

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 19.09.2023 08:58:37
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:
Руководитель ООП
И.А. Барияк

«29» июня 2023 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Практикум по психосоматике и телесно-ориентированной психотерапии

Направление подготовки

37.04.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки

Психологическое консультирование

Для студентов 1 курса, очной формы обучения

Составитель: Л.А. Становова

Тверь, 2023

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование базовых представлений о методологии и практике телесно-ориентированной психотерапии, овладение приемами и техниками телесно-ориентированной психотерапии с клиентами, имеющими психосоматические заболевания.

Задачи освоения дисциплины:

Знакомство с основными понятиями телесно-ориентированной психотерапии;

Освоение техник работы с психосоматическими расстройствами в телесно-ориентированной психотерапии;

Освоение техник безопасной для организма разблокировки подавленных эмоций, освобождения от стрессовых состояний, оставшихся в теле, без вреда для окружающих.

Освоение методов формирования новых, исключаящих «застывание» эмоций в теле, способов и сценариев поведения, дающих возможность избегать их негативного воздействия, конструктивно преодолевать стрессовые ситуации;

Формирование умений в области совершенствования физического и душевного комфорта клиентов в различных сферах деятельности: в семье, на работе и т.д.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Учебная дисциплина «**Практикум по психосоматике и телесно-ориентированной терапии**» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Освоение данного курса базируется на знаниях, полученных в рамках следующего курса образовательной программы: «Теоретико-методологические основы психологического консультирования».

Данная дисциплина содержательно закладывает основы для освоения и углубления знаний по дисциплинам базовой и вариативной частей образовательной программы: «Общие вопросы и модели психологического консультирования семьи», «Возрастно-психологическое консультирование» и др., а также эффективного прохождения производственной, преддипломной практик и НИР.

3. Объем дисциплины: 3 зачетных единиц, 108 академических часов, **в том числе:**

контактная аудиторная работа: лекции 13 часов, практические занятия 26 часов, в том числе практическая подготовка – 13 часов;

контактная внеаудиторная работа: контроль самостоятельной работы 13 часов;

самостоятельная работа: 56 часов, в том числе контроль 27 часов.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-2 Способен осуществлять психопрофилактику обучающихся в образовательной организации на основе научного исследования механизмов и закономерностей обучения и воспитания	ПК-2.2 Разрабатывает на основе данных научного исследования программы психологической профилактики, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях ПК-2.3 Реализует программы психологической профилактики, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях ПК-2.4 Проводит консультации, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях
ПК-4 Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	ПК-4.1 Оказывает психологическую помощь в форме психологического консультирования отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию ПК-4.2 Оказывает психологическую помощь в форме психологического консультирования социальным группам, попавшим в трудную жизненную ситуацию
ПК-5 Способен осуществлять психологическое консультирование субъектов образовательного процесса	ПК-5.1 Осуществляет психологическое консультирование отдельных лиц по вопросам здоровья, развития и социальной адаптации ПК-5.2 Осуществляет психологическое консультирование различных социальных групп по вопросам здоровья, развития и социальной адаптации

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения экзамен, 2 семестр

6. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)				Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.)	
		Лекции		Практические занятия			Контроль самостояте льной работы
		всего	в т.ч. практич еская подгото вка	всего	в т.ч. практич еская подгото вка		
1. Понятие и базовые проблемы психосоматики и психологии телесности.	7	2		2		1	2
2. Общее представление о телесно-ориентированной психотерапии	8	2		2		1	3
3. Классификации типов тела и характера	8	2		2		1	3
4. Методы телесно-ориентированной психотерапии. «В.Райх - Соматическая вегетотерапия»	7	1		2	2	1	3
5. Методы телесно-ориентированной психотерапии. «А. Лоуэн-Биоэнергетический анализ»	8	1		3	2	1	3

6. Методы телесно-ориентированной психотерапии. «Работа с дыханием (основное биологическое дыхание, техники углубления и расширения дыхания)»	8	1		3	2	1	3
7. Техники и методы управления вниманием и чувственное осознание	9	1		3	2	2	3
8. Методы экстренной релаксации	9	1		3	2	2	3
9. Техники самоанализа и реконструкции личности	8	1		3	2	1	3
10. Телесно-ориентированная работа со зрительными образами: техники	9	1		3	1	2	3
Контроль	27						27
ИТОГО	108	13		26	13	13	56

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Понятие и базовые проблемы психосоматики и психологии телесности.	Лекция	<i>Лекция-визуализация Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Электронные презентации Групповая дискуссия</i>
Общее представление о телесно-ориентированной психотерапии	Лекция	<i>Лекция-визуализация Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Электронные презентации Групповая дискуссия</i>
Классификации типов тела и характера	Лекция	<i>Лекция-визуализация Активное слушание</i>

