

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка

Кафедра психології



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Навчально-наукового інституту педагогіки і психології

проф.  Світлана КОНДРАТЮК

«28» серпня 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи психосоматики

Перший (бакалаврський) рівень

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка


Спеціальність: 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Освітня-програма: Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною комісією

НН інституту педагогіки і психології
«28» серпня 2024 р.

Голова:  Юлія БОНДАРЕНКО
д. пед. наук, професор

Суми - 2024

Розробники:

Коваленко Наталія Володимирівна, доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри педагогіки
Протокол № 1 від «28» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри
д. психол. н., професор



Світлана КУЗІКОВА

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 4		Вибіркова	
		Рік підготовки:	
		3-й	
		Семестр	
Загальна кількість годин - 120	(Вказати освітній ступінь) Бакалавр	5-й	5-й
		Лекції	
		20 год.	2 год.
		Практичні, семінарські	
		28 год.	2 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		72 год.	116 год.
		Консультації:	
		2 год.	2 год.
		Вид контролю: залік	

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

ознайомити здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти із сучасними теоретичними уявленнями про психологічні та фізіологічні механізми формування психосоматичних розладів та практичними напрацюваннями в галузі психосоматики; формувати у майбутніх вчителів підґрунтя психологічної компетентності як здатності забезпечувати психологічно комфортне середовище освітнього процесу, попереджати вплив на учнів психологічних факторів на виникнення і подальшу динаміку соматичних захворювань; усувати наявні прояви, використовуючи відповідні техніки.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовою є міжпредметні зв'язки з наступними дисциплінами:

- З **філософією**, яка забезпечує загальнонауковою методологією наукового пізнання;
- З **психологією**, що має спільність об'єктів вивчення, індивідуальних і вікових особливостей дітей різного віку, опанування методиками вивчення особистості, колективу, особливостей формування Я-концепції, мотивації діяльності та ін.;
- З **анатомією та фізіологією**, що забезпечує розуміння морфологічних та фізіологічних особливостей кожного вікового періоду;

3. Результати навчання за дисципліною

Завдання дисципліни спрямовані на формування означених в ОПШ «Біологія та здоров'я людини» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта Біологія та здоров'я людини з додатковою спеціальністю 053 Психологія галузі знань 01 Освіта / Педагогіка наступних загальних, спеціальних компетенцій і програмних результатів навчання:

ЗК 2. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність)

СК 4. Психологічна компетентність як здатність: визначати і враховувати в освітньому процесі вікові та інші індивідуальні особливості учнів; використовувати стратегії роботи з учнями, які сприяють розвитку їхньої позитивної самооцінки, ядентичності; формувати мотивацію учнів та організовувати їхню пізнавальну діяльність; формувати спільноту учнів, у якій кожен відчуває себе її частиною.

СК 5. Емоційно-етична компетентність як здатність: усвідомлювати особисті відчуття, почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу; усвідомлювати та поц

СК 7. Інклюзивна компетентність як здатність: створювати умови, що забезпечують функціонування інклюзивного освітнього середовища до педагогічної підтримки осіб з особливими освітніми потребами; забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного учня залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів.

СК 8. Здоров'язбережувальна компетентність як здатність: організувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу; здійснювати профілактично - просвітницьку роботу з учнями та іншими учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни; формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя; зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності; надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу.

Знання	ПРЗ 10	Знає ознаки безпечного освітнього середовища; основи безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни; види та прояви насильства, булінгу, правила запобігання та протидії їм
	ПРЗ 11	Знає та розуміє основні концепції, теорії та загальну структуру психологічної науки; види пізнавальної діяльності учнів; основні умови формування мотивації учнів до навчання
	ПРЗ 12	Знає індивідуальні особливості учнів (вік, здібності, інтереси, потреби, мотивація, можливості, досвід тощо), їх вплив на засвоєння навчального матеріалу та успішну соціалізацію
	ПРЗ 13.	Знає основні види самооцінки учнів; основні умови формування позитивної самооцінки учнів; основні стратегії, що сприяють формуванню позитивної самооцінки учнів
Уміння	ПРУ 10	Уміє планувати і здійснювати освітній процес з урахуванням вікових та інших особливостей учнів (їх здібностей, інтересів, потреб, мотивації, можливостей і досвіду); складати індивідуальну програму розвитку та/або індивідуальний навчальний план учнів
	ПРУ 11	Уміє визначати прояви заниженої чи завищеної самооцінки учнів з метою її коригування; створювати умови формування позитивної самооцінки учнів; використовувати основні стратегії роботи з учнями, що сприяють формуванню їхньої позитивної самооцінки
Відповідальність та автономія	ПРА 2	Відповідально ставиться до забезпечення охорони життя і здоров'я учнів у освітньому процесі та позаурочній діяльності

