

Силабус курсу:

**АДАПТИВНА ПОВЕДІНКА ТА  
ПСИХОСОМАТИЧНІ РОЗЛАДИ**  
(вибіркова дисципліна)



**Ступінь вищої освіти:**

магістр

**Спеціальність:**

для здобувачів будь якої освітньої програми

**Рік підготовки:**

1 ій

**Семестр викладання:**

2 ій (весняний)

**Кількість кредитів ЕКТС:**

5

**Мова(-и) викладання:**

українська

**Вид семестрового  
контролю**

залік

**Автор курсу та лектор:**

к. психол. н., доц., Бугайова Наталія Миколаївна

вченій ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові  
доцент кафедри психології та соціології

посада

Viber, WhatsApp

bugajova@snu.edu.ua

+380956781183

за номером  
телефону

за графіком

електронна адреса

телефон

месенджер

консультації

**Викладач практичних занять:\***

Макарова Наталія Миколаївна

вченій ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові  
старший викладач кафедри психології та соціології

посада

Viber, Telegram

makarova@snu.edu.ua

+380952083835

за номером  
телефону

за графіком

електронна адреса

телефон

месенджер

консультації

\* – 1) дані підрозділи вносяться до силабусу в разі, якщо практичні та (або) лабораторні заняття проводить інший викладач, котрий не є автором курсу та лектором; 2) припустимо змінювати називу підрозділу на «**Викладач лабораторних та практичних занять:**», якщо лабораторні та практичні заняття проводить один викладач, котрий не є автором курсу та лектором.

## **Анотація навчального курсу**

### **Мета вивчення курсу:**

Оволодіння знаннями про зміст, причини, механізми, прояви та наслідки психосоматичних захворювань, формування адаптивної поведінки, а також формування на цій основі відповідних компетентностей та навичок дослідження психосоматичних проблем, враховуючи надбання сучасних тенденцій розвитку науки, та застосування методів психодіагностики до аналізу психосоматичних розладів.

### **Результати навчання:**

Знати:

- визначення основних категорій і понять курсу;
- теоретико-методологічні засади психосоматики;
- основні психосоматичні теорії та моделі;
- основні групи психосоматичних розладів, їх прояви (конверсійні, функціональні й психосоматози);
- різні парадигми психосоматичного аналізу особистості із захворюваннями різних підсистем організму;
- психологічний механізм виникнення соматичних розладів;
- етіологію, патогенез, психологічні, фізіологічні та медичні аспекти психосоматичних розладів;
- картину особистості при різних психосоматичних захворюваннях;
- принципи діагностики і методи обстеження при психосоматичних розладах;
- основні напрямки, техніки психотерапії при психосоматичних розладах;
- особливості формування адаптивної поведінки.

Вміти:

- здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій;
- демонструвати розуміння основ закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань психосоматичної патології;
- вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності;
- дотримуватись етичних норм, враховувати авторське право та діяти відповідно норм академічної доброчесності при проведенні наукових досліджень, презентації їх результатів та у науково-педагогічній діяльності;
- здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності;
- здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності;
- аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання при нозологічних розладах психосоматичного характеру;
- пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання при

виявлені психосоматичних розладів та їх психологічної корекції;

- демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям;
- демонструвати навички командної роботи з фахівцями соматичної спрямованості в процесі вирішення фахових завдань при порушеннях з психосоматичною патологією.

---

### **Мета курсу (набуті компетентності)**

В наслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуде наступних компетентностей:

1. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.
2. Здатність здійснювати пошук, оброблення, систематизацію, контекстualізацію та інтерпретацію загальнонаукової інформації з різних джерел, а також генерувати нові ідеї для вирішення практичних професійних завдань.
3. Здатність проводити диференційну діагностику психосоматичних розладів, надавати психологічну допомогу людям із психосоматичними розладами.
4. Здатність до безперервного й актуального навчання, опанування нових знань, методичних розробок, що накопичені у міжнародній психологічній практиці подолання наслідків психосоматичних розладів.
5. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.
6. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
7. Здатність до саморозвитку та професійного зростання, самоаналізу, рефлексії та адаптування до змінних умов.

