

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт педагогики и психологии  
Кафедра психологии**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор Института педагогики и психологии**

*[Signature]*  
М.В. Рудь

« 27 » *февраля* 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психосоматика и основы психической саморегуляции**

**По направлению подготовки – 37.04.01 Психология**

**Программа магистратуры – «Психологическое консультирование и психотерапия»;  
«Кризисная психология»**

**Квалификация выпускника – магистр**

**Форма обучения – очная, очно-заочная**

**Курс: 1 / 2 (3 семестр / 7 семестр)**

Рабочая программа учебной дисциплины «Психосоматика и основы психической саморегуляции» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки магистратуры 37.04.01 Психология (программы магистратуры «Психологическое консультирование и психотерапия», «Кризисная психология»), очной и очно-заочной форм обучения.

Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратуры по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 841, приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».


**СОСТАВИТЕЛЬ:**

доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат педагогических наук, доцент Бажутина Светлана Борисовна

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии «10» февраля 2026 г., протокол № 7.

Заведующий кафедрой психологии  Т.В. Балицкая-Крещенко

ОДОБРЕНА на заседании Учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии «24» февраля 2026 г., протокол № 17.

Председатель учебно-методической комиссии  
Института педагогики и психологии  Б.А. Дьяченко

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента образования

 В.В. Савенков

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины

**Цель изучения дисциплины** «Психосоматика и основы психической саморегуляции» – развитие представлений о современных аспектах психосоматических исследований, о проблемных и актуальных областях данного раздела психологии, об основах психической саморегуляции, а также обеспечение фундаментальной подготовки будущих специалистов, обладающих широким кругозором и научным мышлением.

#### **Задачи дисциплины:**

- формирование общих представлений о психосоматике и психической саморегуляции, их классификации, феноменологии и механизмах развития;
- ознакомление студентов с основными концептуальными основами, понятиями и категориями, используемыми в психологической теории и практике относительно психосоматических проблем.
- обучение психологическим методам и приемам психической саморегуляции.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, блока дисциплин подготовки студентов по направлению подготовки 37.04.01 Психология (программа магистратуры «Кризисная психология», программа магистратуры «Психологическое консультирование») очной и очно - заочной форм обучения.

Она необходимо связана с такими базовыми дисциплинами, «Общая психология», «Возрастная психология», «Основы психологического консультирования», «Дифференциальная психология», «Основы психологической коррекции», «Теории личности».

Опираясь на знания, полученные студентами в ходе изучения общепрофессиональных дисциплин, предмет «Психосоматика и основы психической саморегуляции» способствует личностному и профессиональному росту магистранта, повышает мотивацию к самостоятельному изучению специальной литературы и совершенствованию практических навыков.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

#### **Знания:**

- о системности и целостности человеческого организма, о связи психики и тела, о формировании важнейших психических образований в процессе физического и социального развития человека;
- понимание генезиса основных структурных компонентов личности, динамики их возрастного становления;
- представления о содержании и технологиях основных методов психотерапевтического воздействия на людей разных возрастных категорий.

#### **Умения:**

– логического мышления, классификации и систематизации данных, способности к самостоятельной работе и работе с разного рода научной информацией;

– организовывать собственную деятельность, выбирать адекватные методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

– разрабатывать коррекционные, реабилитационные, обучающие программы по оптимизации психоэмоционального состояния человека;

– устанавливать контакт и поддерживать продуктивность взаимодействия с людьми разного возраста, пола, национальной и этнической принадлежности, разного социального положения и статуса.

***Навыки:***

– составления программ по работе с клиентами телесно-ориентированными методами;

– навыками системного анализа проблемных ситуаций людей, методами диагностики психофизического состояния человека, особенностями его гармонизации;

– саморефлексии, позволяющие критически анализировать свои знания, умения и навыки, грамотно оценивать эффективность собственной деятельности, успешно проектировать свою профессиональную работу в будущем.