	Практическое занятие	<i>Электронные презентации Групповая дискуссия</i>
Методы телесно-ориентированной психотерапии. «В.Райх - Соматическая вегетотерапия»	Лекция	<i>Лекция-визуализация Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Тренинговое занятие</i>
Методы телесно-ориентированной психотерапии. «А. Лоуэн-Биоэнергетический анализ»	Лекция	<i>Лекция-визуализация Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Тренинговое занятие</i>
Методы телесно-ориентированной психотерапии. «Работа с дыханием (основное биологическое дыхание, техники углубления и расширения дыхания)»	Лекция	<i>Лекция-визуализация Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Тренинговое занятие</i>
Техники и методы управления вниманием и чувственное осознание	Лекция	<i>Лекция-визуализация Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Тренинговое занятие</i>
Методы экстренной релаксации	Лекция	<i>Лекция-визуализация Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Тренинговое занятие</i>
Техники самоанализа и реконструкции личности	Лекция	<i>Лекция-визуализация Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Тренинговое занятие</i>
Телесно-ориентированная работа со зрительными образами: техники	Лекция	<i>Лекция-визуализация Активное слушание</i>
	Практическое занятие	<i>Тренинговое занятие</i>

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации:

Контрольные вопросы и задания для практических занятий

1. Понятие и базовые проблемы психосоматики и психологии телесности.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие психологии телесности. Феноменология телесности.
2. Тело как культурный феномен.
3. Смысловое опосредование телесности.

4. Возрастные особенности восприятия собственного тела.
5. Здоровье и болезнь в контексте психологии телесности
6. Понятие психосоматики
7. Современное понимание психосоматических расстройств

2. Общее представление о телесно-ориентированной психотерапии

1. Телесно-ориентированная психотерапия: возможности, ограничения, техники
2. Основные понятия телесно-ориентированной психотерапии
3. Основные подходы к телесно-ориентированной психотерапии

3. Классификации типов тела и характера

1. Типы телесной конституции и психотелесных соответствий

4. Методы телесно-ориентированной психотерапии. «В.Райх - Соматическая вегетотерапия»

1. Основные принципы и пути психотерапевтической работы по В. Райху

5. Методы телесно-ориентированной психотерапии. «А. Лоуэн-Биоэнергетический анализ»

1. Теоретические основания биоэнергетического метода А.Лоуэна

6. Методы телесно-ориентированной психотерапии. «Работа с дыханием (основное биологическое дыхание, техники углубления и расширения дыхания)»

7. Техники и методы управления вниманием и чувственное осознание

8. Методы экстренной релаксации

9. Техники самоанализа и реконструкции личности

10. Телесно-ориентированная работа со зрительными образами: техники

Образцы контрольных тестов

1. Установите соответствие
 - a. Патогенное психологическое влияние.
 - b. Саногенное соматическое влияние
 - c. Патогенное соматическое влияние
 - d. Саногенное психологическое влияние
 - a. Положительные психологические воздействия на общее психосоматическое состояние.
 - b. Отрицательное влияние психологических факторов на соматическую сферу человека.
 - c. Нарушение психической деятельности человека в условиях соматического заболевания
 - d. Положительное влияние соматического состояния на психику.

2. Термин «психосоматический» принадлежит:
 - a. Александру Ф
 - b. Аристотелю
 - c. Хайнроту
 - d. Ф. Данбар.

3. Психосоматические нарушения делятся на (зачеркните лишнее):
 - a. Конверсионные симптомы
 - b. Психосоматические реакции
 - c. Психосоматические болезни
 - d. Функциональные синдромы

4. Первичная телесная реакция на конфликтное переживание, проявляющееся тканевыми изменениями, патологическими нарушениями органов и систем называются:
 - a. Конверсионные симптомы
 - b. Психосоматические реакции
 - c. Психосоматические болезни
 - d. Функциональные синдромы

5. Различные беспокоящие телесные ощущения, проявляющиеся в психотравмирующих жизненных ситуациях и исчезающие при изменении жизненной ситуации, называются
 - a. Психосоматические болезни
 - b. Психосоматические реакции
 - c. Функциональные синдромы
 - d. Конверсионные синдромы

6. К психогенным нарушениям относятся:
 - a. Психосоматозы
 - b. Конверсионные расстройства

- c. Ипохондрические реакции
- d. Психосоматические реакции

7. Основными характеристиками психосоматических заболеваний являются:

- a. Регулярные головные боли
- b. Морфологические и функциональные нарушения
- c. Проявление в раннем возрасте
- d. Манифестация преимущественно в подростковом возрасте
- e. Хроническое или рецидивирующее течение
- f. Наличие серьезной психотравмирующей ситуации
- g. Наличие психологического конфликта
- h. Наличие шоковой травмы
- i. Особенности пациента, которые обуславливают специфический

ответ на стресс.

