

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

2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психосоматика и основы психической саморегуляции**

По направлению подготовки 37.04.01 Психология  
программа магистратуры «Психологическое консультирование»,  
программа магистратуры «Кризисная психология»,  
Квалификация выпускника – магистр  
Форма обучения – очная, очно-заочная  
ОФО: курс 2, семестр 3; ОЗФО: курс 2, триместр 7

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Психосоматика и основы психической саморегуляции» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистрантов по специальности 37.04.01 Психология (программа магистратуры «Кризисная психология», программа магистратуры «Психологическое консультирование»), очной формы 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».

#### СОСТАВИТЕЛИ:

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 утверждена на заседании кафедры психологии  
« 13 » 02 2024 года., 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. Савенко

« 16 » 02 2024 г.

## **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   |
|----------------------|--|
| универсальные        |  |
|                      | .  |
| общепрофессиональные |  |
| ОПК-7                | ИОПК–7.1. Знает основные задачи и принципы психологического просвещения<br>ИОПК – 7.2. Умеет оценивать потребности и запросы целевой аудитории в психологических знаниях и услугах<br>ИОПК – 7.3. Владеет приемами стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам   |
| профессиональные     |  |
| ПК –8                | ИПК– 8.1. Знает основные подходы к психологическому (коррекционно-развивающему) воздействию на индивида<br>ИПК– 8.2. Знает принципы организации работы психолога в различных областях профессиональной практики<br>ИПК– 8.3. Знает методы и технологии разработки психокоррекционных программ, психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики<br>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)<br>ИПК – 8.5. Умеет подбирать адекватные средства и методы для решения поставленных задач<br>ИПК – 8.6. Владеет методами организации и проведения экспериментальных программ<br>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<br/>з. ед</b> | - |
| 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                     | - |
|   | Итог  | <b>8</b>              | - |

#### 4.4. Практические занятия

|   |  | <b>ОФО</b> | <b>ОЗФО</b> |
|---|--|------------|-------------|
| 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          | -           |
|   | Итог:  | <b>16</b>  | <b>=</b>    |

#### 4.5. Лабораторные работы не предусмотрены.

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Название темы</b>   | <b>Вид СРС</b>  | <b>ОФО</b> | <b>ОЗФО</b> |
|------------------|--|---|------------|-------------|
| 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 детей и психотерапевтическая работа с ними | Работа с первоисточниками и конспектирование.                     | 10         |             |
| 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                |
| <b>Итого за семестр (триместр):</b>  | <b>100</b>        |



### 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. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология. Курс лекций. Минск, 2003. –344 с.
7. Психосоматика: телесность и культура. /Е.Б. Айвазян и др.; под ред. В.В. Николаевой В.В. Учебное пособие. М.: Академический проект, 2009. – 311с.
8. Психосоматика: взаимосвязь психики и здоровья: Хрестоматия / Под ред. К.В. Сельченко. - Минск: Харвест, 1999. - 640 с.
9. 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 аверсивных (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

| №<br>п/п | Дата<br>внесения изменения<br>/ дополнения | Основание | Содержание<br>изменения /<br>дополнения | Лица, подтверждающие<br>изменение / дополнение |                     |
|----------|--|-----------|---|--|---------------------|
|          |  |           |   | Заведующий<br>кафедрой                         | Директор /<br>декан |
|          |  |           |   |  |                     |
|          |  |           |   |  |                     |