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	Вільно володіє навчальним матеріалом, висловлює власні думки, робить аргументовані висновки, рецензує відповіді інших студентів, творчо виконує індивідуальні та колективні завдання, самостійно знаходить додаткову інформацію, та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань, може аргументовано обирати раціональний спосіб виконання завдання й оцінити результати власної творчої діяльності, вільно використовує знання для використання творчих завдань.
82 – 89	Вільно володіє навчальним матеріалом. Застосовує знання на практиці, узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні огріхи у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні знання на практиці. За зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, має стійкі навички виконання завдань.
74 – 81	Вільно володіє навчальним матеріалом. Застосовує знання на практиці, але узагальнює і систематизує навчальну інформацію не в повній мірі, допускає огріхи у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні знання на практиці.
64 – 73	Володіє навчальним матеріалом, знає основні поняття навчального матеріалу, виконує поставлені завдання на репродуктивному рівні, має недостатньо стійкі навички виконання практичних завдань.
60 – 63	Володіє навчальним матеріалом поверхнево, фрагментарно, відтворює певну частину навчального матеріалу на рівні запам'ятовування, знає основні поняття навчального матеріалу. Має елементарні, нестійкі навички виконання завдання.
35 – 59	Має фрагментарні знання при незначному загальному обсязі навчального матеріалу, відсутні сформовані вміння та навички, допускає суттєві помилки під час відповіді. Планує та виконує частину завдання за допомогою викладача.
1 – 34	Студент не володіє навчальним матеріалом. Виконує лише елементи завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Розподіл балів

Поточний контроль												Разом	
Модуль 1 теоретичний			Модуль 2 практичний										
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	Практичний колоквіум	75
Поточний контроль													
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	20	
Контроль самостійної роботи													
7			2	2	2	2	2	2	2	2	2		25

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами діагностики є:

- практичний колоквіум з проведення психотерапевтичних технік,
- демонстраційні вправи,
- кейс-метод,
- тести.

6. Програма навчальної дисципліни

Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Загальні основи психосоматики

Тема 1. Вступ до основ психосоматики. Класифікації психосоматичних розладів.

Тема 2. Психосоматика в історії науки. Психоаналітична концепція виникнення психосоматичних розладів. Сучасні поведінкові (біхевіоральні) підходи у психосоматиці.

Тема 3. Моделі виникнення психосоматичних розладів. Психосоматичні теорії і моделі.

Тема 4. Моделі виникнення психосоматичних розладів. Роль емоцій у виникненні психосоматичних порушень

Тема 5. Психодіагностика в психосоматиці

Модуль 2. Психотерапевтичні техніки в роботі з психосоматичними захворюваннями

Тема 6. Техніки позитивної психотерпії в психосоматиці

Тема 7. Техніки Гештальт-терапії в психосоматиці

Тема 8. Техніки КПТ в психосоматиці

Тема 9. Техніки символдрами в психосоматиці

Тема 10. Техніки Травмофокус терапії в психосоматиці

Тема 11. Техніки TRE методу в психосоматиці

Тема 12. Харчова поведінка і її психосоматичні підґрунтя

Тема 13. Психосоматичні захворювання

Тема 14. Психотерапевтичні техніки в освітньому процесі: попередження психосоматичних захворювань

7. Структура навчальної дисципліни

Зміст модуля	Лекції (год.)	Лабораторні заняття (год.)	Самост. робота студентів (год.)	Індивід. робота студентів (год.)	Всього
Модуль 1. Загальні основи психосоматики					
Тема 1. Вступ до основ психосоматики. Класифікації психосоматичних розладів.	2	2	2		6
Тема 2. Психосоматика в історії науки. Психоаналітична концепція виникнення психосоматичних розладів. Сучасні поведінкові (біхевіоральні) підходи у психосоматиці.	2		6		6
Тема 3. Моделі виникнення психосоматичних розладів. Психосоматичні теорії і моделі.		2	6		8
Тема 4. Моделі виникнення психосоматичних розладів. Роль емоцій у виникненні психосоматичних порушень	2	2	4		8
Тема 5. Психодіагностика в психосоматиці	2	2	6		10
Модуль 2. Психотерапевтичні техніки в роботі з психосоматичними захворюваннями					
Тема 6. Техніки позитивної психотерпії в психосоматиці	2	2	6		9
Тема 7. Техніки Гештальт-терапії в психосоматиці		2	6		9
Тема 8. Техніки КПТ в психосоматиці	2	2	6		9
Тема 9. Техніки символдрами в психосоматиці		2	6		9
Тема 10. Техніки Травмофокус терапії в психосоматиці	2	2	6		10
Тема 11. Техніки TRE методу в психосоматиці	2	2	6		10
Тема 12. Харчова поведінка і її психосоматичні підгрунтя		2	6		8
Тема 13. Психосоматичні захворювання	2	2	6		10
Тема 14. Психотерапевтичні техніки в освітньому процесі: попередження психосоматичних захворювань	2	2	6		10
Практичний колоквиум		2	20		22
ВСЬОГО	20	24	72		116

