

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**  
Кафедра спеціальної освіти

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**



Проректор із науково-педагогічної роботи

Михальченко Н. В.

«28» серпня 2024 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ОСНОВИ ПСИХОСОМАТИКИ**

Ступінь магістра

Спеціальність 016 Спеціальна освіта

Освітньо-професійна програма Логопедія. Спеціальна психологія

Програму розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Серeda Ірина Валеріївна, доцент кафедри спеціальної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент

РЕЦЕНЗЕНТ: Тихонова Тетяна Валентинівна, завідувач кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти МОШПО, доктор педагогічних наук, доцент

Програму схвалено на засіданні кафедри спеціальної освіти

Протокол від «26» серпня 2024 року № 1

В. о. завідувача кафедри спеціальної освіти  (Світлана КАРСКАНОВА)

Програму погоджено з гарантом ОП  (Микола СУПРУН)

Програму погоджено навчально-методичною комісією філологічного факультету

Протокол від «27» серпня 2024 року № 12

Голова навчально-методичної комісії  (Ольга ДЕМ'ЯНЕНКО)

Програму погоджено навчально-методичною радою університету

Протокол від «28» серпня 2024 року № 11

Голова навчально-методичної комісії  (Наталія МИХАЛЬЧЕНКО)

### Анотація

Курс «Основи психосоматики» - варіативна навчальна дисципліна психологічного циклу. Предметом вивчення є основні положення психосоматики та актуальні проблеми профілактики психосоматичних захворювань. Курс виступає важливою складовою підготовки магістрів спеціальності 016 Спеціальна освіта за освітньо-професійною програмою Логопедія. Спеціальна психологія. Метою вивчення дисципліни є ознайомлення студентів із базовими принципами, теоріями, поняттями психосоматики; розкриття змісту, причин, механізмів, проявів та наслідків психосоматичних захворювань. Програма курсу передбачає розкриття змісту базових теоретичних засад психосоматики; ознайомлення студентів з аспектами прояву різних психосоматичних захворювань, чинниками та механізмами їх виникнення; ознайомлення з психологічними методами діагностики та психотерапії психосоматичних хворих. Вивчення дисципліни ґрунтується на загальних теоретичних основах медицини і психології. Вона тісно пов'язана зі спеціальною психологією, психотерапією та психокорекцією.

### Ключові слова

Класифікація психосоматичних захворювань, механізм психосоматичних захворювань, профілактика психосоматичних розладів, психосоматика, психосоматичні розлади, саногенне мислення, стресостійкість.

### Summary

The course "Fundamentals of Psychosomatics" is a variable discipline of the psychological cycle. The subject of study is the main provisions of psychosomatics and current issues of prevention of psychosomatic diseases. The course is an important component of the training of masters in the specialty 016 Special education in the educational and professional program Speech Therapy. Special psychology. The purpose of studying the discipline is to acquaint students with the basic principles, theories, concepts of psychosomatics; disclosure of the content, causes, mechanisms, manifestations and consequences of psychosomatic diseases. The course program provides for the disclosure of the content of the basic theoretical foundations of psychosomatics; acquaintance of students with aspects of manifestation of various psychosomatic diseases, factors and mechanisms of their occurrence; acquaintance with psychological methods of diagnosis and psychotherapy of psychosomatic patients. The study of the discipline is based on the general theoretical foundations of medicine and psychology. It is closely related to special psychology, psychotherapy and psychocorrection.

### Key words

Classification of psychosomatic diseases, mechanism of psychosomatic diseases, prevention of psychosomatic disorders, psychosomatics, psychosomatic disorders, sanogenic thinking, stress resistance.

## ВСТУП

Програма вивчення варіативної навчальної дисципліни «Основи психосоматики» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності 016 Спеціальна освіта за освітньо-професійною програмою Логопедія. Спеціальна психологія.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є психосоматика та психосоматичні захворювання.

**Міждисциплінарні зв'язки:** дисципліна ґрунтується на теоретичних основах медицини і психології, тісно пов'язана зі спеціальною психологією, психотерапією та психокорекцією.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни та очікувані результати

1.1. Мета курсу полягає в ознайомленні студентів із базовими принципами, теоріями, поняттями психосоматики; розкритті змісту, причин, механізмів, проявів та наслідків психосоматичних захворювань.

1.2. Основними **завданнями** вивчення дисципліни є:

- розкрити зміст базових теоретичних засад психосоматики;
- ознайомити студентів з аспектами прояву різних психосоматичних захворювань, чинниками та механізмами їх виникнення;
- ознайомити з психологічними методами діагностики та психотерапії психосоматичних хворих.

#### **Програмні результати навчання:**

ПРН 1. Застосовувати отримані знання в галузі спеціальної та інклюзивної освіти при вирішенні навчально-виховних та науково-методичних завдань з врахуванням вікових та індивідуально-типологічних відмінностей учнів, соціально-психологічних особливостей учнівських груп та конкретних психолого-педагогічних ситуацій.

ПРН 11. Проводити лекційну та пропагандистську роботу з метою профілактики та подолання відхилень у розвитку дітей.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

#### **I. Загальнопредметні:**

ЗК-1.6. Адаптивна. Здатність до адаптації в корекційно-педагогічному середовищі та дії в нових ситуаціях, зокрема тих, що передбачають корекційне навчання, розвиток і виховання та навчальну реабілітацію дітей дошкільного, шкільного віку і підлітків, спілкування з їхніми батьками, комунікації з адміністрацією школи й колегами

ЗК-3.3. Здоров'язбережувальна компетентність. Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих. Здатність застосовувати знання, вміння, цінності і досвід практичної діяльності з питань культури здоров'я та здорового способу життя, готовність до здоров'язбережувальної діяльності в корекційно-освітньому, навчально-реабілітаційному середовищі та створення психолого-педагогічних умов для формування здорового способу життя дітей з особливими освітніми потребами.

