

І. М. Грицюк

ОСНОВИ ПСИХОСОМАТИКИ

Методичні матеріали для студентів
спеціальності «Практична психологія»

Луцьк - 2016

Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра практичної психології та безпеки життєдіяльності

І. М. Грицюк

ОСНОВИ ПСИХОСОМАТИКИ

Методичні матеріали

Луцьк

2016

УДК 616.89(072)
ББК 88.481я73-9
Г 85

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 7 від 16 березня 2016 року)*

Рецензенти:

- Гошовський Я.О. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри педагогічної та вікової психології СНУ імені Лесі Українки;
- Остапйовський О.І. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології Волинського інституту післядипломної освіти.

Грицюк І.М.

Г 85 Основи психосоматики: методичні матеріали для студентів спеціальності «Практична психологія» / Ірина Михайлівна Грицюк. — Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 27с.

У навчально-методичному виданні розглянуто основні тематичні розділи курсу «Основи психосоматики», запропоновано питання для самоконтролю, завдання для самопідготовки, список основної літератури. Запропоновані матеріали допоможуть студентам у засвоєнні навчального матеріалу.

Даний посібник розрахований на студентів психологічних відділень та факультетів психології класичних університетів і повністю відповідає нормативам Міністерства освіти та науки України щодо підготовки фахівців-психологів.

УДК 616.89(072)

ББК 88.481я73-9

©Грицюк І.М., 2016

ВСТУП

З поглибленням знань в галузі психофізіології, фізіології людини та в розумінні особливостей психічного функціонування вчені намагаються дослідити феномени взаємозв'язку соматичних функцій та психічних процесів. Дана проблематика завжди цікавила дослідників, і на сьогоднішній день вона перебуває на піку популярності. Проблема природи психіки, свідомості та їх зв'язку з діяльністю мозку цікавила Арістотеля, Платона, Демокріта. Пізніше даною тематикою займалися Ф. Гегель, І. Сеченов, Г. Фехнер, В. Бехтерев, Є. Хомська.

Погляди на взаємозв'язки психічного та фізичного повторювалися та повторюються в роботах багатьох вчених, та не викликає сумнівів, що порушення гармонії між психічними та соматичними процесами призводить до розладів тієї чи іншої сфери людського організму.

Під психосоматикою розуміють цілісний підхід до розуміння здоров'я і хвороб людини. Психосоматика — це напрям у медицині (психосоматична медицина) та психології, що займається вивченням впливу психологічних (переважно психогенних) факторів на виникнення і подальшу динаміку соматичних (тілесних) захворювань. Згідно основному постулату цієї науки, в основі лежить реакція на емоційне переживання, що супроводжується функціональними змінами і патологічними порушеннями в органах. Відповідна схильність може впливати на вибір органу або системи, що вражаються.

У рамках психосоматики досліджувалися і досліджуються зв'язки між характеристиками особистості (конституціональні особливості, риси характеру і особистості, стилі поведінки, типи емоційних конфліктів) і тим чи іншим соматичним захворюванням. Популярна думка (у тому числі в альтернативній медицині), що всі хвороби людини виникають унаслідок психологічних невідповідностей і розладів, які виникають в душі, в підсвідомості, в думках людини.

Згідно даних експертів ВООЗ, майже 50% стаціонарних лікарняних ліжок у світі займають пацієнти з психосоматичною патологією. Серед дітей, що відвідували поліклініки 40-68% страждають психосоматичними розладами.

Міждисциплінарні зв'язки: філософія, біологічні науки, соціального (суспільного) здоров'я, медична соціологія, медична антропологія. З циклу психологічної підготовки базою вивчення виступають історія психології, психологія особистості, диференційна психологія, психологія розвитку, психофізіологія, дитяча та вікова психологія, медична психологія, соціальна психологія, дефектологія, психогігієна. Пропонований курс тісно пов'язаний із усіма попередніми дисциплінами, зокрема із загальною та віковою психологією, патопсихологією, основами психологічного консультування.