Дисциплина является одним из компонентов освоения профессионально-ориентированных дисциплин.

### **3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Психосоматика и основы психической саморегуляции», должны

***знать:***

– современные подходы в психосоматике;

– современные методы диагностики, оптимизации и коррекции негативных психических состояний и состояний риска с использованием приемов и методов психической саморегуляции;

***уметь:***

– анализировать научную литературу и сопоставлять между собой факты и их теоретические интерпретации;

– находить оптимальные подходы к выявлению и коррекции психосоматических состояний;

***владеть навыками:***

– применения современных психотерапевтических и консультационных подходов;

– диагностики и коррекции психосоматических отклонений в том числе с помощью методов психической саморегуляции.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих **компетенций** выпускника:

***общепрофессиональных:***

ОПК-7 – способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей;

*профессиональных:*

ПК-8 – способен проводить коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, отдельными лицами (клиентами), социальными группами и трудовыми коллективами, в том числе работу по восстановлению и реабилитации (тренинговая работа).

3.1. Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Код по ФГОС ОФО	Индикатор достижения
<b>универсальные</b>	
.	
<b>общепрофессиональные</b>	
<b>ОПК-7</b>	ИОПК–7.1. Знает основные задачи и принципы психологического просвещения ИОПК – 7.2. Умеет оценивать потребности и запросы целевой аудитории в психологических знаниях и услугах ИОПК – 7.3. Владеет приемами стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам
<b>профессиональные</b>	
<b>ПК –8</b>	ИПК– 8.1. Знает основные подходы к психологическому (коррекционно-развивающему) воздействию на индивида ИПК– 8.2. Знает принципы организации работы психолога в различных областях профессиональной практики ИПК– 8.3. Знает методы и технологии разработки психокоррекционных программ, психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики ИПК – 8.4. Умеет проводить коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, отдельными лицами (клиентами), социальными группами и трудовыми коллективами, в том числе работу по восстановлению и реабилитации (тренинговая работа) ИПК – 8.5. Умеет подбирать адекватные средства и методы для решения поставленных задач ИПК – 8.6. Владеет методами организации

	и проведения экспериментальных программ ИПК – 8.7. Владеет навыками адаптации существующих психокоррекционных программ (тренингов) под клиентский запрос (проблему клиента)
--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	ОФО	ОЗФО
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72 (2 зач. ед)</b>	<b>72 (2 зач. ед)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>24</b>	<b>-</b>
<b>в том числе:</b>		
Лекции	8	-
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	16	-
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>44</b>	<b>-</b>
<b>Итоговая аттестация</b>	<b>Зачет</b>	<b>-</b>

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины.

###### Тема 1. Психосоматика как отдельная наука.

Определение понятия «Психосоматика». Понятия *соматического* и *психического здоровья*. История развития психосоматики. Природа психосоматических заболеваний. Классификация психосоматических расстройств. Психосоматика в структуре психологических наук.

**Тема 2. Нейрофизиологические и психологические механизмы психосоматических заболеваний.** Особенности анатомо-физиологического развития организма как основа психосоматики индивида, «символический язык органов» (А.Адлер). Кортико-висцеральная теория возникновения психосоматических расстройств. Симпатическая и парасимпатическая нервная система. Характеристика психологических факторов и механизмов – основ психосоматических заболеваний.

**Тема 3. Саморегуляция – основная форма совладания с психосоматическими проблемами разного рода.** Диагностика психосоматических состояний. Сущность феномена психологической саморегуляции организма. Правила гармонизации отношений между телом и внутренним миром человека. Аутотренинг как основной метод работы с психосоматическими состояниями.

