

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Кафедра *соціальної роботи та реабілітації*

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан гуманітарно-педагогічного факультету
_____ САВИЦЬКА І.М.

«_____» _____ 2025 р.

«СХВАЛЕНО»

на засіданні кафедри соціальної роботи та
реабілітації

Протокол № 3 від 26.03.2025 р.

Завідувач кафедри _____ СОПІВНИК І.В.

«РОЗГЛЯНУТО»

Гарант ОП «Соціальна робота»
першого (бакалаврського) рівня

_____ ОСАДЧЕНКО І.І.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОСОМАТИКА

Галузь знань: *I Охорона здоров'я та соціальне забезпечення та інші галузі знань*

Спеціальність: *I01 Соціальна робота та консультування та інші спеціальності*

Освітня програма: *«Соціальна робота» та інші освітні програми*

Факультет: *гуманітарно-педагогічний та інші факультету*

Розробники: *Осадченко І.І., д-р. пед. наук, проф.*

м. Київ – 2025 р.

Опис навчальної дисципліни «Психосоматика»

Освітній компонент «Психосоматика» є **вибірковим** (цикл загальної підготовки).

Основними **завданнями** курсу є:

- засвоєння теоретичних засад поняття «психосоматика»; взаємозалежність понять «психосоматика» та «стрес», встановлення залежності певних гормонів від наших психоемоційних станів, історичних передумов виникнення психосоматики; ознайомлення із результатами сучасних досліджень у сфері психосоматики (зарубіжний та вітчизняний досвід), основними механізмами залежності соматичних проблем від психічно неконтрольованого психофізичного задоволення базових потреб, сутністю «Германської нової медицини» Райка Хамера, визначення психосоматичних проблем за таблицею;
- уміти визначати, на що вказує фізичний біль нашого тіла; характеризувати певний історичний період розвитку психосоматики; відшукувати інформацію щодо сучасних досліджень у сфері психосоматики; аналізувати своє здоров'я як сукупність психофізичного задоволення базових потреб; розрізняти етапи виникнення психосоматичних проблем за теорією «Германської нової медицини» Райка Хамера; визначати та усувати окремі психосоматичні хвороби на прикладі хвороб горла та артрити.

Галузь знань, спеціальність (спеціалізація), освітній ступінь		
Галузь знань	Для усіх галузей	
Спеціальність	Для усіх спеціальностей	
Освітньо-професійна програма	Для усіх професійних програм	
Освітній ступінь	другий (магістерський)	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	вибіркова	
Загальна кількість годин	120	
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість змістових модулів	2	
Форма контролю	залік	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки	другий	-
Семестр	другий	-
Лекційні заняття	15 год.	-
Практичні, семінарські заняття	15 год.	-
Лабораторні заняття		
Самостійна робота	90 год.	-
Індивідуальні завдання		
Кількість тижневих годин: аудиторних самостійної роботи студента	2 год.	—

1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Мета курсу «Психосоматика» полягає в ознайомленні студентів із теоретико-практичною сутністю поняття «психосоматика» шляхом аналізу найсучасніших вітчизняних та зарубіжних наукових джерел, шляхів та способів виявлення та усунення психосоматичних проблем.

Набуття компетентностей:

інтегральна: здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

загальні компетентності:

- здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу (ЗК 1);
- здатність до адаптації та дії в новій ситуації (ЗК 7);
- здатність генерувати нові ідеї (креативність) (ЗК 8);

Програмні результати навчання (ПРН)

- уміти визначати, на що вказує фізичний біль нашого тіла;
- характеризувати певний історичний період розвитку психосоматики;
- відшуковувати інформацію щодо сучасних досліджень у сфері психосоматики;
- аналізувати своє здоров'я як сукупність психофізичного задоволення базових потреб;
- розрізняти етапи виникнення психосоматичних проблем за теорією «Германської нової медицини» Райка Хамера;
- визначати та усувати окремі психосоматичні хвороби на прикладі хвороб горла та артрити.

