

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут економіки та менеджменту

07/10-149S

СИЛАБУС SYLLABUS	ОСНОВИ ПСИХОСОМАТИКИ	
	BASICS OF PSYCHOSOMATICS	
Шифр за ОП Code in Degree Programme	OK33	
Освітній рівень Level of Education	бакалаврський (перший)	
	Bachelor's (first)	
Галузь знань Field of Knowledge	05	Соціальні та поведінкові науки English
Спеціальність Field of Study	053	Social and behavioral sciences
Освітня програма Degree Programme	Психологія	
	Psychology	

РІВНЕ – 2024

Силабус навчальної дисципліни «Основи психосоматики» для здобувачів першого рівня вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Психологія» спеціальності 053 «Психологія». Рівне. НУВГП. 2024. 11 с.

ОП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/35227/>

Розробник силабусу: Шпак Світлана Григорівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри суспільних дисциплін

Силабус схвалений на засіданні кафедри

Протокол №3 від “21” жовтня 2025 року

В.о. завідувача кафедри:
Анатоліївна,

Сокаль Валентина
кандидат педагогічних наук, доцент

Керівник освітньої програми

Шпак Світлана Григорівна,
кандидат психологічних наук, доцент

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІЕМ
Протокол №3 від “18” листопада 2025 року

Голова науково-методичної ради
з якості ННІЕМ: .

Ковшун Наталія Едуардівна,
доктор економічних наук, професор

Попередня версія силабусу - 07-03-91S

©Шпак С.Г. 2024
©НУВГП 2024

ПРОГРАМА «ОСНОВИ ПСИХОСОМАТИКИ»	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітня програма	Психологія (бак.)
Спеціальність	053 Психологія
Рік навчання, семестр	4 рік, 8 семестр
Кількість кредитів	4
Лекції:	20 годин / 6 години
Практичні заняття:	20 годин / 6 годин
Самостійна робота:	80 годин / 108 годин
Курсова робота:	ні
Форма навчання	денна/заочна
Форма підсумкового контролю	екзамен
Мова викладання	українська
ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА	
Лектор	Шпак Світлана Григорівна, <i>кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри суспільних дисциплін</i>

Вікіситет	http://wiki.nuwm.edu.ua/ Шпак Світлана Григорівна
ORCID	https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0005-4753-9374
Як комунікувати	s.h.shpak@nuwm.edu.ua тел. 0973222488

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Метою викладання дисципліни: дати уявлення студентам про засвоєння психологічних аспектів психосоматичних розладів, розкриття психологічних особливостей людей, які страждають на різні захворювання, методів і способів діагностики психосоматичних відхилень та психологічної допомоги таким клієнтам.

Завданнями курсу є:

- розкрити теоретичні аспекти психосоматичних і соматопсихічних взаємовпливів;
- визначити роль біологічних та соціальних складових у формуванні індивідуально психологічних властивостей людини;
- розкрити суть основних закономірностей розвитку психіки;
- навчитись розпізнавати психічну норму від психічної патології, психічне здоров'я від психічної хвороби;
- засвоїти знання про психічні особливості психосоматичних розладів;
- розкрити психологічні особливості людей, які страждають на різні захворювання, методи і способи діагностики психічних відхилень, диференціацію психологічних феноменів і психопатологічних симптомів та синдромів.

Посилання на розміщення освітнього компоненту на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2200>

Передумови вивчення* (місце освітнього компоненту в структурно-логічній схемі)

Передумовою вивчення цієї освітньої компоненти є такі дисципліни, як: «Загальна психологія», «Анатомія, фізіологія та еволюція нервової системи», «Психофізіологія», «Клінічна психологія», «Патопсихологія», «Основи психологічної корекції», «Основи психотерапії».

Компетентності

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

СК 1. Здатність оперувати категоріально- понятійним апаратом психології.

СК 3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання).

СК 4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

СК 5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

СК 6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.

СК 7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

СК 8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову), в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема в наслідок війни).

СК 9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

СК 10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

СК 11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Програмні результати навчання

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань

ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.

ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.

ПР7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.

ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до запиту.

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові особливості.