#### **II. Фаховими:**

ФК.-1 *Теоретико-методологічна.* Здатність до застосування знань провідних гуманістичних теорій, концепцій, вчень щодо виховання і навчання осіб з обмеженими психофізичними можливостями; здатність відстоювати власні корекційно-педагогічні, навчально-реабілітаційні переконання, дотримуватись їх у житті та професійній діяльності).

ФК.-6. *Психологічна компетентність (відповідно нозології).* Здатність до застосування сучасних знань про особливості розвитку дитини як суб'єктів корекційно-освітнього і навчально-реабілітаційного процесів на основі знань та умінь про їхні вікові, індивідуальні особливості та соціальні чинники розвитку і дизонтогенезу.

### 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

**Тема 1. Психосоматика як галузь науки.**

**Тема 2. Теорії та моделі виникнення психосоматичних розладів.**

**Тема 3. Фактори розвитку та механізм психосоматичних захворювань.**

**Тема 4. Класифікація психосоматичних розладів.**

**Тема 5. Психосоматичні порушення: загальна характеристика, причини та прояви.**

**Тема 6. Теорія стресу. Стресостійкість.**

**Тема 7. Стресові розлади як вид психосоматичних захворювань.**

**Тема 8. Діагностика психосоматичних захворювань.**

**Тема 9. Психотерапія та психопрофілактика психосоматичних розладів.**

### **3. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студента // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка», 2015. Випуск 30. С.43-49.

2. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

3. Нещерет В.К. Саморегуляція як системно організований процес внутрішньої психічної активності студентів // «Молодий вчений» • № 4 (44) • квітень, 2017. С. 405-409.

4. Психосоматика: основи психодіагностики та психотерапії: навчальний посібник: [для вищих навчальних закладів] / Л. І. Дідковська. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2010. 264 с.

5. Серета І. В. Основи психосоматики: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Видавець Румянцева Г. В., 2022. 156 с.

6. Серета І. В. Самовиховання і саморегуляція особистості: основи само-ефективності: Методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2021. 162 с.

7. Серета І.В. Саногенне мислення і саморегуляція як засоби профілактики психосоматичних захворювань. Scientific Journal Virtus Issue # 60, January, 2022. С.20-24.

8. Серета І.В. Шляхи підвищення стресостійкості та попередження емоційного вигорання педагогів в кризових умовах. Věda a perspektivy № 1(32) 2024. С.97-106.

9. Серета І.В., Карсканова С.В. Техніки саморегуляції як психологічний ресурс особистості в кризових умовах. Věda a perspektivy № 2(21) 2023. С.281-289.

10. Карсканова С. В. Екстремальні ситуації: як допомогти собі та іншим. Scientific Journal Virtus 40 (40), р.53-56, 2020.

11. Карсканова С. В. Психотерапія в роботі практичного психолога: Навчальний посібник. Миколаїв: Іліон, 2019. 156 с.

12. Sereda I., Karskanova S. Influence of psychological and pedagogical features of students on their activity in self-education // Pedagogika-Pedagogy, Volume 93, Number 8, 2021, 1065-1087. (Болгарія, «Аз-буки») <https://doi.org/10.53656/ped2021-8.04> (Наукометрична база Web of Science)

13. Серета І.В., Кутержинська К.М. Казкотерапія в роботі корекційного педагога з дітьми з особливими освітніми потребами. Журнал Вересень", 2021 р. Номер 1 (88), <https://september.moippo.mk.ua/index.php/sept/article/download/127/120>

14. Серета І.В., Стельмах Н.В. Безпечне освітнє середовище як фактор збереження та зміцнення психофізичного здоров'я дітей у сучасних умовах засобами здоров'язбережувальних технологій. Věda a perspektivy № 2(33) 2024. С.226-235.

#### **Допоміжна**

1. Карпенко, Н. В. Діагностика психічного розвитку дитини в роботі педагога (вчителя, вихователя) [Текст]: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н. В. Карпенко. – 3-тє вид. – К. : Каравела, 2015. – 248 с.

2. Терлецька Л. Шкільна психодіагностика // Психолог.- 2012, №32-35.- 84 с.

3. Психологічна допомога при розладах психічного розвитку [Текст] // Патопсихологія: Навчальний посібник для вищих навчальних закладів / І.А.Мартинюк. – К., 2008. – С. 105-150.

4. Роль екзистенційного чинника свободи в сучасній вітчизняній психотерапії [Текст] // Методичні рекомендації щодо врахування соціокультурних чинників в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги особистості. – К., 2013. – С. 24-35.

5. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології [Текст]: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. І. Розов. – К.: Кондор, 2005. – 278с. – (В опр.).

6. Санд Ілсе. Компас емоцій. Як зрозуміти свої почуття / Ілсе Санд; перекл. З англ. Т.Микитюк. – Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. – 160 с.

7. Соловйова О.П. Причини виникнення адиктивної поведінки в підлітковому віці та основні напрямки психокорекційної роботи із залежними підлітками [Текст] / О. П. Соловйова // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 4. – С. 28-32.

8. Хозраткулова І.А. Дослідження емоційної сфери дитини з особливими потребами в умовах пісочної психотерапії [Текст] / І. А. Хозраткулова // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К.; Миколаїв, 2009. – Т. 7: Екологічна психологія, Вип. 18: Психологія освітнього простору. – С. 418-423.

**4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:** залік.

**5. Засоби діагностики успішності навчання:** індивідуальне і фронтальне опитування; самостійні роботи; тестування; контрольна робота; перевірка індивідуальних та групових творчих завдань.