно (зустріч в аудиторії чи Гугл-класі, або самостійне вивчення матеріалу та виконання завдань).

Під час навчання використовуються наступні форми та методи: презентації, ділові ігри, бесіди і дискусії, кейс-технології, індивідуальні науково-дослідні завдання, розв'язання психологічних задач, лекція-дискусія.

Віртуальне навчальне середовище, яке використовуватиметься у разі роботи в дистанційному режимі - Google Classroom.

У дистанційному режимі лекції / практичні / семінарські заняття будуть проведені за допомогою програм електронної комунікації Google Meet.

Поточна комунікація з викладачем здійснюється через Classroom та корпоративну пошту.

2. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН)

ДЕННА ФОРМА

Назви розділів і тем	Кількість годин				
	Всього	у тому числі			
		Лек	Сем	Прак	с. р.
1	2	3	4	5	6
Модуль 1. Теоретико-методологічні основи психосоматики					
Тема 1.1. Історія, предмет та завдання психосоматики	14	2	2		10
Тема 1.2. Класичні психоаналітичні та сучасні інтеграційні моделі	16	2	2		12
Тема 1.3. Психофізіологія стресу та механізми адаптації. Синдром вигорання	16	2	2		12
Тема 1.4. Класифікація психосоматичних розладів. «Свята сімка» (Holy Seven) та сучасний спектр.	14	2	2		10
Разом за модулем 1	60	8	8		44
Модуль 2. Клінічна психосоматика та психотерапевтична практика					
Тема 2.1. Психосоматика системних захворювань (серцево-судинні, ШКТ, дерматологія, онкопсихологія)	16	2	2		12
Тема 2.2. Методи клініко-психологічної діагностики психосоматичного пацієнта	14	2	2		10
Тема 2.3. Стратегії та методи психологічної корекції (КПТ, гештальт, арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія)	16	2	2		12
Тема 2.4. Психологічний супровід, профілактика та супервізія у психосоматичній практиці	14	2	2		10
Разом за модулем 2	60	8	8		44
Всього годин	120	16	16		88

ЗАОЧНА ФОРМА

Назви розділів і тем	Кількість годин				
	Всього	у тому числі			
		Лек	Сем	Прак	с. р.
1	2	3	4	5	6
Модуль 1. Теоретико-методологічні основи психосоматики					
Тема 1.1. Історія, предмет та завдання психосоматики	14	0,5	0,5		13
Тема 1.2. Класичні психоаналітичні та сучасні інтеграційні моделі	16	0,5	0,5		15
Тема 1.3. Психофізіологія стресу та механізми адаптації. Синдром вигорання	16	0,5	0,5		15
Тема 1.4. Класифікація психосоматичних розладів. «Свята сімка» (Holy Seven) та сучасний спектр.	14	0,5	0,5		13
Разом за модулем 1	60	2	2		56
Модуль 2. Клінічна психосоматика та психотерапевтична практика					
Тема 2.1. Психосоматика системних захворювань (серцево-судинні, ШКТ, дерматологія, онкопсихологія).	16	0,5	0,5		15
Тема 2.2. Методи клініко-психологічної діагностики психосоматичного пацієнта	14	0,5	0,5		13
Тема 2.3. Стратегії та методи психологічної корекції (КПТ, гештальт, арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія)	16	0,5	0,5		15
Тема 2.4. Психологічний супровід, профілактика та супервізія у психосоматичній практиці	14	0,5	0,5		13
Разом за модулем 2	60	2	2		56
Всього годин	120	4	4		112

3. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ *(програма навчальної дисципліни)*

Модуль 1. Теоретико-методологічні основи психосоматики

Тема 1. Історія, предмет та завдання психосоматики

Поняття «психосоматика», «соматизація» та «психосоматичний розлад». Історія розвитку психосоматичного напрямку (від античного дуалізму до сучасної інтегральної медицини).

Предмет, об'єкт, завдання та методологічні принципи сучасної психосоматики. Психосоматичний підхід як базова парадигма клінічної психології.

Взаємодія лікаря та психолога в процесі супроводу психосоматичного пацієнта: етико-деонтологічні аспекти.

Тема 2. Класичні психоаналітичні та сучасні інтеграційні моделі

Психоаналітичний етап: концепція конверсії З. Фрейда, модель інтрапсихічного конфлікту Ф. Александера, теорія специфічних особистісних профілів Х. Денбар. Концепція десоматизації М. Шура.