2. Програма та структура навчальної дисципліни «Психосоматика»

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	лаб	інд	с.р.		л	пр	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1. ПСИХОСОМАТИКА ЯК НАУКА У ІСТОРИЧНОМУ ТА СУЧАСНОМУ КОНТЕКСТІ												
Тема 1. Що таке «психосоматика»: загальні запитання та відповіді	14	2	2			10						
Тема 2. Історія та сьогодення психосоматики	14	2	2			10						
Тема 3-4. Сьогодення психосоматики як науки	32	4	4			24						
Разом за модулем 1	60	8	8			44						
Модуль 2. ПРАКТИКА ВИЯВЛЕННЯ ТА УБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПРОБЛЕМ												
Тема 5. Якщо все зрозуміло про психосоматику, то чому ж ми хворіємо?	20	2	2			16						
Тема 6. Як визначити психосоматичні проблеми?	20	2	2			15						
Тема 7. Як усунути психосоматичні проблеми?	20	4	2			15						
Разом за модулем 2	60	8	6			46						
<i>Усього годин</i>	120	16	14			90						

3. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Що таке «психосоматика»: загальні запитання та відповіді	2
2	Історія та сьогодення психосоматики	2
3	Сьогодення психосоматики як науки	2
4	Сьогодення психосоматики як науки	2
5	Якщо все зрозуміло про психосоматику, то чому ж ми хворіємо?	2
6	Як визначити психосоматичні проблеми?	2
7	Як усунути психосоматичні проблеми?	2

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Що таке «психосоматика»: загальні запитання та відповіді	2
2	Історія та сьогодення психосоматики	2
3	Сьогодення психосоматики як науки	2
4	Сьогодення психосоматики як науки	2
5	Якщо все зрозуміло про психосоматику, то чому ж ми хворіємо?	2
6	Як визначити психосоматичні проблеми?	2
7	Як усунути психосоматичні проблеми?	2

5. Теми самостійних робіт

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Статистика психосоматичних захворювань згідно із міжнародними дослідженнями	10
2	Історія виникнення психосоматики як науки	10
3	Сьогодення психосоматики у вітчизняних джерелах	12
4	Сьогодення психосоматики у зарубіжних джерелах	12
5	Сучасні суперечності психосоматичних станів	16

6	Традиційні та інноваційні шляхи виявлення психосоматичних хвороб	15
7	Когнітивно-поведінкова терапія як методика усунення психосоматичних проблем	15
		90

6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- усне або письмове опитування;
- співбесіда;
- тестування; самотестування, взаємне тестування;
- вікторини;
- захист практичних, самостійних робіт, проєктів;
- взаємооцінювання, самооцінювання

7. Методи навчання

- методи технології інтерактивного навчання («мозковий штурм у парах», «громадські слухання», різні види дискусія та дебатів; «1 – 12 – 3 – 4 – разом», «аналіз наукових джерел» тощо);
- методи технології ситуаційного навчання (кейс-стаді, метод аналізу конкретної ситуації);
- методи технології AGREE-навчання (інтерактивно-проблемна презентація лекційного та домашнього навчання);
- методи технології партнерського навчання (узгодження зі студентами змісту навчальної дисципліни та окремих тем, видів домашнього завдання; розробка студентами тематичних вікторин);
- методи технології проєктного навчання (різновиди методу проєктів);
- психопедагогічні методи навчання (авторські методи: «Позитивчики», «Заняття у малюнках», елементи арт-терапії, «Весела казка про...» тощо);
- дослідницькі методи навчання («Google» – у допомогу», різновиди дослідницьких завдань);
- методи технології інформаційно-комунікаційного навчання (різні види презентацій; «Психосоматика – для всіх» (відеодописи у соціальних мережах), застосування ІІІ у процесі подання матеріалу).

8. Оцінювання результатів навчання.

