

1. Анотація

Знання отримані під час вивчення навчальної дисципліни «Сомато-центровані методи психокорекції» спрямовані на формування уявлень та знань, що існують у психологічній науці, відносно психосоматичної організації людини, становлення, розвитку та впливу її на особистісне та соціально-психологічне функціонування, та набуття навичок з психокорекції та надання допомоги особам із психосоматичними розладами. Отримані знання допомагають розвинути практичні вміння, що забезпечує творчість та ініціативу в професійній діяльності.

Даний курс передбачає теоретичне і практичне слухачами системою знань про психологію тілесності в системі наукових знань.

Курс передбачає розглянути та засвоїти основні психологічні поняття, що сприятиме оптимізації процесу майбутньої професійної діяльності.

Набуті знання також формують особистість майбутнього науковця.

2. Інформація про викладача

Загальна інформація	Балабанова Любов Матвіївна, професор кафедри психології діяльності в особливих умовах соціально-психологічного факультету, доктор психологічних наук, професор.
Контактна інформація	м. Харків, вул. Чернишевська, 94, кабінет № 435. Робочий номер телефону – 707-34-74.
E-mail	balabanova05@gmail.com
Наукові інтереси*	
Професійні здібності*	

* – заповнюється за бажанням НПП.

3. Час та місце проведення занять з навчальної дисципліни

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті Університету (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/timeTable/group>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щовівторка з 15.00 до 16.00 в кабінеті № 435. В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

4. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни

Пререквізити: теоретико-методологічні проблеми психології діяльності в особливих умовах, психологія поведінки людини в екстремальних ситуаціях,

психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності, проблеми психологічної реабілітації.

Постреквізити: виконання та захист дисертаційної роботи.

5. Характеристика навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Сомато-центровані методи психокорекції» є засвоєння знань з психології тілесності для подальшого їх практичного використання; формування у студентів та курсантів розуміння психосоматичних основ людини та її здоров'я, та навичок надання психокорекційної допомоги.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Сомато-центровані методи психокорекції» є

- вивчення понятійного апарату дисципліни;
- сформувані уявлення про причини виникнення та перебігу основних психосоматичних захворювань в руслі різних напрямків;
- ознайомити студентів та курсантів з основними етапами психосоматичного розвитку людини;
- сформувані навички проведення психодіагностичної роботи осіб з психосоматичними розладами;
- вивчення формування психосоматичних явищ в процесі індивідуального розвитку;
- вивчення психологічних механізмів утворення симптомів при психосоматичних розладах і роль особистісних чинників у цьому процесі;
- вивчення теоретичних основ надання психологічної допомоги;
- сформувані загальні навички діагностики і корекції психосоматичних розладів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен набути та отримати:

знання:

- ключових понять предмета, структури і принципів сомато-центрованих методів психокорекції як навчальної дисципліни;
- основних методів, що використовуються в психосоматиці;
- феноменологію тілесності людини та етапи її формування;
- психосоматичного розвитку та його етапи;
- психосоматичне здоров'я, та його розлади;
- про особливості надання допомоги особам із психосоматичними розладами.

уміння:

- аргументовано викласти власні погляди на актуальні проблеми "сомато-центровані методи психокорекції";

- визначати її предмет та завдання;
- надавати психологічну допомогу з урахуванням психосоматичних особливостей особистості;
- диференціювати психосоматичні розлади від інших видів психічних порушень. використовувати основні положення сучасних теорій і моделей, розроблених в області психосоматики;
- визначати основні види психосоматичних розладів;
- практично застосовувати здобуті знання.

мати навички:

- аналізу психологічних першоджерел (літератури);
- збору, обробки та інтерпретації психологічної інформації;
- організації власної навчально-професійної діяльності.

комунікацію: здатність аргументовано викласти власні погляди на актуальні проблеми психології тілесності особистості, аналізувати психологічні загрози у соціальній сфері;

автономію та відповідальність: готовність до використання психологічних знань при реалізації професійних функцій, а також різних методів діагностики психологічних дисфункцій на рівні індивіда, соціальної групи.