8. Соматопсихические нарушения отражают:

- a. Соматические заболевания вследствие психологических вредностей
- b. Психические реакции на соматические заболевания
- c. Выраженные астенические состояния
- d. Психосоматические реакции

9. Установите соответствие термина и персоналии.

- | | |
|---------------------------------------|----------------|
| a. Отношение к болезни | a. Балинт |
| b. Внутренняя картина болезни | b. Мясищев |
| c. Аутопластическая картина болезни | c. Гольдшейдер |
| d. Переживание болезни | d. Лурия |
| e. Аутогенное представление о болезни | e. Шевалев |

10. Пронумеруйте следующие механизмы психологической защиты по степени зрелости (по возрастанию)

- a. Сублимация
- b. Регрессия
- c. Вытеснение
- d. Идентификация

11. Главное место в этиологии психосоматических расстройств отводится

- a. Концепции стресса
- b. Механизму конверсии
- c. Нарушению в системе родительско-детских отношений
- d. Наследственному фактору

12. Трансформация эмоциональных нарушений в двигательные, сенсорные и вегетативные эквиваленты, называется

- a. Коморбидностью
- b. Психосоматозом
- c. Конверсией
- d. Депрессией
- e. Неврозом

13. К характерологически ориентированным психосоматическим концепциям относят:

- a. Концепцию векторов Александера
- b. Концепцию Данбар
- c. Теории Гиппократа
- d. Теорию Кречмера
- e. Теорию Шура

14. Отметьте в предложенном списке характеристики механизмов психологической защиты.

- a. Ригидность (не приспособлены к требованиям ситуации)
- b. Возможность обучить им
- c. Обеспечивают объективное восприятие
- d. Ведут только к разовому снятию напряжения
- e. Обеспечивают очень быстрое снятие эмоционального напряжения.

15. Отметьте в предложенном списке характеристики совладающего поведения (копинг-стратегий)

- a. Неосознанны
- b. Обеспечивают объективное восприятие
- c. Являются пластичными
- d. Носят гедонистический характер
- e. Им невозможно обучить

16. К главным задачам телесно-ориентированных методов личностного роста относятся:

- a. разрешение противоречий между сознанием и подсознанием;
- b. определение важности сознания и подсознания;
- c. преодоление внутренней двойственности;
- d. устранение источников внутриспсихических конфликтов;
- e. все ответы верны.

17. Психосоматические заболевания относятся к области:

- a. Острых психотических заболеваний
- b. Пограничных нервно-психических расстройств
- c. Невротических расстройств
- d. Нарушений развития личности

18. Установите соответствие

- a. Отрицание
- b. Подавление
- c. Вытеснение
- a. Активное выключение из сознания
- b. Игнорирование потенциально тревожной информации
- c. Блокирование неприятной информации при ее выводе из памяти в сознание

19. Выделяют три формы адаптации к среде (зачеркните лишнее)

- a. Изменение среды
- b. Уход «в себя»
- c. Поиск объекта, который улучшит состояние
- d. Изменение себя

20. Установите соответствие

<ul style="list-style-type: none"> a. Идентификация b. Замещение c. Проекция 	<ul style="list-style-type: none"> a. Неосознаваемый перенос своих неприемлемых чувств, желаний и качеств на другое лицо b. Неосознанное отождествление себя с другим человеком, перенос на себя его качеств c. Неосознанный перенос своих действий с недоступного на доступный объект.
---	--

21. Наиболее типичными «масками» мышечного напряжения, которые имитируют разнообразные заболевания, являются:

- a. головные боли, напряжение мышц в области грудной клетки
- b. головные боли, хроническое напряжение мышц передней брюшной стенки
- c. головные боли, напряжение мышц в области грудной клетки, хроническое напряжение мышц передней брюшной стенки, напряжение мышц, окружающих позвоночник;
- d. головные боли, напряжение мышц в области грудной клетки, хроническое напряжение мышц передней брюшной стенки, напряжение мышц.