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України»

8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
---------------------------	---------------------	------------

Модуль 1. ПСИХОСОМАТИКА ЯК НАУКА У ІСТОРИЧНОМУ ТА СУЧАСНОМУ КОНТЕКСТІ		
<i>ПР, СР</i> Тема 1. Що таке «психосоматика»: загальні запитання та відповіді	Знати: теоретичні засади поняття «психосоматика»; взаємозалежність понять «психосоматика» та «стрес», визначення психосоматичного захворювання. Уміти: визначати, на що вказує фізичний біль нашого тіла (ПРН), встановлювати залежності певних гормонів від наших психоемоційних станів (ПРН). Компетентності: інтегральна (здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов).	18
<i>ПР, СР</i> Тема 2. Історія та сьогодення психосоматики	Знати: історичні передумови виникнення психосоматики. Уміти: характеризувати певний історичний період розвитку психосоматики (ПРН). Компетентності: інтегральна (здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов).	18
<i>ПР, СР</i> Тема 3-4. Сьогодення психосоматики як науки	Знати: результати сучасних досліджень у сфері психосоматики: зарубіжний досвід (на основі аналітичної статті Джайніша Пателя (Національний відкритий університет імені Індіри Ганді (Індія)), Прітіш Патель (Інститут біотехнології (Індія)), Хір Вагели (Університет Темпл (Філадельфія, США)) «Психосоматика: дослідження ролі зв'язку розуму та тіла у спричиненні фізичних захворювань»). Уміти: відшуковувати інформацію щодо сучасних досліджень у сфері психосоматики (ПРН). Компетентності: інтегральна (здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов).	34
Модульна контрольна робота 1.		30
Всього за модулем 1		100
Модуль 2. ПРАКТИКА ВИЯВЛЕННЯ ТА УБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПРОБЛЕМ		

<i>ПР, СР</i> Тема 5. Якщо все зрозуміло про психосоматику, то чому ж ми хворіємо?	Знати: основні механізми залежності соматичних проблем від психічно неконтрольованого психофізичного задоволення базових потреб. Уміти: аналізувати своє здоров'я як сукупність психофізичного задоволення базових потреб (ПРН). Компетентності: інтегральна (здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов).	24
<i>ПР, СР</i> Тема 6. Як визначити психосоматичні проблеми?	Знати: сутність «Германської нової медицини» Райка Хамера. Уміти: розрізняти етапи виникнення психосоматичних проблем за теорією «Германської нової медицини» Райка Хамера (ПРН). Компетентності: інтегральна (здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов).	24
<i>ПР, СР</i> Тема 7. Як усунути психосоматичні проблеми?	Знати: сутність визначення психосоматичних проблем за таблицею. Уміти: визначати та усувати окремі психосоматичні хвороби на прикладі хвороб горла та артрити (ПРН). Компетентності: інтегральна (здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов).	22
Модульна контрольна робота 2.		30
Всього за модулем 2		100
Навчальна робота	$(M1 + M2)/2 \cdot 0,7 \leq 70$	
Екзамен/залік	30	
Всього за курс	$(\text{Навчальна робота} + \text{екзамен}) \leq 100$	
Курсовий проект/робота (за наявності)		100

8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамени/заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

8.3. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності	Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Курсові роботи, реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

9. Методичне забезпечення:

- електронний навчальний курс навчальної дисципліни (на навчальному порталі НУБіП України eLearn - <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=4655>)
- посилання на цифрові освітні ресурси;
- підручники, навчальні посібники, практикуми;
- методичні матеріали щодо вивчення навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм здобуття вищої освіти;

10. Рекомендована література

Основна література:

1. Актуальні проблеми психосоматики: текст лекцій. *Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»*. Дніпровський інститут: Дніпро, 2023. 98 с.
2. 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. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34198/Mozghova_Khanetska_Ya_kymchuk.pdf?sequence=1
3. Практична психосоматика: діагностичні шкали. Навчальний посібник / За заг. ред. О.О. Чабана, О.О. Хаустової. 2-ге видання, виправлене і доповнене. Київ: Видавничий дім Медкнига, 2022. 112 с.
4. Серeda І. В. Основи психосоматики : навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів з курсу за змішаною формою навчання. Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В., 2022. 156 с. URL: <http://dspace.mdu.edu.ua/jspui/handle/123456789/1098>

Додаткова

5. Александер Ф. Психосоматична медицина: принципи і застосування. Харків: 2022. 352 с. https://ufreida.com.ua/psikhosomaticheskaya_meditcina._printsipy_i_primenenie/
6. Бамбурак Н. Концептуальні орієнтири дослідження проблеми психосоматичних розладів. *Збірник наукових праць Національної академії*

державної прикордонної служби України серія: психологічні науки. 2019. № 3(14). С. 5-17.