Останніми роками в нашій країні спостерігається тенденція до більш поширеного розуміння патологічних станів у клініці внутрішніх захворювань у зв'язку з розвитком напрямку психосоматичної та соматопсихічної медицини. Термін «психосоматика» вперше запропонував у 1818 р. J. Heinroth. Він дав пояснення багатьом соматичним хворобам як психогенним, особливо в етичному аспекті. Через 10 років М. Якобі ввів поняття «соматопсихічні хвороби» як протилежне, але в той самий час воно доповнює поняття «психосоматичних хвороб». До лікарської лексики терміни «психосоматика» та «соматопсихіатрія» увійшли лише через століття, у 1922 р., увів F. Deutsch. Сьогодні термін має два значення: одне – пов'язане з його застосуванням в області медицини, інше – з хворобами, в патогенезі яких важливу роль відіграють психологічні, психовегетативні фактори та риси особистості. Розлади, які належать до психосоматичних, включають не лише психосоматичні захворювання в традиційному, вузькому розумінні цього терміна, але й значно ширше коло порушень – соматизовані розлади, патологічні психогенні реакції на соматичні захворювання та інші, а також психічні розлади, які часто ускладнюються соматичною патологією. Прийнято вважати, що психосоматична медицина – це досить нова, молода

наука. Але історія сучасної психосоматичної медицини починається з психоаналітичної концепції З. Фрейда, який довів, що подавлений афект, психічна травма шляхом конверсій можуть проявлятися соматичним симптомом. Він вказував, що при цьому необхідна «соматична готовність» – фізичний фактор, який має значення для «вибору органа».

Ф. Александер, творчо розвинувши ідею З. Фрейда, запропонував теорію емоційних конфліктів, які принципово впливають на внутрішні органи, що пов'язує специфіку психосоматичного захворювання з типом емоційного конфлікту. При цьому емоційне напруження не може подавлятися, оскільки зберігаються вегетативні зміни, які його супроводжують. У подальшому можуть виникнути зміни органів та тканин і, як результат, розвиток незворотного органічного захворювання. В Україні психосоматична медицина як науковий напрямок стала активно розвиватися на початку 90-х років ХХ століття. Це, в основному, стосується лікарів та науковців, які працюють у сфері психіатрії, психології та невропатології. Об'єктом їхньої уваги постають саме психосоматичні розлади – психогенно або переважно психогенно зумовлені порушення функції внутрішніх органів та/або систем організму. До класичних психосоматичних розладів відносять кардіалгії, психогенні розлади серцевого ритму, ішемічну хворобу серця при незмінених коронарних судинах, артеріальну гіпо- та гіпертензію, психогенний ревматизм, психогенну задишку, психогенну дизурію, синдром подразнення товстого кишечника та ін. З іншого боку, практично поза увагою лікарів соматичних стаціонарів залишається велика група захворювань, об'єднана у «соматопсихічні захворювання», при яких виникають різного роду соматовегетативні, соматопсихічні функціональні порушення, а також відбувається зміна рис характеру особистості внаслідок гострих або хронічних захворювань внутрішніх органів. До соматопсихічних захворювань відносяться обструктивні захворювання легень (зокрема бронхіальна астма (БА) та хронічні обструктивні захворювання легень

(ХОЗЛ)), есенціальна гіпертензія, ішемічна хвороба серця, цукровий діабет, пептична виразка та ін.

Розуміння ролі емоційного фактора у виникненні та прогресуванні соматичних розладів, а також протилежний процес – виникнення розладів психоемоційної сфери як відповідь на гостре чи хронічне захворювання внутрішніх органів, набуває особливої важливості на сучасному етапі, коли відбувається збільшення частоти межових нервово-психічних розладів у всьому світі. Це пов'язано з рядом факторів: урбанізацією, зміною темпу та способу життя людей, зростанням соціального напруження, воєнними конфліктами тощо. Все це, значною мірою, стосується і України, яка переживає протягом тривалого часу соціальну кризу, що призводить до погіршення рівня життя людей, вимушеної міграції, безробіття або зміни роботи зі зниженням професійного статусу. Особливо від цього страждають хворі на хронічні захворювання, які потребують тривалої кваліфікованої медичної допомоги та медикаментозної терапії.

Клінічні особливості соматопсихічних розладів

Експерти ВООЗ визначили основні ознаки психічного розладу:

- наявність чіткого психологічного дискомфорту;
- порушення спроможності виконувати певну роботу або навчатися;
- підвищення ризику смерті, страждання або порушення діяльності.

Критерії депресії за DSM-IV (Diagnostic and Statistical Mental Disorders, Fourth Edition)

У пацієнта треба виявити 5 або більше симптомів, одним з яких обов'язково повинен бути пригнічений настрій тривалістю принаймні протягом 2 тижнів

1. Пригнічений настрій
2. Втрата задоволення від звичайної діяльності (ангедонія)
3. Відчуття беззмістовності існування або недоречної провини
4. Неспроможність зосередитися
5. Втома або втрата енергійності

6. Безсоння або сонливість
7. Психомоторне збудження або пригнічення
8. Суттєве зменшення або збільшення ваги тіла
9. Нав'язливі думки про смерть або суїцид [18].