22. Сознательная стратегия действий человека в ситуации угрозы своему физическому, личностному и социальному благополучию, называется:

- a. Психологической защитой
- b. Адаптирующим поведением
- c. Копинг поведением
- d. Рационализацией

23. К нейрофизиологическим проводящим путям, при прохождении которых формируются стрессовые реакции относят:

- a. Кору головного мозга
- b. Ствол мозга
- c. Лимбическую систему

- d. Гипоталамус
- e. Мозжечок
- f. Мозговое вещество надпочечников
- g. Мозолистое тело
- h. Симпатическую и парасимпатическую нервную систему

24. Психосоматическая концепция, которая считает, что если бессознательный конфликт не имеет выхода в соответствующем внешнем проявлении, то он приводит к эмоциональному напряжению, сопровождаемому устойчивыми изменениями в вегетативной нервной системе, называется:

- a. Концепцией конверсии
- b. Концепцией вегетативного невроза
- c. Концепция кортико-висцерального взаимодействия
- d. Концепция объектных отношений

25. Концепция, которая описывает появление психосоматического симптома как результат смещения психического конфликта и попытки разрешения его через различные симптомы в области тела, называется:

- a. Концепцией конверсии
- b. Концепцией вегетативного невроза
- c. Концепция кортико-висцерального взаимодействия
- d. Концепция объектных отношений

26. Образование психосоматического симптома как результата использования незрелых психологических защит рассматривается концепцией, которая называется:

- a. Концепция эго-психологии Кохута
- b. Теория векторов Александера
- c. Теория двушелонной линии обороны Митчерлиха
- d. Концепция стресса Селье

27. Неспособность вербализации своих чувств, ощущений, состояний, своеобразная «душевная слепота» называется:

- a. Психопатией
- b. Алекситимией
- c. Неврастенией
- d. Невротизацией

28. Модель, описывающая образование психосоматического симптома как результат алекситимии была разработана:

- a. Амоном
- b. Сифнеосом
- c. Александером
- d. Фрейдом

29. Сопоставьте правильно типы телосложения и темпераменты по Э.Кречмеру:

- | | |
|-----------------|---------------|
| А) Астенический | а) иксотимик |
| Б) Атлетический | б) шизотимик |
| В) Пикнический | в) циклотимик |

30. Личностный профиль «личность, склонная к несчастьям» был так назван: _____

31. Лицам группы риска по развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы свойственно поведение типа _____

32. Способ функционирования организма, приводящий к болезням, вызывается неправильным (неэффективным) использованием мышц тела, которое осуществляется посредством преодоления мышечного напряжения. Чей это взгляд на проблематику?

- 1) Александр Лоэн
- 2) Вильгельм Райх
- 3) Зигмунд Фрейд
- 4) Мойша Фельдекрайз
- 5) Фредерик Александер

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

1. Развитие представлений о взаимоотношениях души и тела.
2. Болезнь как личностная проблема. Болезнь как трудная ситуация.
3. Проблема кризиса развития личности в условиях хронического соматического заболевания и возможности преодоления кризиса.
4. Саморегуляция и болезнь.
5. Медицина и психология: общее и различное в подходе к болезни.
6. Социальная ситуация развития личности при хронических соматических заболеваниях.
7. Роль защитных механизмов в жизни человека.
8. Виды защитных механизмов личности.
9. Возможности воздействия на защитные механизмы личности.
10. Значение механизмов психологической защиты для терапевтического процесса.
11. Значение механизмов совладания для ситуации преодоления болезни.

12. Телесно-ориентированные методы психотерапии и психокоррекции больных различных психосоматических расстройств (гипертензия, бронхиальная астма и др.).

13. Исследование образа тела в психосоматике

14. Ритмы мозговой активности. Циркадные и ультрадианные ритмы. Хронобиология и психотерапия.

15. Блок и зажим; проблемная анатомия; топография тела

Мини-гlossарий

Составление мини-гlossария по изучаемым темам курса. Рекомендуется составление мини-гlossария в количестве 15-20 терминов, относящихся к одной теме.

Оценочные материалы для проведения промежуточной

аттестации

Примерные задания для проверки сформированности компетенций:

Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков	Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания
<p>1. Разработайте программу структурированного интервью для пациента с психосоматическим заболеванием.</p> <p>2. Проведите опрос пациента с психосоматической патологией в форме структурированного интервью, с целью выяснение его жалоб и сбора данных анамнеза.</p>	<p>Полный, развернутый ответ, полная ориентация в современных приемах техники активного слушания и построения структурированного интервью с обоснованием их применения – 3 балла;</p> <p>Допускает ошибки (не более 2-х), неполное владение навыками построения структурированного интервью и применения техники активного слушания – 2 балла;</p> <p>Допускает более двух ошибок, ответ неполный, дает неполные обоснования, недостаточность аргументации – 1 балл.</p>
<p>1. На основе жалоб пациента, данных анамнеза и данных медицинской документации (по возможности) разработайте рабочую гипотезу о возможных факторах, способствующих формированию заболевания.</p> <p>2. По результатам проведенного структурированного интервью напишите заключение, которое отражает жалобы пациента, возможные факторы, способствующие формированию заболевания, опишите динамику</p>	<p>Способен решать типичные задачи по сбору и анализу информации, полученной от пациента, с правильной последовательностью действий сбора информации, которым дает четкую аргументацию и обоснование – 3 балла;</p> <p>Допускает единичные (не более двух) негрубые ошибки в алгоритме решения практической задачи – 2 балла;</p> <p>Допускает частые ошибки при решении типичных практических задач, слабая аргументация последовательности, выбираемых действий при решении – 1 балл.</p>