### **Структура курсу**

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1.	Поняття психосоматичного розладу	денна 4/0/2 заочна 0,5/0/0,5	Психосоматика в контексті культурно-історичного підходу. Психосоматичний розлад та соматоформний розлад. Класифікація психосоматичних захворювань. Загальні риси психосоматичного хворого (егоцентризм, інфантілізм, емоційний контроль, алекситімія, емоційна незрілість, агресивність, амбівалентність, перфекціонізм). Внутрішня картина хвороби. Типи емоційного відношення хворих до своєї хвороби. Нозогенії (психогенні реакції) при психосоматичних захворюваннях. Методи дослідження в психосоматиці. Принципи інтерв'ювання психосоматичного хворого. Первінне інтерв'ю та його структура. Загальне сімейно-діагностичне інтерв'ю. Діагностична бесіда: алгоритм проведення. Психологічні тести в психосоматичній практиці.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
2.	Методологічні та методичні засади	денна 4/0/2	Етапи розвитку психосоматичних ідей. Психосоматичні теорії та моделі.	Участь в обговоренні

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
	психосоматики	заочна 0,5/0/0,5	Фундаментальні принципи психосоматичного підходу. Психологічний підхід в інтерпретації психосоматичних захворювань. Біхевіоральний (поведінковий) підхід в інтерпретації психосоматичних захворювань. Біологічний підхід в інтерпретації психосоматичних захворювань. Соціально-психологічний рівень інтерпретації. Психоаналітичне трактування психосоматики (символізм та конверсія). Конверсійна модель З. Фрейда; модель Митчеліха; модель порушення об'єктних відносин; модель Кохута; модель Шура; модель алекситимії; теорія особистісних профілей Ф. Данбар; теорія психосоматичної специфічності Ф. Александера; рольовий конфлікт як чинник розвитку психосоматичного симптому (теорія Д. Морено); експеріментальна модель; екзистенційна модель; когнітивний підхід до соматичних порушень: «схема тіла» за П. Шильдером; сучасні психодинамічні уявлення про психосоматику; «неповоноцінність органу» за А. Адлером; базова тривожність (К. Хорні).	Тести Індивідуальні завдання
3.	Психосоціальні чинники розвитку психосоматичної патології	денна 6/0/3  заочна 1/0/0,5	Багатоосьова модель розвитку психосоматичної патології. Психологічний рівень інтерпретації психосоматичного захворювання. Психосоматичні розлади і стрес. Фази реагування організму за Г. Сельє. Роль емоцій у виникненні психосоматичного розладу. Актуальна та потенціальна емоційність. Патологічні емоційні стани. Тривога. Депресія. Емоційні стани при агресії. Стани емоційного збудження. Стани емоційної напруги. Стани фрустрації. Самотність. Сенсорна депривація. Соціальна депривація. Фіксовані емоційно-негативні стани як психологічний чинник формування психосоматичних розладів. Специфічна та неспецифічна емоція. Моделі можливої етіології феномену алекситимії. Роль когнітивних схем у розвитку психосоматичної патології. Дисфункції сімейної системи як чинник розвитку психосоматичної патології. Роль сім'ї у виникненні захворювань. Системна модель сім'ї. Діагностика сімейної системи.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
4.	Особистісні чинники розвитку психосоматичної патології	денна 2/0/1  заочна 0,5/0/0,5	Порушення структури «Я» та самоповаги як чинники розвитку психосоматичної патології. Психосоматичний симптом як результат рольового конфлікту. Психосоматичний симптом як результат порушення об'єктних відносин. Механізми психологічного захисту.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
5.	Психологічний аналіз тілесних захворювань	денна 6/0/2  заочна 0,5/0/0,5	Нозологічна приналежність; нозоцентричний підхід; симптомоцентричний підхід; тілесні прояви стресу; прояви з боку серцево-судинної системи (гіпертонічна хвороба, гіпотензія, синдром артеріальної гіпотензії, ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда, неспецифічний хронічний поліартрит, мігрен, біль напруження); прояви з боку шлунково-кишкового тракту (виразкова хвороба шлунку та дванадцятипалої кишки, неспецифічний	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
			виразковий коліт, діарея, захворювання печінки та жовчного міхура, психосоматичні аспекти порушень харчової поведінки: ожиріння, булімія, анорексія); прояви з боку дихальної системи (бронхіальна астма, застуда, запалення дихальних шляхів); прояви з боку ендокринної системи та шкіряних покровів (цукровий діабет, кропивниція, нейродерміт, псoriasis, алергія, остеохондроз, хронічний біль); прояви з боку сечостатевої системи (сечокам'яна хвороба, запалення нирок та сечового міхура, гінекологічні захворювання та функціональні сексуальні порушення); прояви з боку опорно-рухової системи. Психосоматичні аспекти психовегетативного синдрому, депресії, головного болю, інфекційних захворювань та онкології.	
6.	Принципи та методи психокорекції психосоматичної патології	денна 4/0/2 заочна 0,5/0/1	Принципи психотерапії психосоматичного розладу. Розподіл психосоматичних хворих при виборі тактики терапії. Механізм символізації у практиках різних психотерапевтичних шкіл. Роль Ф. Александера, Ф. Данбар, А. Маслоу. Психоаналітичні підходи до терапії психосоматичних розладів. Індивідуальний аналіз та груп-аналіз. Тілесноорієнтована психотерапія. Катартичні техніки психотерапії. Види корекції психосоматичних захворювань засобами арт-терапії. Оцінка ефективності психокорекційного впливу.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
7.	Адаптивна поведінка, як чинник формування психологічного здоров'я особистості	денна 2/0/2 заочна 0,5/0/0,5	Стилі поведінки в різних життєвих ситуаціях. Стратегії поведінки при стресі. Копінг-поведінка, типи і стратегії.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