8. Теми лабораторних занять

Зміст	год.
Модуль 1. Загальні основи психосоматики	
Тема 1. Вступ до основ психосоматики. Класифікації психосоматичних розладів.	2
Тема 3. Моделі виникнення психосоматичних розладів. Психосоматичні теорії і моделі.	2
Тема 4. Моделі виникнення психосоматичних розладів. Роль емоцій у виникненні психосоматичних порушень	2
Тема 5. Психодіагностика в психосоматиці	2
Модуль 2. Психотерапевтичні техніки в роботі з психосоматичними захворюваннями	
Тема 6. Техніки позитивної психотерпії в психосоматиці	2
Тема 7. Техніки Гештальт-терапії в психосоматиці	2
Тема 8. Техніки КПТ в психосоматиці	2
Тема 9. Техніки символдрами в психосоматиці	2
Тема 10. Техніки Травмофокус терапії в психосоматиці	2
Тема 11. Техніки TRE методу в психосоматиці	2
Тема 12. Харчова поведінка і її психосоматичні підґрунтя	2
Тема 13. Психосоматичні захворювання	2
Тема 14. Психотерапевтичні техніки в освітньому процесі: попередження психосоматичних захворювань	2
Практичний колоквиум	2
ВСЬОГО	24

9. Політика закладу щодо академічної доброчесності

Відповідно до Положення про систему забезпечення академічної доброчесності освітньо-наукової діяльності СумДПУ імені А.С.Макаренка, Кодексу академічної доброчесності у освітньо-науковій діяльності СумДПУ імені А.С.Макаренка, Положення про Комісію з етики та академічної доброчесності у освітньо-науковій діяльності СумДПУ імені А.С.Макаренка викладач і студенти мають дотримуватись ст. 36 Закону України «Про освіту».

Дотримання академічної доброчесності передбачає: посилання на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право; надання достовірної інформації про результати досліджень та власну науковопедагогічну діяльність.

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти у період вивчення дисципліни передбачає:

- самостійне виконання завдань лабораторних і практичних занять, проведення досліджень та наведення власних висновків, припущень, пропозицій;

- зазначення посилань на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей.

Наявність порушення означених вище вимог в матеріалах здобувачів є підставою до незарахування відповідних тем з предмету.

8. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Воронов, Марк Владимирович. Психосоматика: практ. рук. / Марк Воронов. - 3-е изд. - К. : Ника-Центр, 2011. - 254 с. : рис. - Бібліогр.: с. 250.
2. Воронов, Марк Психосоматика: практ. руководство / М. Воронов. - К. : Ника-Центр, 2002. - 256 с. - Библиогр.: с. 250-251.
3. Дідковська, Лариса Іванівна. Психосоматика: основи психодіагностики та психотерапії: навч. посіб. [для вищ. навч. закл.] / Л. І. Дідковська ; Львів. нац. ун-т ім. І. Франка. - Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2010. - 264 с.
4. Мозгова Г.П., Ханецька Т.І., Якимчук О.І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія: Навчальний посібник. - К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. - 383 с.
5. Наказна, Ірина Михайлівна. Психосоматика: навч. посіб. / Наказна І. М. ; Ніжин. держ. ун-т ім. М. Гоголя. - Ніжин : [Вид-во НДУ ім. М. Гоголя], 2010. - 132 с.
6. Основи загальної і медичної психології / За ред. І.С. Вітенка і О.С. Чабана. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. – 344 с.
7. Практична психосоматика: діагностичні шкали [Текст] : [навч. посіб.] / [О. С. Чабан та ін. ; за заг. ред. О. О. Чабана, О. О. Хаустової] ; Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця, Всеукр. асоц. психосомат. медицини. - Київ : ВНТУ, 2018.
8. Хомуленко, Т. Б.. Основи психосоматики: навч.-метод. посіб. / Т. Б. Хомуленко. - Вінниця : Нова Книга, 2009. - 120 с.