течения заболевания, опишите запрос пациента.	
<p>1. Назовите основные приемы установления контакта с пациентом.</p> <p>2. Опишите структуру написания заключения для пациентов с соматическими жалобами.</p>	<p>Дает полный, точный ответ, демонстрирует уверенное владение учебным материалом – 5 баллов;</p> <p>Неполное владение учебным материалом, недостаточная точность ответов – 1 балл;</p> <p>Дает неверный ответ – 0 баллов.</p>

<p>1. Разработайте программу психодиагностического обследования пациента с соматическими жалобами (психосоматическим заболеванием) на основе данных структурированного интервью и данных о запросе пациента.</p> <p>2. Разработайте программу психодиагностического исследования особенности личности пациента с психосоматической патологией.</p>	<p>Способен решать комплексные практические задачи, выбирать верный алгоритм решения, верную последовательность действий, выдвигать рабочие гипотезы, выбирать верные решения их проверки, анализировать данные психодиагностического обследования – 3 балла;</p> <p>Допускает неточности при построении алгоритма решения практической задачи, эпизодически ошибается с выбором оценки, проверяемой рабочей гипотезы – 2 балла;</p> <p>Последовательность действий решения практической задачи неверна, затрудняется при выдвижении рабочей гипотезы на основе анализа данных психодиагностики – 1 балл.</p>
--	---

<p>1. Проведите психодиагностическое обследование пациента (выявление личностных особенностей) с психосоматической патологией.</p> <p>2. Напишите заключение по данным психодиагностического обследования пациента с психосоматической патологией.</p>	<p>Способен решать типичные задачи по построению программ психодиагностического обследования, с правильной последовательностью действий, которым дает четкую аргументацию и обоснование, демонстрирует полное владение навыками анализа информации психодиагностического обследования, их обобщения – 3 балла;</p> <p>Допускает единичные (не более двух) негрубые ошибки в алгоритме решения практической задачи – 2 балла;</p> <p>Допускает частые ошибки при решении типичных практических задач, слабая аргументация последовательности, выбираемых действий при решении – 1 балл.</p>
--	--

<p>1. Назовите основные психосоматические модели и концепции.</p> <p>2. Назовите основные параметры внутренней картины болезни.</p>	<p>Дает полный, точный ответ, демонстрирует уверенное владение учебным материалом – 5 баллов;</p> <p>Неполное владение учебным материалом, недостаточная точность ответов – 1 балл;</p> <p>Дает неверный ответ – 0 баллов.</p>
---	--

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература

1. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика. Практикум / И. Г. Малкина-Пых. - Москва : Директ-Медиа, 2019. - 459 с. - ISBN 978-5-4499-1600-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1939064>
2. Рождественский, Д. С. Психосоматика: психоаналитический подход : учебное пособие для вузов / Д. С. Рождественский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11247-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518267>

б) Дополнительная литература

1. Андронникова О.О. Специальные проблемы психологического консультирования: Учебное пособие. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 348 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/342105> - Электронно-библиотечная система
2. Бескова, И. А. Природа и образы телесности / И. А. Бескова, Е. Н. Князева, Д. А. Бескова. – Москва : Прогресс-Традиция, 2011. – 456 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105243>
3. Бодров В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление [Электронный ресурс] / В.А. Бодров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Пер Сэ, 2006. — 528 с. — 5-9292-0146-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7387>
4. Григорьев Н.Б. Психотехнологии группового тренинга [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.Б. Григорьев. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. — 176 с. — 978-5-98238-012-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22993.html>
5. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 209 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277>
6. Дереча Г.И. Патопсихологические основы соматоформных расстройств и психотерапевтические подходы их коррекции [Электронный

ресурс]: информационно-методическое письмо / Г.И. Дереча, С.В. Балашова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2007. — 38 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21843.html>

7. Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов / Н.Д. Линде. — Электрон. текстовые данные. — М.: Аспект Пресс, 2013. — 272 с. — 978-5-7567-0696-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8876.html>

8. Нагаев В. В. Основы клинической психологии: учебное пособие / В.В. Нагаев; Фонд содействия правоохранительным органам «ЗАКОН И ПРАВО». - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014. - 463 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-238-01156-1; [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=448069>

9. Основные направления современной психотерапии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.С. Калмыкова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Когито-Центр, 2001. — 379 с. — 5-89353-030-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/3858.html>