Олекситимія (П. Сіфнеос) та її роль у розвитку соматичної патології. Модель «операційного мислення» Паризької психоаналітичної школи.

Сучасні інтеграційні підходи. Застосування моделі концентричних кіл та логічних рівнів у психосоматиці. Симптом як результат десинхронізації між рівнями системи: Тіло (біологія) – Розум (установки, емоції) – Душа (цінності, ідентичність) – Соціум (оточення).

Тема 3. Психофізіологія стресу та механізми адаптації. Синдром вигорання

Концепція стресу Г. Сельє (еустрес та дистрес). Загальний адаптаційний синдром (ЗАС). Психонейроімуноендокринологія (ПНІЕ) як основа сучасної психосоматики.

Фізіологічні петлі зворотного зв'язку між центральною нервовою системою, імунною та ендокринною системами.

Психологічна травма та її хронічна соматизація. Синдром емоційного вигорання (СЕВ) як тригер психосоматичних порушень серед фахівців допоміжних професій. Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту в стресових умовах.

Тема 4. Класифікація психосоматичних розладів. «Свята сімка» та сучасний спектр

Еволюція класифікаційних підходів. Нозологічний статус психосоматики в МКХ-11 та DSM-5. Критерії розладів телесного відчуття (Bodily Distress Disorder).

Класична «Свята сімка» (Holy Seven) психосоматозів за Ф. Александером (есенціальна артеріальна гіпертензія, виразкова хвороба шлунка, бронхіальна

астма, нейродерміт, ревматоїдний артрит, виразковий коліт, гіпертиреоз) та сучасні погляди на їхню етіологію.

Диференціальна діагностика: соматоформні розлади, істинні психосоматози, соматогенні психічні порушення та конверсійні синдроми.

Модуль 2. Клінічна психосоматика та психотерапевтична практика

Тема 5. Психосоматика системних захворювань

Кардіопсихологія: Психологічні чинники ішемічної хвороби серця та інфаркту міокарда. Поведінковий тип особистості А. Психогенні аритмії.

Гастроентерологія: Синдром подразненого кишечника (СПК) як модель осі «мозок-кишечник». Психогенні порушення харчової поведінки.

Дерматологія: Шкіра як орган комунікації та границя «Я». Психогенний свербіж, псоріаз, алопеція.

Онкопсихологія та больові синдроми: Психологічні аспекти онкологічних захворювань, концепція «типу особистості С». Феномен хронічного ідіопатичного болю та фіброміалгії.

Тема 6. Методи клініко-психологічної діагностики психосоматичного пацієнта

Структура клінічного та патопсихологічного інтерв'ю з психосоматичним клієнтом. Особливості збору «соматичного анамнезу».

Специфіка використання психодіагностичного інструментарію: Торонтська алекситимічна шкала (TAS-20), опитувальник SCL-90-R, шкали тривоги та депресії Бека/Спілбергера, методики дослідження копінг-стратегій (Lazarus & Folkman) та типів ставлення до хвороби (ТОБОЛ).

Визначення «вторинної вигоди» хвороби та функціонального значення симптому в сімейній системі.

Тема 7. Стратегії та методи психологічної корекції

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): робота з когнітивними викривленнями щодо здоров'я (катастрофізація, іпохондричні установки), реструктуризація думок.

Тілесно-орієнтована психотерапія (В. Райх, О. Лоуен): концепція «м'язового панцира», вивільнення заблокованих емоцій через роботу з тілом.

Гештальт-терапія: робота з ретрофлексією (стримуванням імпульсів) та відновленням контакту зі своїми потребами.

Сучасні арт-терапевтичні та сугестивні методи (символдрама, клінічний еріксонівський гіпноз, майндфулнес) у зниженні соматичної напруги.

Тема 8. Психологічний супровід, профілактика та супервізія

Побудова довгострокової програми психологічного супроводу пацієнтів із хронічними невиліковними захворюваннями (паліативна психологія).

Первинна, вторинна та третинна профілактика психосоматичних розладів. Формування культури ментального та соматичного здоров'я (Wellness-підхід).

Феномени переносу та контрпереносу в роботі з психосоматичними пацієнтами. Організація супервізорської підтримки та запобігання професійній деформації магістра-психолога.

ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Модуль 1. Теоретико-методологічні основи психосоматики

Семінар 1. Концептуальні підходи до розуміння соматизації

1. Психосоматичний розлад, соматизація та конверсія: розмежування дефініцій.
2. Теорія специфічного інтрапсихічного конфлікту Ф. Александера.
3. Особистісний підхід Х. Денбар та концепція десоматизації М. Шура.
4. Феномен олекситимії (П. Сіфнеос) та «операційне мислення» як когнітивно-емоційний дефіцит.