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів 2,5	0301 – Соціально-політичні науки	денна форма навчання
Модулів 2		нормативна
Змістових модулів 2	6.030103 – практична психологія	Рік підготовки 2
ІНДЗ: є		Семестр 4
Загальна кількість годин 70		Лекції 24 год
	Освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавр	Практичні (семінари) 10 год
		Лабораторні 10 год
		Консультації 10 год
		Контрольні роботи 5 год
		Індивідуальна робота 5 год
		Форма контролю: екзамен

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Даний курс вивчається з метою аналізу та систематизації теоретичних та практичних досліджень в галузі метафізики. На сьогоднішній день традиційна медицина визнає, що близько 75% всіх хвороб є психосоматичними, тобто мають як фізичні, так і емоційні або ментальні причини. Даний курс дозволить поглибити знання студентів у цій галузі та допоможе поглибити розуміння виникнення багатьох хвороб та методів боротьби з ними.

Завдання курсу:

1. Розкрити уявлення про глибинні причини хвороб та недомагань.
2. Познайомити з поглядами відомих іноземних та українських психологів на походження та завдання фізичних проблем для гармонійного життя особистості.
3. Навчити формувати внутрішню картину здоров'я, включаючи психологічні механізми забезпечення здоров'я, значення контролю та компенсації у протіканні психічних процесів.
4. Ознайомити з різними методами роботи з психосоматичними захворюваннями.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Модуль 1.

Змістовний модуль 1. Основи психосоматики (10 год)

Тема 1. Основи психосоматики

Короткий зміст теми: предмет та завдання психосоматики; розгляд найвідоміших теорій психосоматики; психосоматика як наука; практичне застосування психосоматики; види психосоматики; філософські погляди на психосоматичні порушення; психофізіологічний компонент в розумінні психосоматики; огляд методів лікування.

Тема 2. Арт-терапія із соматичними проявами.

Короткій зміст теми: первинна діагностика; психосоматичний комплекс; емоції та їх відображення в органах та системах; кольоротерапія; види корекції соматичних захворювань засобами арт-терапії; зцілення настоєм.

Тема 3. Сімейна психотерапія дітей з психосоматичними порушеннями

Короткій зміст теми: дитяча психосоматика; психосоматичні розлади у дитячому віці; психосоматичні розлади в юнацькому віці; психосоматичне мислення та лікувальні дії; робота з метафорою.

Тема 4. Психосоматичний хворий другої половини життя.

Короткій зміст теми: Кризова ситуація середини життя; психосоматичні розлади, які характерні для цього вікового періоду; лікування

Змістовний модуль 2. Психосоматика та тілесно-орієнтована терапія (14 год)

Тема 5. Тілесна психологія та особистісний ріст.

Короткій зміст теми: Особистісний ріст або само актуалізація; завдання психологічної саморегуляції та особистісного самовдосконалення; матеріали, що використовуються в тілесно-орієнтованій терапії для особистісного саморозвитку; кін естетичні відчуття; застосування внутрішніх психофізіологічних ресурсів; складові особистісної зрілості; технології психологічної саморегуляції.

Тема 6. Тілесна психологія: механізми формування психологічних проблем і психосоматичних порушень.

Короткій зміст теми: Основи тілесної психокорекції; механізми формування психологічних проблем; механізми формування психосоматичних порушень; традиційні психотерапевтичні моделі подолання; тілесно-психологічні проблеми як порушення адаптації; соматичний підхід до психологічних проблем особистості; когнітивні механізми формування психологічних проблем.

Тема 7. Психодинамічно-орієнтовані моделі психосоматичних порушень.

Короткий зміст теми: Психоаналітичне трактування психосоматики (символізм та конверсія); когнітивний підхід до соматичних порушень: «схема тіла» за П. Шильдером; сучасні психодинамічні уявлення про психосоматику; алекситимія; «неповноцінність органу» за Адлером; базова тривожність (К. Хорні); інтеграція психосоматичних концепцій.

Тема 8. Симптоматика психосоматичних порушень.

Короткий зміст теми: нозологічна приналежність; нозоцентричний підхід; симптомоцентричний підхід; тілесні прояви стресу; прояви з боку серцево-судинної системи; прояви з боку шлунково-кишкового тракту; прояви з боку дихальної системи; прояви з боку інших органів та систем; психологічні прояви стресу; стан страху; методи корекції, що відносяться до різних наукових концепцій.

Тема 9. Психосоматична гінекологія та акушерство.

Короткий зміст теми: Гінекологічно-акушерська консультація; зв'язки між думками (почуттями) поведінкою і соматичними процесами в гінекології, психосоматичні зв'язки; психосоматична діагностика в гінекології та акушерстві; психосоматична терапія.

Тема 10. Психовегетативний синдром.