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

Структура та зміст освітнього компонента

Змістовий модуль 1. Психосоматика як наука

1. Поняття про психосоматику

Кількість годин:

лекцій –2, практичних занять – 2, самостійної роботи – 8

Опис теми: Історія розвитку психосоматики як науки. Роль психогенних чинників в патогенезі функціонального захворювання. Психологічні особливості соматичних хворих.

2. Клінічна картина психосоматичних захворювань

Кількість годин:

лекцій –2, практичних занять – 2, самостійної роботи – 8

Опис теми: Механізм розвитку основних психосоматичних хвороб. Клінічна картина основних психосоматичних захворювань.

3. Психологія психосоматичного хворого

Кількість годин:

лекцій –2, практичних занять – 2, самостійної роботи – 8

Опис теми: Психосоматичний взаємовплив і хвороба. Особливості істероконверсійних розладів. Особливості соматоформних розладів.

Змістовий модуль 2. Симптоматика психосоматичних розладів

4. Особливості психосоматичних захворювань

Кількість годин:

лекцій –2, практичних занять – 2, самостійної роботи – 8

Опис теми: Особливості психосоматичних захворювань. Психологічні особливості реагування особистості хворого. Види психологічного захисту.

5. Особливості болю в психосоматиці

Кількість годин:

лекцій –2, практичних занять – 2, самостійної роботи – 8

Опис теми: Поняття про біль в психосоматичній медицині. Чинники інтенсивності болювого відчуття. Психосоматичні аспекти болювого відчуття. Клінічні аспекти психалгій.

6-7. Симптоматика психосоматичних розладів

Кількість годин:

лекцій –4, практичних занять – 4, самостійної роботи – 16

Опис теми: Тілесні прояви стресу. Судомні прояви та гіперкінези. Психологічні прояви стресу.

8. Методи діагностики в психосоматиці

Кількість годин:

лекцій –2, практичних занять – 2, самостійної роботи – 8

Опис теми: Діагностична бесіда в психосоматиці. Діагностичні тести в психосоматиці. Додаткові методи діагностики в психосоматиці.

9-10. Психосоматика при втраті

Кількість годин:

лекцій –4, практичних занять – 4, самостійної роботи – 8

Опис теми: Симптоматика при втраті. Психологічна робота з втратою. Техніки для роботи з втратою (робота зі сновидіннями, робота з ім'ям). Стадії та симптоми горювання. Психологічний супровід у часи горювання.

Форми та методи навчання

Форми навчання: традиційні лекції та практичні заняття, дуальні заняття із залученням практиків.

Методи навчання: Інтерактивні лекційні заняття з елементами діалогу; доповідь та співдоповідь проблемно-пошукові ситуації; кейси, імітаційні ситуації.

Технології викладання: тренінги, рольові ігри, аналіз конкретних ситуацій, обговорення, презентації, міні-лекції, ситуаційні дослідження, навчання на основі досвіду та інші.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

мультимедіа-, проекційна апаратура (проектори, екрани, смартдошки тощо), комп'ютери, інтернет мережі, бібліотечні фонди, законодавча база України у відкритому доступі.

В якості навчальної платформи застосовується відкрита (Open Source) система управління навчанням Moodle, а також навчально-наукова лабораторія інновацій в публічному управлінні. Для оформлення звітів з практичних занять рекомендовано застосовувати в навчальних цілях здобувачами пакет програмного забезпечення MSOffice.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання

На семінарських заняттях контроль знань студентів з навчальної дисципліни проводиться в усній формі.

За роботу на семінарських заняттях можна набрати 60 б.

Контроль самостійної роботи проводиться за допомогою захисту звіту. Захист відбувається у терміни, спільно обумовлені студентом і викладачем.

Засвоєння матеріалу 2 змістових модулів перевіряється письмово, розв'язанням тестових завдань. Модульний контроль знань проводиться в системі Moodle. Максимальний бал за написання модульних контролів: МК1 (**20 балів**) та МК2 (**20 балів**). Всього – 40б.

Якщо здобувач успішно написав 2 модульні контролі і має високий бал за поточне оцінювання, то він отримує залік автоматично. У разі не написання модульних контролів або ж отримання низьких балів за них, то здобувач складає письмовий залік у тестовій формі через ННЦНО НУБГП. У таких випадках результати модулів скасовуються.