7. Бессел ван дер Колк. Тіло веде лік. Яку роль психологічна травма грає в житті людини та які техніки допомагають її подолати: дієві техніки зцілення від психологічних травм. Вид-во «Vivat», 2022. 210 с.
<file:///C:/Users/INNA/Desktop/%D0%A2%D1%96%D0%BB%D0%BE%20%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%20%D0%BB%D1%96%D0%BA.pdf>

8. Бєсєда В. Постава як тілесний прояв психологічних проблем. *Актуальні проблеми ортопедагогіки, ортопсихології та реабілітології: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми ортопедагогіки»*. 2021. 46-49.
<URL:https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34007/Conference%20Actu%20problems%20of%20orthopedics.pdf?sequence=1#page=46>

9. Буняк Н., Шандрук С. Двозначний аспект та своєрідність проявів недуг особистості. *Психологія і особистість*. (2). 2023. 279-289. URL: <https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/288311/282346>

10. Васківська С. Технологія роботи з психосоматичними симптомами та конверсійним розладом в психотерапії та консультуванні. PMGP [інтернет]. 22, Червень 2021 [цит. за 10, Лютий 2025];6(2):e0602292. доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/292>

11. Візнюк, І. М. Соматичне підґрунтя у зародженні іпохондричної хвороби. *Актуальні проблеми психології*. 2020. С. 65. URL: https://lib.iitta.gov.ua/722840/1/27_8.pdf#page=65

12. «Германська нова медицина» Райка Хамера: <https://psynm.com.ua/psychosomatyka>

13. Гібсон Л. К. Дорослі діти емоційно незрілих батьків: як позбутися психологічних травм дитинства, полюбити себе і налагодити стосунки з батьками. Київ: Вид-во Наталії Переверзевої, 2021. 367 с.

14. Гіппократ. *Вікіпедія*. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%BF%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%82> (дата звернення: 03.03.25)

15. Грицюк І., Хлівна О. Психологічні особливості впливу стресу на виникнення психосоматичних розладів у дітей старшого шкільного віку. *Психологічні перспективи*. 2021. №37. 55–67. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-55-67>

16. Дідоха І. В., М. Г. Аравіцька. Вплив засобів фізичної терапії на рівень кінезіофобії, соматичні маркери саркопенії та показники ризику падіння у осіб похилого віку з хворобою Паркінсона. *Art of Medicine* 2.18. 2021: 50-58.

17. Епіктет. *Вікіпедія*. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BF%D1%96%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%82> (дата звернення: 03.03.25)

18. Жара Г. І. Психосоматичні прояви тривоги і депресії у студентів в умовах пандемії COVID-19. *Актуальні проблеми громадського здоров'я: матер. XII міжнародної наук.-практ. конф. «Освіта і здоров'я»* / відповід. ред. І. О.