Завдання: Оцінка рівня олекситимії за допомогою Торонтської шкали (TAS-20) (самотестування або взаємодіагностика у парах).

Семінар 2. Аналіз інтегральної моделі особистості у психосоматиці

1. Вертикальна піраміда Р. Ділтса: взаємозв'язок між Оточенням, Поведінкою, Здібностями, Переконаваннями, Ідентичністю та Місією.
2. Симптом як «поломка» на різних рівнях піраміди: коли тіло починає говорити замість розуму.
3. Модель концентричних кіл (Тіло – Розум – Душа – Соціум): системний погляд на пацієнта.
4. Поняття десинхронізації рівнів як головний психогенний чинник хвороб.

Завдання: Кейс-дискусія. Аналіз наданого викладачем клінічного випадку: розбір симптому клієнта за рівнями «Оточення → Поведінка → Переконавання → Ідентичність».

Семінар 3. Психофізіологія стресу та механізми адаптації

1. Стадії загального адаптаційного синдрому за Г. Сельє та їхній соматичний прояв.
2. Сучасна парадигма психонейроімуноендокринології (ПНІЕ): як емоція перетворюється на молекулу.
3. Роль хронічного дистресу та психологічної травми у запуску аутоімунних процесів.
4. Синдром емоційного вигорання (СЕВ) та його соматичні еквіваленти.

Завдання: Експрес-діагностика рівня стресу та копінг-стратегій (за методикою Лазаруса або критеріями СЕВ).

Семінар 4. Диференціальна діагностика та класифікація розладів

1. Нозологічна трансформація: від соматоформних розладів у МКХ-10 до «Розладів тілесного відчуття» (Bodily Distress Disorder) у МКХ-11.
2. Критерії істинних психосоматозів («Свята сімка» Ф. Александера) у світлі сучасної медицини.
3. Диференціальний аналіз: як відрізнити соматоформну дисфункцію від іпохондрії та реальної органічної патології.
4. Психологічні критерії конверсійних розладів (демонстративна індукція).

Завдання: Робота в малих групах. Диференціальна діагностика за картками-кейсами (потрібно визначити: це конверсія, соматоформний розлад чи соматогенія).

Модуль 2. Клінічна психосоматика та психотерапевтична практика

Семінар 5. Психосоматичні профілі системних захворювань

1. Кардіофобічний синдром та «тип особистості А»: зв'язок перфекціонізму із серцево-судинними катастрофами.
2. Психосоматика ШКТ: синдром подразненого кишечника (СПК) та концепція взаємодії «вісь мозок-кишечник».
3. Психічний та соматичний вектори в дерматології (шкіра як межа контакту та орган ранньої комунікації).
4. Онкопсихологія: концепція «типу особистості С», роль затиснутої агресії та хронічної безпорадності.

Завдання: Складання психологічного портрету пацієнта (на вибір: «кардіо-пацієнт», «дерматологічний клієнт», «онко-пацієнт»).

Семінар 6. Практикум з клініко-психологічної діагностики

1. Специфіка збору психосоматичного анамнезу та структура первинного інтерв'ю.
2. Феномен «вторинної вигоди» від хвороби: види, рівні та функції симптому у сімейній системі.
3. Методика ТОБОЛ (тип ставлення до хвороби) та її інтерпретація в клінічній практиці.
4. Інтеграція результатів медичного обстеження в психологічну карту клієнта.

Завдання: Рольова гра «Психолог – Пацієнт з хронічним болем». Відпрацювання навичок виявлення прихованої вторинної вигоди від хвороби під час інтерв'ю.

Семінар 7. Технології психокорекції психосоматичних розладів

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) в роботі з іпохондричними установками та соматичною катастрофізацією.
2. Метод ретрофлексії в гештальт-терапії: як повернути невиражену емоцію з тіла назад у комунікацію.

3. Тілесно-орієнтований підхід (В. Райх, О. Лоуен): методи розпускання «м'язового панцира».
4. Використання арт-терапії (малювання симптому) та символдрами у роботі з несвідомими соматичними метафорами.

Завдання: Демонстрація та практикум відпрацювання техніки «Діалог із симптомом» (із застосуванням гештальт-підходу або арт-терапії).