10. Павлов И.С. Психотерапия в практике. Технология психотерапевтического процесса [Электронный ресурс] / И.С. Павлов. — Электрон. текстовые данные. — М.: Академический Проект, 2017. — 512 с. — 978-5-8291-2544-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36531.html>

11. Психотерапия / под ред. В.К. Шамрея, В.И. Курпатова. - СПб.: СпецЛит, 2012. - 496 с. - ISBN 978-5-299-00472-4; [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105771>

12. Рождественский, Д. С. Психосоматика: психоаналитический подход : учебное пособие для вузов / Д. С. Рождественский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11247-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476135>

13. Спринц А.М. Психотические и невротические расстройства у больных с соматической патологией [Электронный ресурс] / А.М. Спринц. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: СпецЛит, 2007. — 264 с. — 978-5-299-00343-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/45717.html>

14. Старшенбаум Г.В. Клиническая психология [Электронный ресурс]: учебно-практическое руководство / Г.В. Старшенбаум. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 305 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31706.html>

15. Старшенбаум, Г.В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела / Г.В. Старшенбаум. - Москва: Издательство института психотерапии,

2005. - 341 с. - ISBN 5-89939-125-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/?page=book&id=65014&razdel=166>

16. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика / Н.В. Тарабрина. — Электрон. текстовые данные. — М.: Институт психологии РАН, 2009. — 304 с. — 978-5-9270-0143-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15604.html>

17. Труфанова О. К. Основы психосоматической психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. К. Труфанова. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2008. - 128 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/549864>

18. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ИОИ, 2016. — 162 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/92197>

2) Программное обеспечение

• программное обеспечение:

- Google Chrome - бесплатно
- Многофункциональный редактор ONLYOFFICE - бесплатное ПО
- ОС Linux Ubuntu - бесплатное ПО
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows - Акт на передачу прав № 1842 30.11.2020
- IBM SPSS Statistics 27 - Акт приема-передачи по договору №20201222-1 от 28.12.2020

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

ЭБС Лань Договор № 4-е/23 от 02.08.2023 г.

ЭБС Znanium.com Договор № 1106 эбс от 02.08.2023 г.

ЭБС Университетская библиотека online Договор № 02-06/2023 от 02.08.2023 г.

ЭБС ЮРАЙТ Договор № 5-е/23 от 02.08.2023 г.

ЭБС IPR SMART Договор № 3-е/23К от 02.08.2023 г.

- Электронно-библиотечная система ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
- Электронная библиотека диссертаций РГБ <http://diss.rsl.ru/>
- Электронно-библиотечная система ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
- Электронная библиотека диссертаций РГБ <http://diss.rsl.ru/>

1. База данных международных индексов научного цитирования Scopus www.scopus.com (<http://library.tversu.ru/kratkie-novosti/35-about-library/resurs/488-scopus.html>)

2. База данных международных индексов научного цитирования Web of Science (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/748-baza-dannykh-mezhdunarodnykh-indeksov-nauchnogo-tsitirovaniya-web-of-science.html>)
3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» [www.consultant.ru](http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/348-c.html) (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/348-c.html>)
4. **Психологический навигатор** - психологический портал <https://www.psynavigator.ru/>
5. Национальная психологическая энциклопедия <https://vocabulary.ru>
6. Психологический портал (базы данных) <http://www.psychology-online.net>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://koob.ru/> Электронная библиотека

<http://dic.academic.ru/> Словари и энциклопедии на Академике

<http://www.mchs.gov.ru> Сайт МЧС России

<http://psychology.net.ru/> Мир психологии

<http://www.voppsy.ru/> Журнал «Вопросы психологии»

<http://psyjournals.ru/> Журнал «Консультативная психология и психотерапия»

<http://www.psyedu.ru/> Электронный журнал «Психологическая наука и образование»

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Рабочая программа

1. Понятие и базовые проблемы психосоматики и психологии телесности

Понятие психологии телесности. Феноменология телесности. Тело как культурный феномен. Телесность и социально-исторические реалии. Семиотика телесности. Смысловое опосредование телесности. «Физическое Я» и картина тела. Возрастные особенности восприятия собственного тела. Здоровье и болезнь в контексте психологии телесности. Понятие психосоматики. Комплексный подход к лечению человека в период

Античности. Причины разделения психологии и медицины. Позиция современной медицины по отношению к лечению соматических заболеваний. Появление идей психосоматики в работах Хайнрота. Психосоматика и соматопсихика. Понимание психосоматических расстройств З. Фрейдом. «Психосоматическая медицина» Ф. Александера. Развитие идей психосоматической медицины во второй половине XX века. Современное понимание психосоматических расстройств

Наиболее типичные психологические и соматические проблемы и соотнесение их с определенными частями человеческого тела. Проблема сверхконтроля (голова); проблема контактов (плечи, грудь, руки); сексуальные проблемы (таз); проблема опор (ноги).