Модульний контроль проходить у формі тестування. У тесті 30 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,4 бали (8 балів), рівень 2 – 8 запитань по 1 балу (8 балів), рівень 3 – 2 запитання по 2 бали (4 бали). Усього – 20 балів.

3 навчальної дисципліни також передбачено отримання додаткових балів:

1. Участь з доповіддю за тематикою навчальної дисципліни на конференції – до 10 балів.

2. Написання статті в збірник наукових праць – до 10 балів.

Загальна оцінка з навчальної дисципліни розраховується як арифметична сума набраних балів (не більше 100 балів) за всі види навчальних та додаткових завдань.

Поєднання навчання та досліджень

Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

Рекомендована література

Основна література

1. Василенко М., Воробйова А. Основи психосоматики. Київ : УАІД «Рада», 2019. 210 с.
2. Кобець О.В., Діхтяренко С.Ю. Основи психотерапії: курс лекцій : навчальний посібник / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, уклад. К. П. Радзівіл. Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. 172 с.
3. Мозгова Г.П., Ханецька Т.І., Якимчук О.І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія: Навчальний посібник. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 383 с.

4. Мозгова Г.П. 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») Авт. кол. кафедри психосоматики та психологічної реабілітації факультету психології / Вид. 2 Київ : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2020. 427 с.
5. Мушкевич М.І. Основи психотерапії : навч. посіб / М.І. Мушкевич, С.Є. Чагарна ; за ред. М.І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
6. Фільц О.О., Седих К.В. Основи психотерапії. Київ : Академія, 2024. 192 с.
7. Яцина О.Ф. Основи психотерапії: практикум : навчально-методичний посібник. Ужгород: Говерла, 2021. 80 с.

Допоміжна література

1. Давидова О.В. Методичні вказівки щодо виконання семінарських, практичних занять і самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи психотерапії» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання зі спеціальності 053 - «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія» КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО. Кременчук, 2024. 41 с.
2. Судник Н.В. Використання сучасних напрямів психотерапії в роботі психолога. Ізмаїльський державний гуманітарний університет. Ізмаїл, 2023. 83 с.
3. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи. Київ: Знання, 2018. 234 с.
4. Тат'янчиков А.О. Основи психосоматики та психогенетики. Навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня магістра факультету психології, політології та соціології). Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2020. 38 с.
5. Шпак С.Г. 07-03-298 Методичні вказівки до семінарських занять з навчальної дисципліни «Основи психотерапії» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освітньо-професійної програми спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання] / Шпак С.Г. Рівне : НУВГП, 2021. 43 с.
6. Шпак С.Г. 07-03-296М Методичні вказівки до семінарських занять з навчальної дисципліни «Арт-терапія» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня освітньо-професійної програми спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання] / Шпак С.Г. Рівне : НУВГП, 2021. 44 с.
7. Шпак С.Г. 07-03-307М Методичні вказівки до семінарських занять з навчальної дисципліни «Методи психокорекції та психотерапії» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня освітньо-професійної програми спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання] / Шпак С.Г. Рівне : НУВГП, 2021. 44 с.
8. Шпак С.Г. 07-03-149S Силабус навчальної дисципліни «Основи психосоматики» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня освітньо-професійної програми спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання] Шпак С.Г. Рівне : НУВГП, 2023. 14 с.
9. Шпак С.Г. 07-03-394 Методичні вказівки до семінарських занять з навчальної дисципліни «Основи психосоматики» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освітньо-професійної програми

спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання] / Шпак С.Г. Рівне: НУВГП, 2023. 45 с.

10. Svitlana Shpak, Oleh Druz, Andrii Bursa, Roman Dolynskyi, Oksana Rudakevych. PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE REHABILITATION OF MILITARY PERSONS WITH POST-TRAUMATIC SYNDROME PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE REHABILITATION OF MILITARY PERSONS WITH POST-TRAUMATIC SYNDROME (ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВООСЛУЖБОВЦІВ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СИНДРОМОМ) Журнал Навколишнє середовище та соціальна психологія. Періодичне наукове видання, що включене до переліку фахових видань України, до наукометричних баз – Scopus (категорія «А»), Environment and Social Psychology Vol 9 (2024)

11. Шпак С.Г., Павлисько М.Б. Діагностика та профілактика суїцидальної схильності учасників бойових дій в період війни в Україні. Мультидисциплінарний науковий часопис «НОТАТКИ СУЧАСНОЇ НАУКИ» Наукова публікація в рамках проведення науково-практичної конференції «Актуальні питання сучасної науки: історія, теорія, практика», Випуск 15. Харків: СГ НТМ «Новий світ», 2024. 81 с. С. 17-18.