Семінар 8. Захист проєктів "Case Study" та підсумковий контроль

1. Презентація та експертне обговорення результатів самостійного дослідження клінічних випадків (Case Study).
2. Застосування інтегральних кругових моделей під час побудови довгострокових програм супроводу.
3. Аналіз етичних дилем та феноменів переносу/контрпереносу в психосоматичній практиці.
4. Підбиття підсумків курсу, виставлення балів поточного контролю.

Завдання: Публічний захист мультимедійних презентацій «Карта психосоматичного симптому за логічними рівнями особистості».

Матеріали для самоконтролю

Самостійна робота здобувачів вищої освіти є основним засобом засвоєння навчального матеріалу у час, вільний від обов'язкових навчальних занять. Вона передбачає індивідуалізацію навчання, стимулювання пізнавальної активності магістрів, розвиток навичок наукового пошуку, системного аналізу соматогенних чинників та інтеграції психотерапевтичних інструментів у клінічну практику.

Згідно з програмою, самостійна робота передбачає такі види діяльності та форми контролю:

1. Теоретичне опрацювання та аналіз першоджерел (18 год.)

Зміст роботи: Вивчення критеріїв соматоформних та психосоматичних розладів за сучасними класифікаціями (МКХ-11, DSM-5), а також аналіз праць класиків психосоматики (Ф. Александер, Х. Денбар) та авторів інтегральних моделей (Р. Ділтс, Г. Бейтсон, К. Вілбер).

Форма контролю: Перевірка конспектів, участь у дискусіях на семінарах.

2. Виконання індивідуального дослідницького завдання / Есе (14 год)

Зміст роботи: Написання аналітичного есе на тему «Вторинна вигода хвороби: психологічні механізми формування та методи деконструкції» або за вибором іншої теми (*Додаток А, Метод. рекомендації*).

Форма контролю: Захист есе на семінарському занятті, оцінювання структури та логіки аргументації.

3. Практичний кейс-стаді / Case Study (24 год.)

Зміст роботи: Самостійний детальний розбір клінічного випадку психосоматичного пацієнта. Здобувач має змоделювати карту виникнення симптому, використовуючи модель концентричних кіл/логічних рівнів особистості (Тіло – Розум – Душа – Соціум) та виявити психогенні тригери.

Форма контролю: Презентація та захист мультимедійного проєкту «Карта психосоматичного симптому».

4. Практикум із саморегуляції та психопрофілактики (16 год)

Зміст роботи: Оволодіння базовими методами зниження психосоматичної напруги (майндфулнес, прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном, аутогенне тренування) із щоденним веденням щоденника самоспостереження.

Форма контролю: Перевірка щоденників (без розголошення конфіденційних даних), демонстрація навичок релаксації.

5. Підготовка до поточного та підсумкового контролю (16 год)

Зміст роботи: Повторення лекційного матеріалу, проходження пробних тестів, підготовка до модульної контрольної роботи та підсумкового залікового тестування.

Форма контролю: Результати модульної контрольної роботи та фінального заліку.

5. Політика дисципліни

Політика щодо академічної доброчесності	Обов'язковим є прояв нульової толерантності до жодних форм порушення академічної доброчесності. Очікується, що індивідуальне завдання та доповіді на практичних заняттях здобувачів будуть самостійними, їх власними оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Під час тестування користування зовнішніми джерелами заборонено. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем.
Політика щодо використання інструментів штучного інтелекту при виконанні завдань з дисципліни	Інструмент ШІ має обмежене застосування у навчальному процесі. Його застосування доцільне: 1) з метою первинного ознайомлення зі змістом теми для самостійного опрацювання для складання плану роботи (з подальшим порівнянням з науковими текстами); 2) у випадку аналізу розгляду поняття в різних контекстах – при складанні словника психологічних термінів; 3) при розгляді дискусійних питань психологічної науки – для формулювання питань для обговорення під час практичного заняття.
Політика щодо використання матеріалів з джерел відкритого доступу	Користувачі мають можливість вільно читати, завантажувати, копіювати контент з навчальною та науковою метою, а також розповсюджувати його з обов'язковим посиланням на використані джерела
Політика дотримання	Під час занять здобувачі діють із позицій