- Калиниченко, наук. ред. М. О. Лянной. Т.1.(6). Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. С. 23-25. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/8561>
19. Зигмунд Фрейд. *Вікіпедія*. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%B3%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B4_%D0%A4%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%B4 (дата звернення: 03.03.25)
20. Каліна Н. Ф. Тілесно-орієнтована терапія // Психотерапія: підручник. Київ: Академвидав, 2010. С. 152-174. https://library.udpu.edu.ua/library_files/432663.pdf
21. Коваленко Є. М. Карта твого тіла на хребті: офіційний сайт медичного центру лікаря Коваленка С. М. <https://www.kovalenko.vn.ua/2017-12-14/profilaktika-skoliozu-u-ditej/>
22. Кітчак Н., Тимощук В., Момоток Ю. (2023). Психосоматика. Перебіг недуг та причини їх виникнення. *Збірник наукових праць «ЛОГОΣ»*, (24 листопада 2023 р.; Сеул, Південна Корея), 255–257 URL: <https://archive.logos-science.com/index.php/conference-proceedings/article/view/1358> (дата звернення: 01.02.25)
23. Любомирські С. Психологія щастя: новий підхід. https://www.yakaboo.ua/author/view/Sonja_Ljubomirski
24. Мате Габор. Коли тіло каже «ні»: Ціна прихованого стресу. Переклад з англійської. Вид-во «Смак»: Дніпро, 2022. 263 с. <file:///C:/Users/INNA/Desktop/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%B8-%D1%82%D1%96%D0%BB%D0%BE-%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D0%B5-%D0%BD%D1%96.pdf>
25. Медична психологія : підруч. ; за заг. ред. докт. мед. наук, проф. І. Д. Спіріної. Дніпро : ЛІРА, 2022. 300 с.
26. Осадченко І. І. Аналіз усвідомленості особистісної відповідальності за перебіг міжособистісного та соціального конфліктів (на основі застосування авторських психологічних вправ). *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. Т. 14. № 3. 2023. С. 191–203. <https://journals.nubip.edu.ua/index.php/Pedagogica/issue/view/762>
27. Панишко Ю.М., Матвієнко Ю.О., Васильчук А.Л. Роджер Уолкотт Сперрі – видатний американський невролог. До 110-річчя від дня народження. *Феномен людини. Здоровий спосіб життя*. Вип. 110 (176). 2023. С. 145-146. https://library.dmed.org.ua/uploads/files/2025-01/1735719923_fl110-3.pdf
28. Паріанен Ф. Гормони. Як тестостерон, ендорфіни і Ко впливають на наше життя / Франка Паріанен ; перекл. з нім. С. Зубченка. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. 512 с. file:///C:/Users/INNA/Desktop/Гормони_як_тестостерон_ендорфіни_впливають_на_наше_життя.pdf
29. Подолян Л. М. Емпіричне дослідження психосоматичних проявів тривожності матерів дітей дошкільного віку. *Doctoral dissertation*, КЗВО" ВАБО". 2022. с. 179-187. URL:

https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1144/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_2022_1673449627%20%281%29-179-187.pdf?sequence=1&isAllowed=y

30. Прокопов В. М. Психологічні особливості психосоматичного розвитку у дітей раннього віку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). №1. С. 160–165. URL:

https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/26.pdf (дата звернення: 12.02.25)

31. Прошукало, І. Соматична хвороба як стресовий чинник порушення сексуального здоров'я людини. *ЛОГОΣ. Мистецтво наукової думки*. 2020. (9), 75-80. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/2617-7064/article/view/537>

32. Психосоматика. Вікіпедія (a). URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0> (дата звернення: 10.02.25)

33. Психосоматичні захворювання. Вікіпедія (b). URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96_%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F (дата звернення: 10.02.25)

34. Психосоматика: як і чому наше тіло страждає від непроговорених емоцій (за виступом О. Чабана). *Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України*. 20/10/2023. URL: <https://moz.gov.ua/uk/psihosomatika-jak-i-chomu-nashe-tilo-strazhdae-vid-neprogovorenih-emocij> (дата звернення: 10.02.25)

35. Сапольські Р. Чому ми хворіємо та як стрес впливає на здоров'я? Лекція від 22.09.2016. *Хмаринка Science*. 01.01.2024. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=I-WZasZZAsk> (дата звернення: 10.02.25)

36. Сапольські Р. Чому стрес руйнує ваше здоров'я? Лекція від 2008. *Хмаринка Science*. 03.10.2023. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=I-WZasZZAsk> (дата звернення: 10.02.25)

37. Спірін І. Д., Вітенко І. С. Медична психологія. Підручник. Національний медичний університет ім. А. А. Богомольця. 2008. 439 с. URL: <https://studfile.net/preview/2282632/page:39/> (дата звернення: 03.03.25)

38. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Перекл. О. Замойської. Харків: Клуб сімейного дозвілля. 2016. 160 с.

39. Хомуленко Т., Крамченкова В., Туркова Д., Лесніченко Н. Методика діагностики тілесного локусу контролю. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. 2020. https://www.researchgate.net/publication/346980380_METODIKA_DIAGNOSTIKI_TI_LESNOGO_LOKUSU_KONTROLU

40. [Хомуленко Т. Б.](#) Хвороба як Учитель, або Психологічний супровід процесу одужання / передм. М. А. Кузнецов. Харків : ЗУНУ, 2022. 128 с. <https://odnb.odessa.ua/vnn/book/13337>

41. Чабан О. Психосоматичні хвороби підвищують смертність на 43%. Академік Олег Чабан пояснює, що з цим робити (інтерв'ю М. Лівіна, С. Терлез). Подкасти. 10 жовтня 2023 р. URL:

<https://www.village.com.ua/village/life/podcast/344247-psihosomaticzni-hvorobi-pidvischuyut-smertnist-oleg-chaban-poyasnyue> (дата звернення: 10.02.25)

42. Шабловська О. Тіло, розум та емоції: терапевтична казка. 2022. <file:///C:/Users/INNA/Desktop/%D0%A2%D1%96%D0%BB%D0%BE,%20%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D1%83%D0%BC%20%D1%82%D0%B0%20%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%96%CC%88.pdf>

43. Якимчук, О. Вплив сім'ї на виникнення психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. 90-104 Як залишатися здоровим: шість правил Амосова. УкрМедіа. 30 листопада 2014. <https://ukr.media/medicine/217440/>

44. Ivanchenko, A., Khrystenko, V., Ovsyannikova, Y., Zaika, E., Perepeliuk, T., & Osadchenko, I. (2024). Extreme Psycho-Emotional Stress for Kharkivites Caused by Russia-Aggressor Bombardments: Ways to Overcome. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*, 12(1), 32–46. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2024.12.01.4>; <https://www.lifescienceglobal.com/pms/index.php/jiddt/article/view/9607>

45. Johann Christian August Heinroth. *Wikipedia*. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Johann_Christian_August_Heinroth (дата звернення: 03.03.25)

46. Nobel Prize in Physiology or Medicine 1981: [Roger W. Sperry](https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/1981/summary/), [David H. Hubel](https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/1981/summary/), [Torsten N. Wiesel](https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/1981/summary/). *The Nobel Prize*. <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/1981/summary/>

47. Osadchenko I., Perepeliuk T., Kotlova L., Dudnyk O., Hrynova N., Kobets A. (2024). Socio-psychological characteristics of psychoemotional states of Ukrainians during the first week of the Russian-Ukrainian war. *Salud, Ciencia y Tecnología*. Vol. 4. <https://sct.ageditor.ar/index.php/sct/article/view/579>; <https://sct.ageditor.ar/index.php/sct/article/view/579/1906>

48. Osadchenko I., Perepeliuk T., Olkhovetsky S. Analysis of the psycho-emotional state of ukrainians and aspects of psychological assistance at the beginning of the current war. *Psychological Prospects Journal*. 42 (Dec. 2023). https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/issue/view/31?fbclid=IwAR0Fzd-L4H7B-ju5yRUtw1xHlA4gs4j7ebxWMDRNaS7366TY7tj4qB5_V5M; <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/issue/view/31/72>

49. Osadchenko I., Perepeliuk T., Baldyniuk O., Masliuk R., Semenov A. The Essence and Causes of Mass Panic: An Analysis of Data on the Beginning of Quarantine in Ukraine. *International Journal of Criminology and Sociology*, 2020, 9, 3146–3156. <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Essence-and-Causes-of-Mass-Panic%3A-An-Analysis-Osadchenko-Perepeliuk/42892529175e971809c0292cf764f93ad0e55036>; [10.6000/1929-4409.2020.09.381](https://www.semanticscholar.org/paper/The-Essence-and-Causes-of-Mass-Panic%3A-An-Analysis-Osadchenko-Perepeliuk/42892529175e971809c0292cf764f93ad0e55036)

50. Patel Jainish, Patel Prittesh, Vaghela Heer (2022) Psychosomatics: Exploring the Role of the Mind-Body Connection in Causing Physical Illnesses. *Journal of Psychophysiology Practice and Research*. 1(1):1-6. <https://openaccesspub.org/psychophysiology-practice-and-research/article/1846>