2. Общее представление о телесно-ориентированной психотерапии

Западные и восточные школы. Обзор теории и методологии ТОП: вегетотерапия Вильгельма Райха; биоэнергетика Александра Лоуэна; телесное осознание Мойше Фельденкрайза; биодинамика Боуэнна, Лилиан Марчер; процессуальная терапия А. Минделла, биосинтез Д. Боаделлы, соматическая психология Питера Левина; структурная интеграция Иды Рольф; розен-метод Мэрион Розен; био-энерго-системо-терапия (БЭСТ) Евгения Зуева; метод телесной интеграции Фредерика Матиаса Александера; терапия первичного крика Артура Янова. Краткий экскурс в восточную телесно-ориентированную психотерапию: йога, цигун-терапия, аюрведа, цалунг, шаманские техники, телесные медитации и др. Групповая и индивидуальная телесно-ориентированная психотерапия. Интегративные направления в ТОП. Связь телесно-ориентированной психотерапии с анатомией и физиологией

3. Классификации типов тела и характера

Классификации типов тела. Типология характера. Психотелесные соответствия: анатомическая конституция, темперамент и структура характера. Виды классификации, классификация темпераментов - Гиппократ, Гален, И. П. Павлов, Я. Стреляу; типологическая модель Э. Кречмера, У. Шелдона, типология индивидуально-личностных свойств Л. Н. Собчик; Типы организации характеров по З. Фрейду и Э. Эриксону, типы тел по Лоуэну- шизоидный, оральный, психопатический, мазохистский, ригидный.

4. Методы телесно-ориентированной психотерапии. «В. Райх - Соматическая вегетотерапия»

История развития и становления метода. Психоаналитические корни райхианства. Основные принципы и пути терапевтической работы В. Райха.

Базовые понятия райхианской терапии: опора, энергия, базовая (ядерная) проблема, мышечный зажим, блок, вторичная блокировка; мышечный панцирь и панцирь характера; психосоматическая медицина; телесный паттерн и формирование типа личности; понятие психологического роста. Основные положения выдвинутой В. Райхом концепции: три уровня наличия чувства (ядерный слой, мышечный слой и уровень маски); мышечный панцирь и панцирь характера; панцирь характера и тип личности (невротический, эмоциональная чума, генитальный); базовый мышечный панцирь. Соматическая вегетотерапия. Диагностика по системе блоков. Принципы практической работы с пациентом. Классические техники В. Райха, ориентированные на усиление привычных мышечных напряжений. Техники В. Райха, ориентированные на работу с дыханием). Вводная часть тренингового блока по изучению мышечного панциря, его сегментарного строения, работы, направленной на снятие мышечного панциря.

5. Методы телесно-ориентированной психотерапии. «А. Лоуэн-Биоэнергетический анализ»

Александр Лоуэн и история возникновения биоэнергетики. Основная теоретическая концепция биоэнергетического анализа, взаимосвязь с психоаналитической теорией З. Фрейда. Строение тела и характер. Представленность основных психических структур в теле. Понятие мышечного блока (хронического мышечного напряжения). Формирование мышечных блоков и мышечного панциря с т. з. А. Лоуэна. Понятие заземления. Виды биоэнергетического заземления. Упражнения для заземления – "позы" заземления. Биоэнергетические способы раскрепощения энергии: увеличение состояния вибрации тела, заземление, углубление дыхания, обострение сознания, расширение репертуара выражения (двигательных паттернов). Работа, направленная на глазной сегмент

6. Методы телесно-ориентированной психотерапии. «Работа с дыханием (основное биологическое дыхание, техники углубления и расширения дыхания)»

Работа с дыханием Арки Лоуэна, практическая отработка упражнений. Биоэнергетические принципы аналитической терапии. Анализ характера. Диагностика по напряженным позам. Техники работы: биоэнергетический стул, экспрессивные техники. Работа со вторым и третьим сегментами (рот и горло).

7. Техники и методы управления вниманием и чувственное осознание

8. Методы экстренной релаксации

9. Техники самоанализа и реконструкции личности

10. Телесно-ориентированная работа со зрительными образами: техники

Задания для самостоятельной работы

1) Работа с МКБ-10 и DSM-IV. Студенты знакомятся списанием психосоматических расстройств по МКБ-10 и DSM-IV. Сравнительный анализ двух классификаций.

2) Анализ конкретного случая развития психосоматических заболеваний (по книге С.А. Кулакова Основы психосоматики. – СПб.: Речь, 2003). Рассматривается случай Павла (с. 70).

