


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 _____ М.В. Рудь
«10» _____ 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основы телесно-ориентированной психотерапии

По направлению подготовки – 37.04.01 Психология
Профиль подготовки / программа магистратуры
программа магистратуры – «Психологическое консультирование»;
Квалификация выпускника – магистр
Форма обучения – очная, очно-заочная
ОФО: курс 2, семестр 3, ОЗФО: курс 2, триместр 5

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы телесно-ориентированной психотерапии» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки магистратуры 37.04.01 Психология (программа магистратуры «Психологическое консультирование»), 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:

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии
ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Шевченко Оксана Валентиновна,

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

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии « 13 » 02 2024 г., протокол № 7.

Заведующий кафедрой психологии _____ Е.И. Барышева

ОДОБРЕНА на заседании Учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии « 15 » 02 2024 г., протокол № 7.

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования _____ В.В. Савенков
« 16 » 02 2024 г.

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины:

– формирование у студентов представлений об уникальных возможностях методов телесно-ориентированной терапии и отдельных технологиях этих методов.

Задачи дисциплины:

- ознакомление с историей возникновения направления телесно-ориентированной терапии и его психологического содержания;
- показать возможности различных подходов к работе с психикой через разные формы работы с телом;
- провести начальную системную подготовку с методом бодинамики;
- развивать у студентов умения и навыки коррекции психического состояния человека путем разных форм работы с его телом.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина входит в обязательную часть блока 1 «Дисциплины (модули)» подготовки студентов по направлению подготовки 37.04.01 Психология (программа магистратуры «Психологическое консультирование»).

Она необходимо связана с такими базовыми дисциплинами, как «Основы психологического консультирования», «Теории личности», «Возрастная психология», «Современные теории и методы психологического консультирования», «Теория и практика психотерапии».

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.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Основы телесно-ориентированной психотерапии», должны

знать:

– особенности нарушений психического развития детей и людей разных возрастов, проявление этих нарушений в поведении и внутренних состояниях человека;

– характер и специфику работы между формированием различных психических образований и феноменов, а также качеством функционирования тела человека в целом;

– факторы, связанные с нарушениями телесного развития индивида и обуславливающие разные формы дисгармонии внутреннего мира личности;

– с кем и какие виды социальных контактов особенно влияют на телесно-психическое развитие человека;

– понимать психологическое содержание телесно-ориентированных методов психотерапии;

– владеть технологиями использования различных вариантов телесных методов;

– понимать специфику терапевтического воздействия на ребенка (разного возраста) и взрослого человека телесно-ориентированных методов;

– овладеть содержанием и общей логикой применения бодинамического метода психотерапии;

– иметь представление о характере и приемах работы с телом и психикой человека при коррекции травм возрастного развития на разных стадиях становления личности методом бодинамики;

– понимать возможности использования технологий телесно-ориентированной терапии для профилактики нарушений в гармонии телесно-психических состояний человека;

уметь:

– правильно оценивать психическое и физическое состояние обратившегося за помощью человека, прогнозировать системную динамику их развития;

– подбирать методы телесно-ориентированной терапии в ситуациях оказания психологической помощи, убеждать в необходимости их применения;

– иллюстрировать на собственном опыте возможности и эффекты психотерапевтического воздействия телесно-ориентированных технологий;

– учитывать необходимость постоянной самостоятельной работы клиента при использовании телесно-ориентированных методов;

владеть навыками:

– навыками психологической диагностики нарушений гармонии телесно-психического развития, правильно идентифицировать обнаруженные проблемы;

– приемами ведения терапевтической работы с клиентом в рамках бодинамического метода;

– навыками практического применения методик и техник телесно-ориентированной терапии в коррекционной и профилактической работе с людьми.

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

общепрофессиональных:

профессиональных:

ПК-4 – способен проводить психологическое обследование и психологическое консультирование населения, трудовых коллективов, участников образовательного процесса, семей в трудных жизненных ситуациях в соответствии с заявленными проблемами

ПК-5 – способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.