Короткий зміст теми: Визначення поняття; оцінка характеристики захворювання; патофізіологія; патогенетичні концепції; прояв, профіль особистості; форми декомпенсації; онкологічний хворий з несприятливим прогнозом – соціопсихосоматичні міркування.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	Усього	у тому числі						
		Лек.	Прак т. (Семі н.)	Лаб.	Консу льтаці ї	Інд.ро б.	Екза мен	Ко нтр ол. роб
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Змістовний модуль 1. Основи психосоматики (22 год)								
Тема1: Основи психосоматики	2	2						
Тема 2: Арт-терапія із соматичними проявами	6	4	2					
Тема 3: Сімейна психотерапія дітей з психосоматичними порушеннями	8	2	2	2		2		
Тема 4: Психосоматичний хворий другої половини життя.	6	2	2					2
Разом за змістовим модулем 1	22	10	6	2		2		2
Змістовний модуль 2. Психосоматика та тілесно-орієнтована терапія (48 год)								
Тема 5: Тілесна психологія та особистісний ріст.	5	2			2	1		
Тема6: Тілесна психологія: механізми формування психологічних проблем і психосоматичних порушень.	5	2			2	1		
Тема 7: Психодинамічно-орієнтовані моделі психосоматичних порушень.	8	4		2	2			
Тема 8: Симптоматика психосоматичних порушень.	9	2	4	2		1		
Тема 9: Психосоматична гінекологія та акушерство.	6	2		2	2			

Тема 10: Психовегетативний синдром	15	2		2	2		6	3
Разом за змістовим модулем 2	48	14	4	8	10	3	6	3
Усього годин	70	24	10	10	10	5	6	5

4. Теми практичних (семінарських) / лабораторних занять

№ з/п	Тема	Кіл. год
1.	Тема 1: Арт-терапія із соматичними проявами 1. Арт-терапевтичні техніки у роботі з психосоматичними порушеннями 2.Робота з кольрами 3.Робота з дітьми 4.Робота з дорослими 5.Інструменти арт-терапевта в роботі з соматичними порушеннями 6.Техніки арт-терапії	2
2.	Тема 2: Сімейна психотерапія дітей з психосоматичними порушеннями 1.Психосоматичні порушення дітей 2.Психотерапія дітей ігровими методами 3.Інші методи терапії дітей з соматичними розладами 4.Тілесно-орієнтований підхід 5.Методи лікування	2
3.	Тема1: Сімейна психотерапія дітей з психосоматичними порушеннями	2
4.	Тема 3: Тілесна психологія: механізми формування психологічних проблем і психосоматичних порушень 1.Поняття тілесної психології 2.Механізми формування психосоматичних порушень 3.Їх відображення в тілі людини 4. Різні методологічні підходи до подолання психосоматичних проблем засобами тілесно-орієнтованого підходу 5. Практичні вправи	4

5.	Тема 4: Симптоматика психосоматичних порушень 1.Психосоматичні захворювання 2.Психосоматичні реакції 3.Психосоматичні порушення 4.Хвороби органів дихання 5.Серцево-судинні захворювання 6.Шлунково-кишкові захворювання 7.Хвороби ендокринної системи 8.Алергічні й дерматологічні захворювання 9.Хвороби опорно-рухового апарату 10.Хронічний біль у спині 11.Синдром головного болю	2
6.	Тема 2: Психодинамічно-орієнтовані моделі психосоматичних порушень	2
7.	Тема 3: Симптоматика психосоматичних порушень	2
8.	Тема 4: Психосоматична гінекологія та акушерство	2
9.	Тема 5: Психовегетативний синдром	2
	Разом	20

5. Консультації

№ з/п	Тема	Кіл. год
1.	Тема 1: Тілесна психологія та особистісний ріст 1. Підходи до тілесно-орієнтованої терапії	2
2.	Тема 2: Тілесна психологія: механізми формування психологічних проблем і психосоматичних порушень. 1.Механізми формування психологічних проблем 2. Психосоматичні порушення	2
3.	Тема 3: Психодинамічно-орієнтовані моделі психосоматичних порушень 1. Психодинамічно-орієнтовані моделі психосоматичних порушень 2.Метод психокорекції та саморегуляції Ретрі 3.Фізіологічні основи даного методу	2

4.	Тема 4: Психосоматична гінекологія та акушерство 1. Психосоматика жіночих хвороб 2. Їх вплив на розвиток плоду 3. Вплив абортів на подальше потомство	2
5.	Тема 5: Психовегетативний синдром 1. Поняття психовегетативного синдрому 2. Методи корекції 3. Арт-терапевтичні техніки подолання	2
	Разом	10