1.4. Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти:

- Здатність самостійно розробляти проекти шляхом творчого застосування існуючих та генерування нових ідей;
- Здатність розуміти та сприймати етичні норми поведінки відносно інших людей і відносно природи;
- креативність, здатність до системного мислення; наполегливість у досягненні мети професійної діяльності;
- вміння планувати та вирішувати задачі власного особистісного та професійного розвитку, здійснювати самоосвіту, самоорганізацію, самовиховання;
- турбота про якість виконуваної роботи;
- вміння використовувати сучасні методи і методики, наукові технології;
- вміння вільно і адекватно використовувати спеціальні терміни.
- здатність здійснювати пошук, теоретичний аналіз і систематизацію наукової інформації з питань дисципліни, яка вивчається.
- здатність та вміння узагальнювати наукові результати з метою їх використання у підрозділах ДСНС, використовувати отримані знання для подальшої розробки рекомендацій з практичних питань психологічної

допомоги при роботі з особовим складом та з постраждалими внаслідок надзвичайних ситуацій.

Результати навчання:

- володіти концептуальними та методологічними знаннями в галузі психології діяльності в особливих умовах, бути здатним застосовувати їх до професійної діяльності на межі предметних галузей.

Опис навчальної дисципліни

Найменування Показників	Заочна форма навчання
Рік підготовки	1-й
Семестр	2-й
Обсяг кредитів ЄКТС	4
Загальна кількість годин	120 год.
Лекції	8 год.
Практичні, семінарські	4 год.
Лабораторні	0 год.
Самостійна робота	108 год.
Вид підсумкового контролю	диф. залік

6. Календарно-тематичний план викладання дисципліни

Тривалість академічної години в Університеті становить 40 хвилин. Дві академічні години утворюють пару академічних годин, що триває 80 хвилин без перерви.

Тиждень навчання	Тема та її зміст	Вид навчальних занять
2-й семестр		
Модульний контроль № 1		
1	<p>Тема 1. Базові засади психосоматики та сутність психосоматичних порушень.</p> <p>1.1. Психосоматика та її сутність.</p> <p>1.2. Концепції, аспекти та моделі психосоматичних розладів</p> <p>1.3. Психогенез. Нозогенії (психогенні реакції) при психосоматичних захворюваннях та їх класифікація.</p>	<p>Лек. – 2 год.</p> <p>СЗ. - 0 год</p> <p>СР – 30 год.</p>

	.	
1-2	Тема 2. Основні уявлення про сомато-центрований підхід в психокорекції. 2.1. Основні концепції в тілесній психокорекції. 2.2. Нейропсихологічні та психофізіологічні аспекти підходи до психокорекції 2.3. Фізіологічна вікова регресія як основний інструмент сомато-центрованого підходу в психокорекції	Лек. 2 год СЗ- 2 год. СР - 30 год.
2-3	Тема 3. Практичні підходи до сомато-центрованої психокорекції 1.1.Управління увагою та чуттєвим усвідомленням 2.1. Спеціальні та екстрені методи релаксації 2.2.Дихальна саморегуляція	Лек. – 2 год. СЗ. - 2 год. СР – 40 год.
3	Тема 4. Самоаналіз та реконструкція особистості методами тілесної психокорекції 4.1.Тілесно-орієнтована робота із візуальними образами. 4.2. Самоорганізація та інтеграція в тілесній психокорекції	Лек.- 2 год СЗ.- 0 год СР – 20 год.
Всього		120 годин

Примітка: Лек. – лекція; ПЗ – практичне заняття; Сем. – семінарське заняття; МКР – модульна контрольна робота; СР – самостійна робота.

7. Список рекомендованої літератури

Базова

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение / Ф. Адександер, – М.: Эксмо, 2002. – 342 с.
2. Айві А. Цілеспрямоване інтерв'ювання і консультування / А. Айві, – К.: «Сфера», 1998. – 334 с.
3. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина: кратк. учебн. / Пер. с нем. Г.А.Обухова, А.В.Брунека; Предисл. В.Г.Остроглазова. – М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999. – 342 с.
4. Волков В. Т. Личность пациента и болезнь / В. Т. Волков – Томск.: «Искра», 1995. – 388 с.
5. Исаев Д. Н. Психосоматическая медицина детского возраста / Д. Н. Исаев, – СПб.: Специальная литература, 1996. – 454 с.