3.1. Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Код по ФГОС ОФО	Индикатор достижения
универсальные	
	.
общепрофессиональные	
профессиональные	
ПК – 4	ИПК – 4.1. Знает предмет, цели и задачи психологического обследования и психологического консультирования населения, трудовых коллективов, участников образовательного процесса, семей в трудных жизненных ситуациях. ИПК – 4.2. Знает современные подходы к психологическому консультированию; профессиональные требования к диагностике, формам и методам

	<p>психологического обследования и консультирования.</p> <p>ИПК – 4.3. Умеет проводить психологическое обследование и психологическое консультирование населения, трудовых коллективов, участников образовательного процесса, семей в трудных жизненных ситуациях в соответствии с заявленными проблемами.</p> <p>ИПК – 4.4. Умеет оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы психологической поддержке клиентов (участников образовательного процесса, семей в трудных жизненных ситуациях в соответствии с заявленными проблемами).</p> <p>ИПК – 4.5. Владеет навыками проведения группового и индивидуального консультирования клиентов, попавших в трудную жизненную ситуацию.</p> <p>ИПК – 4.6. Владеет навыками диагностики, проведения экспертизы и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.</p> <p>ИПК – 4.7. Владеет коммуникативными техниками психоконсультативного процесса.</p>
ПК-5	<p>ИПК – 5.1. Знает возрастные особенности клиентов, их состояний и психических процессов в сложных жизненных ситуациях.</p> <p>ИПК – 5.2. Знает сущность диагностики и коррекции психических состояний в трудных жизненных ситуациях.</p> <p>ИПК – 5.3. Умеет оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.</p> <p>ИПК – 5.4. Умеет прогнозировать развитие возрастных особенностей,</p>

	<p>кризисов развития, факторов риска, и способов их коррекции.</p> <p>ИПК – 5.5. Владеет навыками коррекции психологических свойств и состояний клиентов с учетом возрастных, индивидуальных особенностей, кризисов развития, факторов риска; навыками оказания психологической помощи лицам (клиентам), а также членам их семей, попавшим в трудную жизненную ситуацию.</p> <p>ИПК – 5.6. Владеет навыками отбора адекватных методов в рамках оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	ОФО	ОЗФО
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)	108 (3зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:	36	24
Лекции	8	6
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	16	10
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы (модули)	-	-
КСР	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	48	56
Итоговая аттестация	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1 - 2. История возникновения методов телесно-ориентированной терапии.

Телесно-ориентированная терапия как способ гармонизации физического и психического состояния человека. Вклад В. Райха в создание метода. Значение биоэнергетики в развитии методов телесной терапии. Александр Лоуэн. Понятие «мышечного панциря», возможные места его появления (семь кругов «мышечной брони»). Психологическое содержание способов снятия мышечного напряжения Современная классификация методов телесно-ориентированной терапии.

Тема 3 - 4. Основные технологии телесно-ориентированных методов.

Дыхательные техники – важнейшие технологии телесно-ориентированной терапии. Роль массаж и задержки мышечного напряжения в снятии психологических проблем. Позы и специфические движения как сигналы нарушений психической и физической гармонии организма и как особые методы работы по восстановлению этой гармонии. Физический контакт и роль слова в телесно-ориентированной терапии.

Тема 5 - 6. Психологическое содержание бодинамического метода телесно-ориентированной терапии Лиз Марчер.

Гармония физического развития и становления психологической структуры личности. Роль гипо- и гиперфункции мышц в травматизации личности в процессе взросления и возникновении психологической проблематики. Десять функций эго. Краткое содержание психического и физического развития в семи стадиях становления личности индивида в детском возрасте. Возможности коррекции имеющихся нарушений развития.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1 - 2	История возникновения методов телесно-ориентированной терапии	2	2
3 - 4	Основные технологии телесно-ориентированных методов.	2	2
5 - 6	Психологическое содержание бодинамического метода телесно-ориентированной терапии Лиз Марчер	4	2
Итоговая аттестация		8	6

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1	Основное содержание бодинамики как метода телесно-ориентированной терапии.	2	2
2	Работа с телом и психикой в структуре «Существования»	2	2
3	Работа с телом и психикой в структуре «Потребностей»	2	2
4	Работа с телом и психикой в структуре «Автономии»	2	-
5	Работа с телом и психикой в структуре «Воли»	2	2
6	Работа с телом и психикой в структуре «Любви/сексуальности»	2	-
7	Работа с телом и психикой в структуре «Мнений»	2	2
8	Работа с телом и психикой в структуре «Солидарности/исполнения»	2	-
Итого:		16	10

4.5. Лабораторные работы – не предусмотрены.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ОЗФО