7. Індивідуальні науково-дослідні завдання

1. Таємна мова тіла: психосоматика недомагань та хвороб
2. Хронічні психосоматичні захворювання
3. Інструменти для самопізнання та само зцілення
4. Методи лікування психосоматичних хвороб
5. Психофармакотерапія у психосоматиці
6. Онкологічний хворий із несприятливим діагнозом
7. Порухення процесу засинання і сну
8. Аспекти страху (тривоги)
9. Психологічні та психосоматичні аспекти в стоматології
10. Арт-терапія в роботі з соматичними хворими
11. Тілесно-орієнтована терапія А. Лоуена
12. Словесне само програмування з «опорою на тіло»
13. Робота з проблемними тілесними станами
14. Техніки психокорекційної роботи з образами
15. Спрощення проблем та типові афірмації
16. Полярність та виявлення внутрішнього конфлікту: техніка ВВК
17. Особистісно-типологічна основа тілесної психокорекції
18. Ларвована депресія, виснажуюча депресія і Burn-out- синдром
19. Функціональні сексуальні розлади
20. Психосоматичне мислення та лікувальні дії

21. Вплив емоцій та емоційних переживань на здоров'я особистості

22. Психосоматичні захворювання

8. Методи навчання

Для кращого засвоєння матеріалу використовуються презентації, наукові фільми, лекційний матеріал. Розроблені практичні та лабораторні заняття. Для перевірки знань: усне опитування, письмові контрольні роботи, тестування, ІНДЗ.

9. Форма підсумкового контролю успішності навчання – екзамен

Питання до екзамену:

1. Значення психосоматичної медицини
2. Страх перед терапевтом і його наслідки
3. Особливі картини хвороб
4. Психосоматичні порушення як порушення у стосунках
5. Фармакотерапія
6. Психосоматичні реакції
7. Психосоматичні порушення
8. Хвороби органів дихання. Невротичний дихальний синдром
9. Серцево-судинні захворювання. Больові перцепції
10. Серцево-судинні захворювання. Коронарні хвороби.
11. Есенціальна гіпертонія
12. Диспепсія.
13. Подразливість товстої кишки
14. Виразка шлунка і дванадцятипалої кишки
15. Виразковий коліт і хвороба Крона
16. Хвороби ендокринної системи
17. Хвороби опорно-рухового апарату
18. Спина як орган вираження психіки.

20. Синдром головного болю
21. Психосоматична гінекологія та акушерство
22. Психосоматичні розлади у дитячому віці
23. Психосоматичний хворий другої половини життя
24. Окремі сексуальні функціональні розлади.
25. Основні принципи сексуальної терапії
26. Надмірне харчування та ожиріння
27. Нервова анорексія
28. Булімія
29. Психосоматичні аспекти в стоматології
30. Лікування порушень сну.
31. Порушення сну при психічних захворюваннях
32. Психовегетативний синдром. Патофізіологія.
33. Онкохвороби: причини та методи корекції
34. Депресія її причини з позиції психосоматики
35. Ларвована депресія
36. Страх та психосимптоматика
37. Психоаналітично орієнтовані індивідуальні терапевтичні методи
38. Поведінкова терапія
39. Метод групової терапії
40. Методи орієнтовані на сім'ю
41. Стаціонарна психотерапія
42. Фізично орієнтовані методи
43. Сугестивні методи і методики
44. Психофармакотерапія у психосоматиці
45. Особистість психолога в роботі з соматичними хворими
46. Взаємозв'язок тіла та психіки.
47. Вплив стресу на утворення хвороб тіла
48. Кольротерапія
49. Особистісний ріст або само актуалізація

- 50.Складові особистісної зрілості
- 51.Психосоматичні захворювання як порушення адаптації
52. Техніки арт-терапії в психосоматиці
- 53.Механізми порушення психологічної адаптації
- 54.Соматичний підхід до психологічних проблем
- 55.Когнітивні механізми формування психологічних проблем
- 56.Психоаналітичне трактування психосоматичних хвороб
- 57.Дитячі причини дорослих проблем
- 58.Психологічні захисти, що пов'язані з внутріособистісним рівнем уявлення психологічної проблеми
59. Психологічні захисти, що пов'язані з міжособистісними стосунками
60. Психологічні захисти, що пов'язані з віковим особистісним розвитком
61. Психологічні захисти, що пов'язані з адаптивною діяльністю
62. «Схема тіла» за П. Шильдером
- 63.Теорія особистісних профілів Ф. Данбар
- 64.Теорія психосоматичної специфічності Ф. Александера
- 65.Сучасні психодинамічні уявлення про психосоматику
- 66.Алекситимія
- 67.Ресоматизація
- 68.Теорія контролю У. Глассера. Модель психосоматичних порушень
- 69.Соматизація
70. Неповноцінність органу і його психічна компенсація (А. Адлер)
- 71.Базова тривожність (К. Хорні)
- 72.Модель внутріпсихічного конфлікту
- 73.Психофізіологічні моделі психосоматичних порушень
- 74.Модель «хвороб готовності» В. Ікскюль
- 75.Вивчена безпорадність М. Зелігман
76. Синдром дефіциту задоволення
- 77.Модель фрустрації