12. Шпак С.Г., Смольська Л.М., Шеховцов В.С. ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ ЕМОЦІЙНО-ОБРАЗНОГО ПРОЦЕСІНГУ ПРИ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДАХ. Rehabilitation and Recreation Журнал "Rehabilitation and Recreation" включено у Scopus. (категорія «А»): Наказ МОН України № 1721 від 10 грудня 2024 року. Публікація 04.07.2025 р.

13. Adler N., Matthews K. Health Psychology: why do some people get sick and some stay well? // Annual Review of Psychology. 1994. V.45. P. 229-259.

14. Uexküll, Thure von (ed.), Psychosomatic Medicine. München: Urban & Schwarzenberg. 1997.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Наукова бібліотека НУВГП – м. Рівне, вул. Олекси Новака, 75. URL: <https://nuwm.edu.ua/telefonnyi-dovidnyk/item/biblioteka>

2. Освіта.UA: Освіта в Україні та за кордоном / [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://osvita.ua/>

3. Вища освіта / [Електронний ресурс] Режим доступу: http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/

4. Наукометричні бази НУВГП <https://lib.nuwm.edu.ua/index.php/korisni-posilannya/naukometrychni-bazy>

5. Обласна наукова бібліотека (м. Рівне, майдан Короленка, 6 / [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.lib.rv.ua/>

6. Психологічний сайт http URL: <http://psy.piter.com/>

7. Рівненська централізована бібліотечна система (м. Рівне, вул. Київська,44)/ [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.cbc.rv.ua>.

8. Стандарт вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія» https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/64410/

ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, здатність логічно обґрунтовувати свою позицію, формувати власну думку та приймати рішення, здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями, здатність до пошуку, оброблення та узагальнення інформації з різних джерел, ораторські та комунікативні навички, здатність дотримуватись норм професійної етики.

Дедлайни та перескладання

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/>.

Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно <http://nuwm.edu.ua/strukturni-pidrozdi/навч-наук-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan/dokumenty>.

Оголошення стосовно дедлайнів задачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Неформальна та інформальна освіта

Студенти мають право на перезарахування результатів навчання набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного Положення про неформальну освіту <http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/>.

Також здобувачі вищої освіти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Правила академічної доброчесності

Здобувачі вищої освіти повинні дотримуватися «Кодексу честі студентів» <https://ep3.nuwm.edu.ua/4917/>.

Перевірку навчальних завдань неупереджено здійснює викладач. Усі навчальні завдання повинні бути виконані власноручно здобувачем вищої освіти, у разі виявлення однакових робіт, здобувач освіти не отримує бали і повинен виконати завдання повторно.

В аудиторії здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту роботи та ін.

Вимоги дотримання академічної доброчесності регламентуються Положенням про академічну доброчесність в Національному університеті водного господарства та природокористування (<https://ep3.nuwm.edu.ua/25004/>).

Перелік рекомендованих видів академічної відповідальності за конкретні порушення академічної доброчесності для здобувачів вищої освіти НУВГП наведено у додатку до Положення про академічну доброчесність в Національному університеті водного господарства та природокористування.

Вимоги до відвідування

Студенту не дозволяється пропускати заняття без поважних причин. Якщо є довідка про хворобу чи іншу поважну причину то студенту не потрібно відпрацьовувати пропущене заняття.

Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/>

При об'єктивних причинах пропуску занять, студенти можуть самостійно вивчити пропущений матеріал за вищенаведеним посиланням на розміщення навчальної дисципліни на платформі MOODLE.

Лектор

*Шпак Світлана Григорівна,
кандидат психологічних наук, доцент*

Автор
Доцент СД

Світлана ШПАК

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №82
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100