1	Психологическое содержание бодинамики как метода телесно-ориентированной терапии	Конспект теоретического материала	2	3
2	Структура «Существования»	Конспект теории и подготовка в парах двух упражнений	6	7
3	Структура «Потребностей»	Конспект теории и подготовка в парах двух упражнений	6	7
4	Структура «Автономии»	Конспект теории и подготовка в парах двух упражнений	6	7
5	Структура «Воли»	Конспект теории и подготовка в парах двух упражнений	7	8
6	Структура «Любви/сексуальности»	Конспект теории и подготовка в парах двух упражнений	7	8
7	Структура «Мнений»	Конспект теории и подготовка в парах двух упражнений	7	8
8	Структура «Солидарности/исполнения»	Конспект теории и подготовка в парах двух упражнений	7	8
Итого:			48	56

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, ведущим практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- работа с конспектами по теории телесно-ориентированной терапии;
- практические упражнения магистрантов «в парах» с комментариями выполняемых ими упражнений;
- рефлексивный анализ работы магистрантов в разных структурах становления личности методом бодинамики;
- анализ психологических ситуаций;
- контроль самостоятельной работы.

Итоговый контроль осуществляется по результатам обобщения всей работы магистранта (включает в себя все обозначенные виды работы).

Система оценивания учебных достижений студентов очной и очно-заочной форм обучения

Вид текущей учебной работы	ОФО	ОЗФО
Проверка конспектов всех занятий	30	30
Изучение специальной литературы по телесно-ориентированной терапии	20	20
Зачет	50	50
Итого:	100	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

4-х балл. система оценивания экзамена	100 - балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90 - 100	А - ОТЛИЧНО – теоретическое и практическое 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	ЗАЧЕНО
Хорошо	83 - 89	В - ОЧЕНЬ ХОРОШО – теоретическое и практическое 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	С - ХОРОШО – теоретическое и практическое 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	D - УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – теоретическое и практическое 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, содержит ошибки	
Удовлетворительно	50 - 62	E - ПОСРЕДСТВЕННО – 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	21 - 49	FX - НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые 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	НЕ ЗАЧЕ НО
Неудовлетворительно	0 – 20	F - НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО - 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. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: Теория и опыт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Г.С. Абрамова. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 240 с .

2. Психосоматика: телесность и культура / Е.Б. Айвазян и др.; под ред. В.В. Николаевой В.В.: учебное пособие. – М.: Академический проект, 2009. – 311с.

3. Руководство по телесно-ориентированной терапии. – СПб.: Речь, 2000. – 256 с. – (Психотерапия на практике).

4. Старшенбаум Г.В. Психосоматика и психотерапия. Исцеление души и тела. 7-е издание, переработанное и дополненное / Геннадий Старшенбаум. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 352 с. (Библиотека успешного психолога)

5. Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство - М: Независимая фирма «Класс», 2005. - 592 с. - (Библиотека психологии и психотерапии).

5. Телесная психотерапия. Бодинамика: [пер. с англ.]/ред.-сост. В. Березкина-Орлова. – М.: АСТ: Астрель, 2011. – 409, [7] с.

б) дополнительная литература:

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэн-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. – М., 2000. – 429 с.

2. Бьюдженталь Д. Искусство психотерапевта. – СПб: Питер, 2001. – 305 с.

3. Психотерапия: теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Т.Соколова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.

4. Психотерапевтическая энциклопедия /Под ред. Б.Д. Карвасарского. – Санкт-Петербург: «Питер», 1998

5. Сандомирский М. Очерки интегративной концепции психосоматических расстройств. Элемент систематизированной психосоматической антологии. Часть 2. – М.: 2019. – 58 с.

в) Интернет-ресурсы:

<https://www.facebook.com/groups/gestalt.body/?ref=bookmarks>

<http://www.therapy.by/therapy/bodinamika/http://www.psychology-online.net;>

<https://somanautica.ru/parenting>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины могут быть использованы мультимедийные средства; наборы видеоматериалов или кинофильмов; демонстрационные приборы.

Лекционные занятия: аудитория, оснащенная презентационной техникой (телевизор с возможностью воспроизведения флэш-накопителя, компьютер/ноутбук).

Практические занятия: пакеты заданий тестовых материалов, тексты психологических задач; раздаточный материал.

Прочее: рабочее место преподавателя, рабочие места студентов.

9. Лист дополнений и изменений к рабочей программе

№ п/ п	Дата внесения изменения / дополнения	Основа ние	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение/дополн.	
				Зав.каф.	директор