- 78.Психоекологічна модель
- 79.Інтеграція психосоматичних концепцій
- 80.Симптоматика психосоматичних порушень
- 81.Тілесні прояви стресу
- 82.Психологічні прояви стресу на рівні мислення
83. Психологічні прояви стресу на рівні поведінки
- 84.Психологічні прояви стресу на рівні міжособистісному
- 85.Сомато-центровані методи психокорекції
- 86.Фізіологічний підхід психокорекції
- 87.Фізіологічна вікова регресія (повернення до періоду внутрішнього розвитку)
89. Сенсорна деривація
- 90.Сенсорна моногонія
- 91.Гіповентиляція
- 92.Повернення до періоду народження
93. Повернення до періоду новонародженого
94. Повернення до періоду дозрівання мови (до 2 років)
95. Повернення до раннього мовного періоду (3-4 роки)
96. Повернення до дошкільного ігрового періоду (5-6 років)
- 97.Символічна мова тіла
- 98.Психосоматичні вертеброгенні синдроми
- 99.Методи релаксації
100. Метод Джейкобсона
101. Метод Шульца
102. Аналіз характеру і вегетотерапія за В. Райхом
- 103.Вегетативні потоки та вегетативна терапія
- 104.Вегетативний резонанс

10. Методи та засоби діагностики успішності навчання

В оцінюванні змістового модуля враховується аудиторна робота студента та результати написання модульної контрольної роботи. Окремо оцінюється виконання індивідуального навчально-дослідного завдання (ІНДЗ). Підсумкова форма контролю – екзамен (проводиться як в усній, так і в письмовій формі – за вибором викладача).

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному і лабораторному занятті за результатами виконання лабораторних робіт та усних відповідей студентів із тем, що вивчаються на практичних і лабораторних заняттях.

Оцінка практичної та лабораторної роботи залежить від якості виконання усіх завдань, оформлення, висновків. За цей вид діяльності студент може максимально отримати 3 бал за лабораторне заняття. Та за практичне заняття максимальний бал 5. Загалом, за всі якісно виконані завдання (практичних – 5 і лабораторних – 5) студент може набрати 25 та 15 балів.

Усні відповіді студентів за кожне практичне заняття змістовного модуля оцінюються від 0 до 5 балів:

0 балів – відповідь відсутня

1 бал - відповідь нечітка, непослідовна, неструктурована, без розуміння суті понять.

2 бала виставляється за поверхневу відповідь, непослідовну, роз'яснення незначної кількості позицій без їх усвідомлення.

3 бали студент отримує за відповідь логічну, але нечітку, частково структуровану, з неглибоким розумінням матеріалу, яке включає узагальнені поняття без розкриття їх суті; побудовану на основі матеріалу лекції.

4 бали – усна відповідь послідовна, чітка структурована, логічна, побудована на основі матеріалу лекцій та основних підручників.

5 балів – відповідь чітка, структурована, логічна; включає узагальнені, систематизовані позиції; побудована на основі матеріалу лекції та кількох

підручників; аргументоване посилання на додаткові наукові джерела, спеціальну літературу, наведення власних прикладів; порівняльний аналіз психотерапевтичних понять із безпомилковим використанням термінологічного апарату під час відповідей; творчий підхід.

Максимально за усні відповіді на практичних заняттях змістового модуля студент може набрати 25 балів (за 5 практичних занять).

Оцінка усних відповідей студентів на кожному лабораторному занятті в межах одного змістового модуля може бути однаковою або різною, визначається кількістю лабораторних занять у цьому змістовому модулі та складністю тематичного матеріалу. Лабораторні заняття оцінюються таким чином: - 0; -1; -2; -3. Загальна кількість за лабораторні складає 15 балів (5 лабораторних занять)

Загальна сума балів визначається як сума балів за поточну навчальну діяльність, проміжний модульний контроль й індивідуальну роботу. Максимальна кількість балів, які студент може набрати за результатами оцінювання всіх видів навчальної діяльності, дорівнює 100.

Оцінка з дисципліни виставляється за національною шкалою, за 100-бальною системою та за шкалою ECTS.