**Тема 4. Психотерапевтические возможности коррекции психосоматических состояний.** Организация работы с телом как основа профилактики и коррекции психосоматических расстройств. Возможности

коррекции психологических факторов возникновения психосоматических заболеваний. Работа по развитию психологических механизмов саморегуляции.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Вид учебной работы	ОФО	ОЗФО
	Общая учебная нагрузка (всего)	<b>72/2</b> з. ед	-
1	Психосоматика как отдельная наука.	2	-
2	Нейрофизиологические и психологические механизмы психосоматических заболеваний.	2	-
3	Саморегуляция – основная форма совладания с психосоматическими проблемами разного рода.	2	-
4	Психотерапевтические возможности коррекции психосоматических состояний.	2	-
	Итого	<b>8</b>	-

#### 4.4. Практические занятия

		ОФО	ОЗФО
1	Психосоматика и ее саморегуляция как предмет психологической науки.	2	-
2	Особенности клинических проявлений психосоматических расстройств у взрослых и детей и психотерапевтическая работа с ними	2	-
3	Особенности саморегуляции клинических проявлений психосоматических расстройств у взрослых и детей	4	-
4	Особенности составления психокоррекционных программ психосоматического направления.	4	-
5	Рефлексивный анализ психокоррекционных программ по саморегуляции психосоматических проблем клиентов.	4	-
	Итого:	<b>16</b>	=

#### 4.5. Лабораторные работы не предусмотрены.

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	ОФО	ОЗФО
1	Психосоматика как предмет психологической науки.	Работа с первоисточниками и конспектирование.	2	
2	Характеристика содержания психологических составляющих болезни при психосоматике	Разработка диагностики психосоматических состояний	2	
3	Особенности клинических проявлений психосоматических расстройств у взрослых и	Работа с первоисточниками и конспектирование.	10	

	детей и психотерапевтическая работа с ними			
4	Особенности саморегуляции клинических проявлений психосоматических расстройств у взрослых и детей.	Конспектирование, работа с первоисточниками, создание презентации	10	
5	Разработка коррекционной программы саморегуляции психосоматического состояния клиента, ее рефлексивный анализ	Конспектирование, работа с первоисточниками, написание реферата.	20	
<b>Итого:</b>			44	

#### **4.7. Курсовые работы не предусмотрены.**

### **5. Методическое обеспечение, образовательные технологии**

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся используются инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационные технологии: видеозаписи работы психолога в тренинговых группах.

Работа в парах: совместная работа студентов друг с другом, с преподавателем-тренером на практических занятиях; моделирование условий психологической проблематики, требующей применения телесно-ориентированных технологий; ролевые игры по телесно-ориентированной терапии.

### **6. Формы контроля освоения дисциплины.**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестирование;
- самостоятельная работа;
- контрольные работы.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме письменного зачета (включает в себя ответы на тестовые задания модульной работы) с учетом баллов, полученных студентами в процессе практических занятий и проверки самостоятельной работы.

### **Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения**

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Текущий контроль по темам курса	20
Конспектирование первоисточников	20
Протокол диагностико-коррекционной программы по саморегуляции психосоматического состояния клиента	30
Зачет Рефлексивный анализ «Программы...»	30
Итого за семестр (триместр):	100

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
ОТЛИЧНО	90-100	<b>А – ОТЛИЧНО</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	<b>зачтено</b>
ХОРОШО	83-89	<b>В – ОЧЕНЬ ХОРОШО</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75-82	<b>С – ХОРОШО</b> – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63-74	<b>Д – УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b> – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство	

		предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	<b>50-62</b>	<b>Е – ПОСРЕДСТВЕННО</b> – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21-49</b>	<b>FX – НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b> – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	<b>Не зачтено</b>
Неудовлетворительно	<b>0-20</b>	<b>F – НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b> – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины.**

### ***а) основная литература:***

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань, 1987. – 202 с.
2. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина: Кратк. учебн. / В. Бройтигам, П Кристиан, М. Рад [Пер с нем. Г.А. Обухова, А.В. Бруенка; Предисл. В.Г. Остроглазова]. – М.: ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999. – 376 с.