Вопросы для анализа случая:

1. Назовите психотравмирующие событие, приведшие к формированию психосоматических заболеваний.

2. Какая эмоция являлась доминирующей в каждом из рассматриваемых событий?

3. При помощи какой концепции (модели) можно объяснить возникновение психосоматического расстройства?

4. Определите код каждого из описанных психосоматических расстройств по МКБ-10 и DSM-IV.

3) Отработка умений использования техник психотерапии психосоматических заболеваний.

Студенты разбиваются на тройки (клиент, психолог, супервизор) и отрабатывают 1-2 техники (по выбору). Затем оформляется отчет о проделанной работе.

4) Сформулируйте и сравните этические принципы работы с клиентом в ТОП (этические правила европейской ассоциации телесных психотерапевтов ЕАВР и кодекс этических норм ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов)

5) *Формирование мануала психодиагностических методик.*

Пользуясь литературой, Вам необходимо сформировать мануал методик, целью которых будет определение психосоматического состояния личности.

Методики необходимо описать в соответствии с планом:

1. Название методики.
2. Цель методики (например: определение интенсивности эмоционально окрашенных жалоб по поводу состояния физического здоровья, которая высоко коррелирует с маскированной депрессией.).
3. Описание методики (количество вопросов и их особенности, особенности подготовки стимульного материала, особенности проведения).
4. Инструкция к методике.
5. Обработка результатов.
6. Текст методики (полностью).

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ:

1. Опишите основные подходы к телесно-ориентированной психотерапии.
2. Дайте сравнительную характеристику методов групповой и индивидуальной телесно-ориентированной психотерапии.
3. Охарактеризуйте связь телесно-ориентированной психотерапии с анатомией и физиологией.
4. Дайте определения базовых понятий телесно-ориентированной психотерапии.
5. Охарактеризуйте контакт в телесно-ориентированной психотерапии, виды и выбор контакта.
6. Дайте определения типов характера в телесно-ориентированной психотерапии.
7. Перечислите базовые проблемы в телесно-ориентированной психотерапии и соотнесите их с определенными частями человеческого тела.
8. Раскройте основные принципы терапевтической работы В. Райха.
9. Охарактеризуйте формирование мышечных блоков и мышечного панциря с т. з. А. Лоуэна.
10. Опишите основные техники работы с дыханием (основное биологическое дыхание, техники углубления и расширения дыхания).
11. Опишите техники работы со вторым и третьим сегментами (рот и горло).
12. Раскройте понятие пульсации. Опишите техники работы с грудным сегментом.
13. Охарактеризуйте основные техники работы с эмоциями и чувствами в телесно-ориентированной психотерапии.
14. Охарактеризуйте техники работы с сегментами живота и таз.
15. Проанализируйте методы диагностики в ТОП (Райх, Фельденкрайз, Лобан и т.д.).
16. Дайте определение понятию опор и «заземления» в ТОП. Сравните основные методы работы.
17. Объясните работу с телом на языке сознания и метафоры (цели, показания к применению, упражнения).

18. Объясните работу с голосом в ТОП (цели, показания к применению, упражнения).

19. Объясните понятие контакта в ТОП. Перечислите виды контактов.

20. Дайте определение понятию границ в ТОП. Систематизируйте виды нарушения границ. Оцените основные методы работы с нарушенными границами в ТОП.

VII. Материально-техническое обеспечение

Тренинговый класс факультета психологии, № 424 (170100, Тверская область, г. Тверь, пер. Студенческий, д. 12, 4-й этаж, помещение 43)	Набор учебной мебели, доска маркерная, экран, музыкальный центр, телевизор, плеер, переносной ноутбук, переносной мультимедийный проектор
Помещение для самостоятельной работы, компьютерный класс, № 445 (170100, Тверская область, г. Тверь, пер. Студенческий, д. 12, 4-й этаж, помещение 46)	Набор учебной мебели, шкафы, маркерная доска, коммутатор, компьютеры, принтер
Методический кабинет факультета психологии. Помещение для самостоятельной работы, № 343 (170100, Тверская область, г. Тверь, пер. Студенческий, д. 12, 3-й этаж, помещение 36)	Набор учебной мебели, компьютеры, принтер

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа обновление профессиональных баз данных и	Выписка № 1 от 29.08.2022 ученого совета факультета психологии

		информационных справочных системах Обновлен список основной и дополнительной литературы	
2.	IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации	Переработаны и внесены новые оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации. Обновлены вопросы для подготовки к итоговой аттестации.	Протокол № 1 от 05.10.2022 заседания ученого совета факультета
3.	V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Обновлен список литературы и информационные ресурсы	Протокол №1 от 29.08.2023 года заседания ученого совета факультета