### Рекомендована література

1. Бурлачук Л. Ф. Дослідження особистості в психосоматиці / Л. Ф. Бурлачук. – К., 2014. – 176 с.
2. Вітенко І. С. Зміни психіки при соматичних розладах – актуальна проблема медичної психології / І. С. Вітенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №4 . – С. 31–32.
3. Воронов М. Психосоматика : практ. рук. / Марк Воронов. – К. : Ніка-Центр, 2011. – 254 с.
4. Галецька І. Сосоновський Т. Психологія здоров'я : теорія і практика / І. Галецька. - Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. - 338 с.
5. Грубляк В. Т., Грубляк В. В. Психологічні особливості здоров'я студентів у процесі адаптації до умов навчання / В. Т. Грубляк, В. В. Грубляк // Проблеми сучасної психології. Збірник наук.праць. – 2012. - Вип. 18. – С. 216 – 227.
6. Дідковська Л. І. Психосоматика : основи психодіагностики та психотерапії : навч. посіб. / Л. І. Дідковська ; Львів. нац. ун-т ім. І. Франка. - Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2010. - 264 с.
7. Загальна психологія / Максименко С. Д., Солов'єнко В. О., Зайчук В. О., Пачуга В. О. - Вінниця : Нова книга, 2006.
8. Клінічна психологія : словник-довідник / авт.-уклад. С. В. Діденко. - К. : Академвидав, 2012. – 320 с.