3. Бочанова Е.В. Психосоматические заболевания: полный справочник / под ред. Ю.Ю. Елисеева. – М. : Эксмо, 2003. – 605 с.
4. Кулаков С. А. Основы психосоматики. – СПб.: Речь , 2003. –288 с
5. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
6. Маринчева, Л. П. Психосоматика : учебное пособие / Л. П. Маринчева, М. В. Злоказова. – Кирова : Кировский ГМУ, 2021. – 100 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL:<https://e.lanbook.com/book/243854>
7. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология. Курс лекций. Минск, 2003. –344 с.
8. Психосоматика: телесность и культура. /Е.Б. Айвазян и др.; под ред. В.В. Николаевой В.В. Учебное пособие. М.: Академический проект, 2009. – 311с.
9. Психосоматика: взаимосвязь психики и здоровья: Хрестоматия / Под ред. К.В. Сельченюк. - Минск: Харвест, 1999. - 640 с.
10. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство/ М.Е. Сандомирский. - М: Независимая фирма «Класс», 2005. - 592 с. - (Библиотека психологии и психотерапии).
- 10.. Тур Е.Ю. Психосоматика.Тело говорит:как научиться слушать свое тело и подобрать ключ к его исцелению/ Екатерина Тур. - М.: Эксмо, 2023. – 256с.

***б) дополнительная литература:***

1. Аминов Н.А., Аверина И.С. Экспресс-диагностика авersiveвных (страх - гнев) состояний и формы межличностных конфликтов у младших школьников // Диагностика и регуляция эмоциональных состояний. Ч.1. М., 1990. С. 4-7.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е.Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса: практикум/ Н.Е. Водопьянова. –Спб.: Питер, 2009, - 329с.
4. Щедров В.И., Семикин В.В. Оценка индивидуального стиля саморегуляции состояния человека // Методики диагностики психических состояний и анализа деятельности человека. М., 1994. С. 100-119.
4. Дикая Л.Г., Семикин В.В. Регулирующая роль образа функционального состояния в экстремальных условиях деятельности // Психол. Журн. 1991. Т.12. + 1. С. 55-65.
5. Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии. 1973.– 6. С. 141-145.
6. Махнач А.В. Компонентный анализ психического состояния человека в особых условиях деятельности // Психол. журн. 1991. Т.12. С. 55-65.

7. Махнач А.В. Личностные детерминанты динамики психических состояний в экстремальных условиях деятельности. Автореф. канд. дис. М., 1993. – 246 с.

8. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 336 с.

9. Тарабарина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.

10. Филимоненко Ю.И., Юрьев А.И., Нестеров В.М. Экспресс-методика для оценки эффективности аутотренинга и прогноза успешности деятельности человека // Личность и деятельность / Под ред. А.А. Крылова. Л., 1982. – 197 с.

11. Якунин В.А. О связи психических состояний и свойств личности // Психические состояния / Под ред. А.А. Крылова. Л., 1980. С. 17-23.

**в) Интернет-ресурсы:**

1. Социальная сеть работников образования. <http://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/>

2. Сайт «Мир психологии». Режим доступа: <http://www.persev.ru/book/psihicheskie-sostoyaniya>.

3. Сайт «Психология онлайн». Режим доступа: <http://www.psychological.ru>.

4. Сайт «Психология». Режим доступа: <http://azps.ru/articles/stts>.

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Аудиторное оснащение: лекционная аудитория, рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером, рабочие места студентов, канцелярское оснащение учебного процесса.

Лекционные занятия: мультимедийная аудитория: компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением: проектор, колонки, программа для просмотра видео файлов, система видеомонтажа, интерактивная доска, электронные презентации по темам дисциплины.

Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника (компьютер, проектор, экран), банк профессиональных задач в практической деятельности психолога.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google», «Chrome»); программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

## 9. Лист дополнений и изменений к рабочей программе

на 2021 /2022 учебный год

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующий кафедрой	Директор / декан