6. Исаев Д. Н. Психосоматические расстройства у детей / Д. Н. Исаев, – СПб.: – СПб.: Питер, 2000. – 232 с.
7. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский, – СПб.: Изд. “Питер”, 1999. – 752 с.
8. Макдугалл Джойс Театры тела. Психоаналитический подход к лечению психосоматических расстройств [Электронный ресурс] / Макдугалл Джойс – Электрон. текстовые данные. – М.: Когито-Центр, 2007. – 215 с.
9. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых, – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 992 с.
10. Николаева В. В. Психосоматика: телесность и культура: учебное пособие / В.В. Николаева, – М.: Академический Проект, 2009. – 320 с.
11. Сандомірський М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия. Практическое руководство. М. «Класс», 2005 год. 592 с.
12. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков. М. Ирнститут общегуманитарных исследований. 2000 год. 160 с.

Додаткова література

1. Гарбузов В.И. Концепция инстинктов и психосоматическая патология / В. И. Гарбузов, – СПб.: «СОТИС», 1999. – 305 с.
2. Губачев Ю. М. Клинико-физиологические основы психосоматических взаимоотношений / Ю. М. Губачев, – Л.: «Медицина», 1981. – 342 с.
3. Обухов Я. Л. Глубинно-психологический подход в психотерапии психосоматических заболеваний / Я. Л. Обухов, – М.: «Наука», 1997. – 434 с.
4. Пезешкиан Н. Психосоматическая медицина и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан, – СПб.: Фолио-Пресс, 19996. – 864 с.
5. Саймонтон К. Психотерапия рака / К. Саймонтон, – СПб.: Питер, 2001. – 448 с.
6. Соколова Е.Т., Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях / Е. Т. Соколова, – М.: «Наука», 1995. – 324 с.

7. Старшенбаум Г. В. Психосоматика и психотерапия: Исцеление души и тела / Г. В. Стар- шенбаум, – М.: ОАО Изд-во "Радуга", 2004. – 325 с.
8. Сыропятов О. Г. Терапия психосоматических расстройств / О. Г. Сыропятов, – К.: ВЕАП, 2001. – 288 с.
9. Ташлыков В. А. Психологическая защита у больных невротами и психосоматическими расстройствами / В. А. Талышков, – СПб.: Питер, 1992. – 368 с.

8. Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

Оцінювання результатів навчання з дисципліни «Соматоцентровані методи психокорекції» здійснюється за накопичувальною бально-рейтинговою системою, основною метою якої є регулярна й комплексна оцінка результатів навчальної діяльності та сформованості компетентностей.

Оцінювання компетентностей здобувачів здійснюється з використанням трьох шкал:

- перша – національна (традиційна) – 4-бальна (чотирибальна);
- друга – рейтингова шкала оцінювання – ЄКТС;
- третья – накопичувальна шкала – 100-бальна.

Порядок накопичування навчальних балів за 100-бальною шкалою

Вид навчальної роботи		Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна сума балів
I. Поточний контроль				
Модуль № 1	Лекції	2	0	0
	Семінари	0	0	0
	Практичні заняття	1	4	4
	Модульна контрольна робота*	1	20	20
Разом за модуль № 1				24
II. Індивідуальна самостійна робота				22
III. Письмовий диф. залік				30
Разом за всі види навчальної роботи				100

* – обов'язкові види навчального контролю.

Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів:

- поточного контролю роботи здобувача впродовж семестру;
- підсумкового контролю успішності.

Поточний контроль проводиться на кожному семінарському та практичному занятті. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих навичок під час виконання завдань практичних робіт.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті (оцінюється в діапазоні від 0 до 4 балів):

4 бали – завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни.

2 бали – завдання виконане частково, допущені значні помилки.

0 балів – завдання не виконане.

Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання.

Модульна контрольна робота є складовою поточного контролю і здійснюється через проведення аудиторної письмової роботи під час проведення останнього семінарського заняття в межах окремого залікового модуля.