РОЗПОДІЛ БАЛІВ ЗА МОДУЛЯМИ

Поточний контроль (max=40 балів)										Модульний контроль(max=60 балів)			Загальна кількість балів
Модуль 1										Модуль 2			
ЗМ1				ЗМ2						МКР 1	МКР 2	МКР 3	100
T1	T2	T3	Л1	T4	Л2	Л3	T7	Л4	Л5	20	20	20	
5	5	5	3	5	3	3	5	5	3				

Оцінювання:

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90 - 100	<i>Відмінно</i>	A	<i>відмінне виконання</i>
82 - 89	<i>Добре</i>	B	<i>вище середнього рівня</i>
75 - 81		C	<i>загалом хороша робота</i>
67 - 74	<i>Задовільно</i>	D	<i>непогано</i>
60 - 66		E	<i>виконання відповідає мінімальним критеріям</i>
35 - 59	<i>Незадовільно</i>	Fx	<i>необхідне перескладання</i>

12. Методичне забезпечення

Розроблені матеріали лекцій та практичних та лабораторних. Презентації. Наукові фільми, що стосуються дисципліни.

13. Список джерел

1.Абдурахманов Р.А. Введение в общую психологию и психотерапию / Р.А. Абдурахманов - М:Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2002. - 304 с.

2.Адамидес М. Трансформация дисфункциональных паттернов // Свободное

3.Дыхание. Еще один шаг. - Материалы III конф. Международной Ассоциации Свободного Дыхания / Под ред. В.В. Козлова. - М . Ярославль,1992. - С. 89-90.

4.Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии: Лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей / А.Адлер - М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. - 214 с.

5.Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А.Адлер - М.: Фонд «Заэкономическую грамотность», 1995. - 296 с.

6. Алдер Г. НЛП в действии / Г. Алдер - СПб.: Питер, 2002. - 192 с.
7. Александер Ф. Психосоматическая медицина / Ф.Александер - М.: Ин-т общегуманит. исследований, 2004. - 336 с.
- 8.Александров Ю.И. Психофизиология сознания // Основы психофизиологии: [Учебник]/ Под ред. Ю.И. Александрова. - М.: ИНФРА-М, 1997.-С. 202-219.
- 9.Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства / Ю.А.Александровский - Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. - 576 с.
- 10.Батуев А.Л. Высшие интегративные системы мозга / А.Л.Батуев - Л.: Наука, 1981. -255 с.
- 11.Бауер В. Энциклопедия символов / Бауер В., Дюмоц И., Головин С. - М.: КРОН-ПРЕСС, 1995. - 512 с.
- 12.Бедулин Ю. Технологии эффективных продаж рекламы в газет / Ю. Бедулин - СПб.:Питер, 2001.-400 с.
- 13.Белкания Г. Гипертония и прямохождение // Г.Белкания, В.Дарцмелия /Наука и жизнь. -1986. - №2.
14. Белгородский Л.С. Возрастная регрессия и формирование искусственных сенситивных периодов с точки зрения функциональной асимметрии полушарий // Белгородский Л.С., Сандомирский М.Е. /Современные направления психотерапии и их клиническое применение. Матер, конф. - М.: Ин-т психотерапии,1996. - С. 126-127.
- 15.Березина Т.Н. Массовидные явления и синхронизация психических процес сов во времени // Т.Н. Березина/ Парапсихология и психофизика. - 1998. - № 1 (25). -С. 66-69.
16. Беляев Г.С. Психогигиеническая саморегуляція/ Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.Л. - Л.: Медицина, 1977. - 160 с.
17. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптація человека / Ф.Б.Березин -Л.: Наука, 1988.-270 с.
18. <http://www.health-ua.org/archives/neuro/11.html>

Таблиця відповідності хвороб психологічним порушенням

1. Алкоголізм, наркоманія — Не в змозі з чимось впоратися. Моторошний страх. Бажання піти подалі від усіх і всього. Небажання перебувати тут. Почуття марності, невідповідності. Неприйняття власної особистості.
2. Абсцес (гнійник) – турбують думки про образи, зневага прагнення помсти.
3. Аденоїди – «тертя» в родині, суперечки. Дитина, що відчуває себе небажаною.
4. Алергія (див. також: «Сінна лихоманка») – Кого ви не виносите? Заперечення власної сили.
5. Апендицит — Страх. Страх життя. Блокування всього хорошого.
6. Амнезія (втрата пам'яті) – страх. Втеча від життя. Нездатність постояти за себе.
7. Амінорея (відсутність менструації 6 і більше місяців). Див. Також: «Жіночі хвороби» і «Менструація» – небажання бути жінкою. Неприязнь до самої себе.
8. Ангіна. Див. Також: «Горло», «тонзиліт» – Ви стримуєтеся від грубих слів. Чи відчуваєте нездатність висловити свої почуття.
9. Анемія (недокрів'я) – відносини типу «До, але ...» Дефіцит радості. Страх перед життям. Погане самопочуття.
10. Апетит (втрата). Див. Також: «Відсутність апетиту» – Страх. Самозахист. Недовіра до життя.
11. Апетит (надмірний) – Страх. Потреба в захисті. Засудження емоцій.
12. Артрит пальців руки – Бажання покарання. Осуд себе. Таке відчуття, що ти - жертва.
13. Артрит. Див. Також: «Суглоби» – Почуття, що тебе не люблять. Критика, образа.