9. Корніenko О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей : навч.посібник / О. В. Корніенко. – К. : Вид. центр “Київський університет”, 2000. – 126 с.
10. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ - Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
11. Максименко С. Д. Психологічна допомога тяжким соматично хворим / С. Д. Максименко, Н. Ф. Шевченко. – К. : Миланик, 2007. – 142 с.
12. Мозгова Г. П., Ханецька Т. І., Якимчук О. І. Психосоматика : психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія : навчальний посібник / Г. П. Мозгова, Т. І. Ханецька, О. І. Якимчук. - К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. - 383 с.
13. Наказна І. М. Психосоматика : навч. посіб. / Наказна І. М. – Ніжин, 2010. – 132 с.
14. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування / І. Я. Губенко, О. С. Капнацька, О. Т. Шевченко. – К. : Медицина, 2013. - 296 с.
15. Основи загальної та медичної психології / Вітенко І. С., Чабан О. С. - Тернопіль : Укрмедкнига, 2003.
16. Основи психології / Киричук О. В., Роменець В. А. - К. : Либідь, 2002.
17. Психічне здоров'я / О. С. Чабан, В. Т. Ящук, Я. М. Несторович. - Тернопіль : ТДМУ «Укрмедкнига», 2008. - 479 с.
18. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навчальний посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. – К. : Фірма “ІНКОС”, 2002. – 272 с.
19. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ-Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
20. Тимофієва М. Ф., Двіжона О. В. Психологія здоров'я : навч. посіб. / М. Ф. Тимофієва, О. В. Двіжона. - Чернівці : Книги - XXI, 2009. - 295 с.
21. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В. Толкунової. – К., 2018. - 156 с.
22. Хаустова О., Чабан О., Асанова А., Трачук Л., Ассонов Д. Практична психосоматика. Діагностичні шкали / Олена Хаустова, Олег Чабан, Азізе Асанова, Лідія Трачук, Дмитро Ассонов. – К. : Медкнига, 2019. – 112 с.
23. Хаустова О.О., Чабан О.С. Практична психосоматика : депресія / О. О. Хаустова, О. С. Чабан. – К. : Медкнига, 2020. – 216 с.
24. Хаустова О.О., Чабан О.С. Практична психосоматика : тривога / О. О. Хаустова, О. С. Чабан. – К. : Медкнига, 2022. – 144 с.
25. Хомуленко Т. Б. Аналіз тілесного симптому як психосоматичного феномена / Т. Б. Хомуленко. – Харків : ХНПУ имени Г. С. Сковороди, 2011. – 41 с.
26. Хомуленко Т. Б. Основи психосоматики : навч.-метод. посіб. / Т. Б. Хомуленко. – Вінниця : Нова Книга, 2009. – 120 с.
27. Хомуленко Т. Б. Психосоматика : культурно-історичний підхід / Т. Б. Хомуленко, І. О. Філенко, О. С. Шукарова, М. В. Коваленко. – Харків : Вид-во «Диса плюс», 2015. – 264 с.
28. Чабан О., Хаустова О. Психосоматична медицина. Аспекти діагностики та лікування / О. Чабан, О. Хаустова. – К. : Медкнига, 2004. – 96 с.
29. Шебанова С. Г. Клінічна психологія : навчально-методичний посібник / С. Г. Шебанова, В. І. Шебанова. – Херсон, 2009. - 192 с.

### **Методичне забезпечення**

1. Методичні вказівки до виконання контрольних робіт з дисципліни "Адаптивна поведінка та психосоматичні розлади" (для магістрів) / Укл. : Н. М. Бугайова. – К. : Вид-во Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, 2023.

2. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни "Адаптивна поведінка та психосоматичні розлади" (для магістрів) / Укл. : Н. М. Бугайова. – К. : Вид-во Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, 2023.

3. Методичні вказівки до виконання самостійної роботи з дисципліни "Адаптивна поведінка та психосоматичні розлади" (для магістрів) / Укл. : Н. М. Бугайова. – К. : Вид-во Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, 2023.

### **Оцінювання курсу**

За повністю виконані завдання здобувач може отримати визначену кількість балів:

Інструменти та завдання	Кількість балів
Участь в обговоренні	10 (по 0,72 балів за 1 ЛК)
Практичні заняття	28 (7 практичних по 4 бали за 1 ПК)
Самостійна робота (контрольні роботи, реферати, есе, презентації, опрацювання наукової літератури тощо)	32
Підсумковий екзаменаційний (заліковий) тест	30
<b>Разом</b>	<b>100</b>

### **Шкала оцінювання студентів**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою		
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку	
90 – 100	A	відмінно	зараховано	
82-89	B	добре		
74-81	C			
64-73	D	задовільно		
60-63	E			
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання	
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

## **Політика курсу**

*Неформальна /  
інформальна освіта*

*Плагіат та академічна  
доброчесність:*

*Завдання і заняття:*

*Поведінка в аудиторії:*

Здобувач вищої освіти може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу студенту можуть бути перезараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.

Здобувач вищої освіти може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу здобувачу можуть бути перезараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання. Положення про порядок зарахування результатів навчання, отриманих в формальній та неформальній освіті, розміщено на сайті університету <https://snu.edu.ua/index.php/university/sfera-poshyrennya-suya-v-snu-im-v-dalya/informatsijna-kartka-dokumenta-87/>

Всі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана.

1. Здобувачі вищої освіти користуються у суспільстві всіма правами самостійних, дорослих людей, а тому мають виконувати всі правила внутрішнього розпорядку, що існують у Східноукраїнському національному університеті ім. В. Даля.
2. Основний вид діяльності здобувачів вищої освіти — навчання. Студентство в аудиторії є транслятором загальних норм культури поведінки: інтелігентність, точність, дисциплінованість, акуратність, відповідальність, тощо.
3. Здобувачі вищої освіти обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки.

*Під час контролю знань здобувачі:*

- є підготовленими відповідно до вимог даного курсу;
- розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб);
- не заважають іншим;
- виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.