Кожен варіант модульної контрольної роботи складається з трьох питань. Відповіді на поставленні питання слухачів повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміти застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

Критерії оцінювання знань здобувачів при виконанні контрольних робіт (оцінюється в діапазоні від 0 до 20 балів):

20 балів – правильно виконані всі завдання з дотриманням всіх вимог до виконання;

16-12 балів – правильно виконані чотири завдання, але недостатньо обґрунтовані відповіді, припущені негрубі орфографічні, пунктуаційні та стилістичні помилки;

12-8 балів – виконані три завдання, але недостатньо обґрунтовані відповіді, припущені орфографічні, пунктуаційні та стилістичні помилки;

8-4 бали – виконані два завдання, але недостатньо обґрунтовані відповіді, припущені орфографічні, пунктуаційні та стилістичні помилки;

4-1 бал – виконане одне завдання, але недостатньо обґрунтовані відповіді, припущені орфографічні, пунктуаційні та стилістичні помилки;

0 балів – відповідь відсутня.

Індивідуальна самостійна робота є однією з форм роботи здобувача, яка передбачає створення умов для повної реалізації його творчих можливостей, застосування набутих знань на практиці.

Здобувачу вищої освіти необхідно обрати одну з рекомендованих тем та самостійно виконати поглиблене теоретичне дослідження. Результати дослідження оформити звітом у формі есе, реферату або презентації.

Критерії оцінювання індивідуальної самостійної роботи здобувачів (оцінюється в діапазоні від 0 до 22 балів):

20-22 балів – самостійна робота здобувачем виконана в повному обсязі;

15- 19 балів – робота виконана в повному обсязі, але допущені незначні помилки;

10-14 балів – робота виконана майже на 80% від загального обсягу;

5-9 балів – обсяг виконаних завдань становить від 80% до 60% від загального обсягу;

3-4 бали – виконана частина роботи складає від 40% до 59% від загального обсягу;

2 бали – обсяг виконаних завдань складає від 10% до 39% від загального обсягу;

1 бал – в цілому обсяг виконаних завдань складає менше 10% від загального обсягу;

0 балів – завдання передбачене на індивідуальну самостійну роботу здобувачем не виконане.

Викладачем оцінюється понятійний рівень здобувача, логічність та послідовність під час відповіді, самостійність мислення, впевненість в правоті своїх суджень, вміння виділяти головне, вміння встановлювати міжпредметні та внутрішньопредметні зв'язки, вміння робити висновки, показувати перспективу розвитку ідеї або проблеми, відсоток унікальності та запозичення текстового документу (плагіат), уміння публічно чи письмово представити звітний матеріал.

Перелік рекомендованих завдань для індивідуальної самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Зобразіть схематично взаємозв'язок психосоматики з іншими науками та галузями психології.
2. Визначте дві основні, на вашу думку, концепції психосоматичних розладів.
3. Створіть схему чинників психосоматичних захворювань.
4. Визначте основні особистісні характеристики психосоматичний хворих.
5. Доповніть словник з психосоматики основними поняттями теми.
6. Охарактеризуйте особистість хворих із одним з видів порушень харчової поведінки та захворювання шлунково-кишкового тракту

- (два портрети). Знайдіть спільне та відмінне.
7. Охарактеризуйте особистість хворих із одним з видів порушень органів дихання, серцево-судинної системи, опорно рухового апарату (три портрети). Знайдіть спільне та відмінне.
 8. Охарактеризуйте особистість хворих з одним з видів порушень ендокринної системи, захворювання шкіри, онкології (три портрети). Знайдіть спільне та відмінне.
 9. Охарактеризуйте чинники, прояви та наслідки психовегетативного синдрому, психосоматичних аспектів депресії, інфекційних захворювань та головного болю.
 10. Підберіть методики для вивчення психосоматичних розладів в дитячому віці.
 11. Підберіть комплекс методик для діагностики певного психосоматичного розладу у дорослого.
 12. Підберіть відповідно всіх психосоматичних розладів найефективніші, на вашу думку, засоби психотерапевтичного впливу. Надайте це в таблиці за такою схемою: психосоматичний розлад, що потребує психологічної корекції, методи (техніки принципи).
 13. Охарактеризуйте картину особистості та особливості психотерапевтичної роботи у пацієнтів с депресивними розладами.
 14. Охарактеризуйте проєктивні методики (тести Роршаха, Сонди, ТАТ, малюнкові проєктивні тести) в психосоматичній діагностиці.
 15. Надайте загальний алгоритм тілесної психокорекції.
 16. В чому полягає сутність методу М. Фельденкрайза
 17. Дайте характеристику біоенергетичному аналізу Лоуєна.
 18. Психофізіологічні механізми терапії В. Райха: суть і підходи до психокорекції
 19. Принципи психосоматичної терапії по Т. Ханну
 20. В чому полягає сутність соматичної терапії Д. Боаделли.