14. Астма – Нездатність дихати для власного блага. Почуття пригніченості. Стимування ридань.
15. Астма у немовлят і дітей старшого віку – Боязнь життя. Небажання бути тут.
16. Атеросклероз – Опір. Напруженість. Непохитна тупість. Відмова бачити хороше.
17. Білі. Див. Також: «Жіночі хвороби», «Вагиніт» – Переконаність, що жінки безсилі впливати на протилежну стать. Злість на партнера.
18. Білі вугрі – Прагнення приховати непривабливу зовнішність.
19. Бічний аміотрофічний склероз (Хвороба Лу Геріга; хвороба Шарко) – Відсутність бажання визнати власну цінність. Невизнання успіху.
20. Хвороба Адісона (хронічна недостатність кори надниркових залоз). Див. Також: «Наднирники: захворювання» – Гострий емоційний голод. Гнів, спрямований на себе.
21. Хвороба Альцгеймера (вид старечого недоумства). Див. Також: «Слабоумство», «Старість» – Небажання приймати світ таким, яким він є. Безнадія і безпорадність. Гнів.
22. Безсоння — Страх. Недовіра до життєвого процесу. Почуття провини. Втеча від життя, небажання визнавати його тіньові сторони.
23. Короткозорість — Боязнь майбутнього.
24. Глаукома — Вперте небажання простити. Тиснуть застарілі образи. Пригніченість усім цим.
25. Гайморит — Пригнічена жалість до себе. Затяжна ситуація «все проти мене» і нездатність впоратися з цим.
26. Нежить — прохання про допомогу. Внутрішній плач. Ви — жертва. Невизнання власної цінності.
27. Гастрит — Тривала невизначеність. Почуття приреченості. Роздратування. Сильна спалах гніву в найближчому минулому.
28. Зуби: хвороби — тривала нерішучість. Нездатність розпізнавати ідеї для їх подальшого аналізу та прийняття рішень. Втрата здатності

впевнено занурюватися в життя. Страх. Нестійкість бажань, невпевненість у досягненні обраної мети, усвідомлення нездоланності життєвих труднощів.

29. Далекозорість — Відчуття себе не від світу цього.

30. Злоба. Впевненість в тому, що єдина відповідь — це насильство.

31. Катаракта — Нездатність дивитися вперед з радістю. Туманне майбутнє.

32. Звичка гризти нігті — Безвихідь. Самоїдство. Ненависть до одного з батьків.

33. Стафілокок у дітей — Непримиренне ставлення до світу і до людей у батьків або у предків.

34. Стегна (верхня частина) — Стійка опора для тіла. Основний механізм при русі вперед.

35. Стегна: захворювання — Боязнь руху вперед у виконанні головних рішень. Відсутність цілей.

36. Рахіт — Емоційний голод. Потреба в любові і захисті.

37. Хвороба Гектінгтона — Засмучення, викликане нездатністю змінити інших людей.

38. Хвороба Кушинга. Див. Також: «Наднирники: захворювання» — Порушення психіки. Надлишок руйнівних ідей. Відчуття, що вас пересилили.

39. Хвороба Паркінсона. Див. Також: «Парез» — Страх і сильне бажання контролювати все і вся.

40. Хвороба Педжета (деформуючий остоз) — Здається, що більше немає тієї основи, на якій можна будувати своє життя. «Всім наплювати».

41. Хвороба Ходжкіна (захворювання лімфатичної системи) Почуття провини і моторошний страх, що ви не на висоті. Гарячкові спроби довести власну цінність доти, поки в крові не вичерпається запас необхідних їй речовин. У гонці за самоствердженням забуваєте про радощі життя.

42. Почуття провини. — Вина завжди шукає покарання. Прагнення до любові. Бажання обіймів.

Навчально-методичне видання

ГРИЦЮК ІРИНА МИХАЙЛІВНА

ОСНОВИ ПСИХОСОМАТИКИ
методичні рекомендації до курсу «Основи психосоматики»

Друкується в авторській редакції