51. Román-Quirós Rafael, Redondo-Alfaro Dennis, Herrera-Zúñiga Carmen, Martínez-Domínguez Melissa, Cairol-Barquero Andrés, Mora-Sánchez Carlos. Relationship between academic burnout, self-care, and self-medication among Costa Rican university students in health-related sciences *Salud, Ciencia y Tecnología*. 2024. Vol. 4. DOI: <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024.1296>
52. [Torrubia-Pérez](#) Elisabet, [Reverté-Villarroya](#) Silvia, [Fernández-Sáez](#), José, [Martorell-Poveda](#) Maria-Antonia. Analysis of Psychosomatic Disorders According to Age and Sex in a Rural Area: A Population-Based Study. *J Pers Med*. 2022 Oct 18;12(10):1730. doi: [10.3390/jpm12101730](https://doi.org/10.3390/jpm12101730); <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9605088/>
53. [Wise](#) Thomas N. Psychosomatics: Past, Present and Future *Psychotherapy and Psychosomatics*. 83(2):65-69. January 2014. https://www.researchgate.net/publication/259882200_Psychosomatics_Past_Present_and_Future

Інформаційні ресурси (авторські відеоматеріали)

1. Розлучення батьків: як поводитися у цей час із дітьми? <https://www.youtube.com/watch?v=Hnfwaw-mvBg>
2. Стресові, кризові, психотравмувальні ситуації. Частина 1: <https://www.youtube.com/watch?v=gP7wUh5yevY>
3. Стресові, кризові, психотравмувальні ситуації. Частина 2: <https://www.youtube.com/watch?v=RuEDCIyF41o>
4. Як пережити втрату близької людини? Частина 1: <https://www.youtube.com/watch?v=3eLeKCWL2mI>
5. Як пережити втрату близької людини? Частина 2: https://www.youtube.com/watch?v=hYxd_6pnTyQ
6. Як пережити втрату близької людини, відпустити і жити далі?
7. <https://www.youtube.com/watch?v=HP4uYp3QWn8>
8. Як заснути? Медитація. Весняний вечір українського села. <https://www.youtube.com/watch?v=K6hbbY4gRes>
9. Любити ближнього свого, як самого себе? Безумовна любов. <https://www.youtube.com/watch?v=bSdDkqiuDu8>
10. Медитація для активного пробудження. Ранок у селі. <https://www.youtube.com/watch?v=FI7brKWpaAs>
11. Аб'юзери, не підходьте! https://www.youtube.com/watch?v=e_heB0JdbvY
12. Психовірш Ми, інші, Світ та наш ВИБІР. <https://www.youtube.com/watch?v=aMhLTDFm4LQ>
13. Кохання чи емоції? Як убезпечити тривалість шлюбу? <https://www.youtube.com/watch?v=DHF3PI9ShuI>
14. Жасминовий рай. <https://www.youtube.com/watch?v=db4ytYeadQI>

15. Мене дратують інші люди! А чому люди такі?
https://www.youtube.com/watch?v=fEVjrpoF_qQ
16. Жертва домашнього насилля чи спонсор програми агресора?
<https://www.youtube.com/watch?v=t5CeW9GtVK0>
17. Мене нічого не тішить. Депресивний стан. Відчай.
https://www.youtube.com/watch?v=cJZQaQ4E_1Y
18. «Техніки саморегуляції стану особистості у стресових ситуаціях». Частина 1: <https://www.youtube.com/watch?v=PEZ0WFiV0Fo>
19. «Техніки саморегуляції стану особистості у стресових ситуаціях»: Частина 2 <https://www.youtube.com/watch?v=m4um33BOuos>
20. «Наші помилки: механізми індивідуального психічного опору та захисту»: <https://www.youtube.com/watch?v=lh8pEu2VKWs>
21. «Гординя, заздрість та егоїзм як чинники та перешкоди формування групової згуртованості»: <https://www.youtube.com/watch?v=JZUsNa0pVkc>
22. «Наші помилки: негативні та позитивні установки»: <https://www.youtube.com/watch?v=Kzqy5EXwK70>
23. «Що таке «психосоматика»: загальні запитання та відповіді»: <https://www.youtube.com/watch?v=h6PWmUHjD4M>
24. Історія та сьогодення психосоматики: <https://www.youtube.com/watch?v=Gmp88pZwa0w>
25. Сьогодення психосоматики як науки: https://www.youtube.com/watch?v=SBZnDoypz_A
26. Якщо все зрозуміло про психосоматику, то чому ж ми хворіємо? Частина 1 https://www.youtube.com/watch?v=Z0YKDFj0_rg
27. «Як визначити та усунути психосоматичні проблеми?». Частина 2: https://www.youtube.com/watch?v=ko_piWtXXdk