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальному етапі, проводиться у формі письмового екзамену.

Кожен варіант контрольної роботи складається з трьох завдань-теоретичні питання. Відповіді на поставленні питання слухачів повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміти застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні

явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

Критерії оцінювання знань здобувачів на диф. заліку (оцінюється від 0 до 30 балів):

25-30 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом, глибоко та всебічно розкрив зміст теоретичного питання;

20-24 бали – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, в основному розкрито зміст теоретичного питання. При наданні відповіді на деякі питання не вистачає достатньої глибини та аргументації, при цьому є несуттєві неточності та незначні помилки;

10-19 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

1-9 балів – частково володіє навчальним матеріалом, відповіді загальні, допущено при цьому суттєві помилки;

0 балів – не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту теоретичного питання та практичних завдань.

Перелік теоретичних питань для підготовки до диф. заліку:

Модуль 1.

1. Сутність психосоматики та міжгалузеві зв'язки.
2. Предмет та завдання психосоматики.
3. Принципи та методи психосоматики.
4. Особистість хворого та внутрішня картина хвороби.
5. Становлення галузі психосоматика: історичний аспект.
6. Чинники виникнення психосоматичних хвороб.
7. Психосоматичні теорії і моделі.
8. Психосоматика порушення харчової поведінки: види, симптоми, чинники, характер протікання, особистість хворого.
9. Психосоматика захворювань шлунково-кишкового тракту: види, симптоми, чинники, характер протікання, особистість хворого.
10. Психосоматика органів дихання: види, симптоми, чинники, характер протікання, особистість хворого.
11. Психосоматика органів дихання: види, симптоми, чинники, характер протікання, особистість хворого.
12. Психосоматика опорно-рухової сфери: види, симптоми, чинники, характер протікання, особистість хворого.
13. Психосоматика ендокринної системи: види, симптоми, чинники, характер протікання, особистість хворого.
14. Психосоматика захворювань шкіри: види, симптоми, чинники, характер протікання, особистість хворого.
15. Психосоматика в онкології: види, симптоми, чинники, характер протікання, особистість хворого.

16. Психосоматика функціональних сексуальних порушень: види, симптоми, чинники, характер протікання, особистість хворого.
17. Характеристика основних методів релаксації
18. Характеристика вегетативної терапії В.Райха
19. Характеристика психокорекційного підходу М.Фельденкрайза та А. Лоуена.
20. Психокорекційні методи роботи з візуальними образами.
21. Основи дихальної саморегуляції.

Отримані здобувачем бали за накопичувальною 100-бальною шкалою оцінювання знань переводяться у національну шкалу та в рейтингову шкалу ЄКТС згідно з таблицею.

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами з навчальної дисципліни

Накопичувальна 100-бальна шкала	Рейтингова шкала ЄКТС	Національна шкала
90–100	A	відмінно
80–89	B	добре
65–79	C	
55–64	D	задовільно
50–54	E	
35–49	FX	незадовільно
0–34	F	

9. Політика викладання навчальної дисципліни

1. Активна участь в обговоренні навчальних питань, попередня підготовка до практичних занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання завдань.

2. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі вищої освіти, які запізнилися на заняття, до заняття не допускаються).

3. Сумлінне виконання модульних контрольних робіт на основі самостійного опрацювання теоретичного і практичного курсу дисципліни.

4. Здобувач вищої освіти має право дізнатися про свою кількість накопичених балів у викладача навчальної дисципліни та вести власний облік цих балів.

Розробник:
професор кафедри
психології діяльності в особливих умовах

Любов БАЛАБАНОВА