Додаткові:

1. Діанна Відас, Ніколь Л. Нельсон, Женев'єв А. Дінгл (2023). Ефективність програми регуляції емоцій Tuned In music у студентів міжнародних університетів, Психологія та здоров'я, (121), <https://doi.org/10.1080/08870446.2023.2197007>
2. Кобець О. В. Психотерапія посттравматичного стресового розладу у зарубіжних дослідженнях: на шляху до каністерапії [Електронний ресурс] / О. В. Кобець // Вісник Національного університету оборони України. - 2024. - Вип. 1. - С. 53-61. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2024_1_8 Грицик О. Дослідження впливу психосоматики на розвиток соматичних та онкологічних захворювань [Електронний ресурс] / О. Грицик // Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки. - 2020. - Вип. 7. - С. 17-22. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2020_7_5
3. Кириченко А. І. Вплив кольору на психосоматику людини в інтер'єрах перинатальних центрів [Електронний ресурс] / А. І. Кириченко // Сучасні проблеми архітектури та містобудування. - 2018. - Вип. 51. - С. 50-55. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Spm_2018_51_9
4. Максименко С.Д. Психологічна допомога тяжким соматично хворим. Навчальний посібник / С.Д. Максименко, Н.Ф. Шевченко – Київ : Ніжин, 2007. – 115 с.
5. Мугаль С. О. Розвиток психосоматики як науки [Електронний ресурс] / С. О. Мугаль // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. - 2014. - Вип. 43. - С. 108-114. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2014_43_17
6. Пелюстка М. И. Арт-терапевтическое направление в культурно-историческом подходе психосоматики [Електронний ресурс] / М. И. Пелюстка // Молодий вчений. - 2017. - № 4. - С. 251-254. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_4_60
7. Полшкова С. Г. Аутоагресія з позицій психосоматики (на прикладі небезпечних видів професій) [Електронний ресурс] / С. Г. Полшкова // Український вісник

психоневрології. - 2010. - Т. 18, вип. 3. - С. 143-144. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2010_18_3_179

8. ПСИХОСОМАТИКА ТА ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я: КОМПЛЕКС РОБОЧИХ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ (для підготовки студентів спеціальності 053 — Психологія| освітньої програми «Психосоматика та психологія здоров'я» освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» та освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр») / За редакцією проф. Г.П.Мозгової / Авт. кол. кафедри психосоматики та психологічної реабілітації факультету психології / Вид. 2 - К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2020. – 427 с.
9. Тарасун, Валентина Володимирівна. Нейробиологія розвитку і навчання дитини. Теорія і практика аутології. Основи психосоматики. Мультимедійний супровід навчальних дисциплін [Текст] : навч.-метод. посіб. / Валентина Тарасун ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ : Каравела, 2017. - 283 с. : іл. - Бібліогр.: с. 282-283. - ISBN 978-966-2229-93-8
10. Харченко Д.М. Психосоматичні розлади. Теорії, методи діагностики, результати досліджень : навчальний посібник / Д.М. Харченко. – К. : Видавничий дім «Слово», 2015. – 280 с.
11. Giovanni A. Fava, Fiammetta Cosci, Nicoletta Sonino; Current Psychosomatic Practice. *Psychother Psychosom* 7 December 2023; 86 (1): 13–30. <https://doi.org/10.1159/000448856>
12. Högberg B, Strandh M, Johansson K, Petersen S. Trends in adolescent psychosomatic complaints: a quantile regression analysis of Swedish HBSC data 1985–2017. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2023;51(4):619-627. doi:[10.1177/14034948221094497](https://doi.org/10.1177/14034948221094497)
13. John D. Haltigan, Tamara M. Pringsheim, Gayathiri Rajkumar, Social media as an incubator of personality and behavioral psychopathology: Symptom and disorder authenticity or psychosomatic social contagion?, *Comprehensive Psychiatry*, Volume 121, 2023, <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2022.152362>
14. Lauri Nummenmaa lauri.nummenmaa@aalto.fi , Enrico Glerean , Riitta Hari lauri.nummenmaa@aalto.fi та Jari K. Hietanen (2014) *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 111(2)
15. Lee MS, Kim SJ, Chae JH, Bhang SY, Lee M, Kim HB, Huh HJ. Pilot Study About the Effects of the Soma Experiencing Motion (Soma e-Motion) Program on Interoceptive Awareness and Self-Compassion. *Psychiatry Investig*. 2023 Mar;20(3):284-292. doi: 10.30773/pi.2022.0312. Epub 2023 Mar 22. PMID: 36990672; PMCID: PMC10064203.
16. Rief W. & Hiller, W. (1992,). *Somatoforme Storungen. Körperliche Symptome ohne organische Ursache*. Bern: Huber

Інформаційні ресурси

1. Академія педагогічних наук України - <http://www.apsu.org.ua>
2. Український центр оцінювання якості освіти. – www.testportal.gov.ua
3. Освітній портал "Освіта.UA". – <http://osvita.ua>
4. Проект «Ти як?» <https://www.howareu.com>
5. Проект «Дихання. Тіло. Розум» <https://www.breath-body-mind.com/>