принципів та норм етики і професійної деонтології	академічної доброчесності, професійної етики та деонтології, дотримуються правил внутрішнього розпорядку Університету. Ведуть себе толерантно, доброзичливо та виважено у спілкуванні між собою та викладачами, а також реагують належним чином, якщо стають свідками дій порушення професійної етики з боку інших здобувачів чи викладачів. У випадку епідеміологічного режиму виконують всі настанови протиепідеміологічних дій: носять маски, дотримуються соціальної дистанції, використовують антисептики тощо.
Політика щодо відвідування	Здобувачі повинні відвідувати усі лекції, практичні та інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. Недопустимими є пропуски та запізнення на заняття з неповажних причин. Користування мобільними пристроями під час заняття неприпустиме (за виключенням випадків, коли це пов'язане з виконанням завдання викладача).
Політика дедлайну	Завдання має бути виконане у встановлені строки, якщо необхідно, то розміщене у письмовому вигляді у відповідній вкладці в Гугл-класі. Для отримання максимальних балів до заліку обов'язковим є усний захист доповідей, есе на семінарських заняттях. У разі відсутності на семінарському занятті, доповідь, презентація прикріплюються у Гугл-клас не пізніше ніж через тиждень після того як відбувся семінар з відповідної теми (у випадку недотримання термінів оцінка знижується на 1 бал). Аналогічним є дедлайн щодо виконання тестових завдань.
Політика визнання та перезарахування здобувачу результатів навчання з навчальної дисципліни	Визнаються результати навчання здобувача, здобуті в інший період, в іншому ЗВО або під час академічної мобільності відповідно до Положення про організацію освітнього процесу та Положення про академічну мобільність
Політика визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та/або інформальній освіті	Визнання результатів відбувається відповідно до Положення про визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та/або інформальній освіті в Університеті
Порядок відпрацювання пропущених занять	Відпрацювання пропущених занять з поважної причини у вигляді захисту доповідей, есе, презентацій проводиться на останньому

	семінарському заняття зі змістового модулю або останньому занятті в семестрі. Відпрацювання пропущених занять без поважної причини відбувається шляхом письмового виконання завдань, передбачених темою заняття. Такі завдання не зараховуються як такі, що були захищені!
Політика оцінювання	Політика щодо оцінювання здобувачів освіти відповідає положенням, розробленим Міністерством освіти і науки та базується на формульованому оцінюванні (самооцінювання і взаємооцінювання), яке передуює підсумковому оцінюванню. Оцінювання має бути позитивним за принципом, фокусуючись на досягненнях, а не на невдачах. Усі види оцінювання ґрунтуються на чітко встановлених критеріях та показниках, що диференційовані за різними типами завдань
Політика щодо оскарження результатів оцінювання	<i>Перескладання підсумкової оцінки</i> з метою її підвищення не допускається, окрім ситуацій передбачених нормативними документами Університету, або неявки на підсумковий контроль з поважної причини. Оскарження результатів оцінювання відбувається відповідно до Положення про організацію освітнього процесу в Університеті, Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю з екзамену чи заліку
Політика про можливості навчання осіб із особливими освітніми потребами	Реалізується шляхом організації комфортного, інклюзивного та розвиваючого освітнього середовища, забезпечення заходів, спрямованих на попередження психологічного травмування створення адаптованої матеріально-технічної бази (пандуси) та надання комплексної підтримки (психологічної, соціальної)

4. КРИТЕРІЇ ТА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

8.1. 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.

8.2. 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 бали – 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

Кількіс	Мета	Висновки	Ключові	Структура
---------	------	----------	---------	-----------

ть балів			положення	
3 бали	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
2 бали	Матеріал містить важливі твердження за темою дослідження, але містить не відповідну темі інформацію	Деякі висновки є недостатньо обґрунтованими	Дослідження має в основі декілька ключових положень, однак вони перевантажені інформацією	Дослідження має певну непослідовність викладу теми дослідження
1 бал	Матеріал має опосередковане відношення до теми дослідження	Висновки є нелогічними або недостатньо обґрунтованими	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

8. 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 першоджерел)	3	8	24	Перевірка звітів СРС

Захист доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті (<i>публічний виступ, відповіді на питання</i>)	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 (<i>активність, участь у дискусіях та симуляційних вправах</i>)	4	2	8	Поточний контроль
Підготовка доповідей, есе, рефератів (<i>аналітична СР, опрацювання наукових першоджерел</i>)	6	5	30	Перевірка звітів СРС
Захист доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті (<i>публічний виступ, відповіді на питання</i>)	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

9.3. 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»	Незадовільно – потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки
F	1-29		Незадовільно – 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.

5. 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 : Априорі.
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. EIR NUOS. Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В..
11. Хіллари 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.