

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.08.2026 14:36:00
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b764041e256c14c5898c94



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Телесно-ориентированная психотерапия
Уровень высшего образования	Магистратура
Форма обучения	Очно-заочная

1. Общая характеристика дисциплины

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины	Формирование у обучающихся системы знаний о возможностях телесно-ориентированной психотерапии в работе с психосоматическими расстройствами, а также способности анализировать психологические механизмы психосоматических проявлений и использовать возможности телесно-ориентированного подхода при решении профессиональных задач в области психологического консультирования.
Задачи дисциплины	– сформировать систему знаний о современных представлениях о психосоматических расстройствах и возможностях телесно-ориентированной психотерапии в работе с ними; – раскрыть психологические механизмы формирования и развития психосоматических проявлений, а также современные подходы к их анализу; – развить навыки анализа психологической проблематики и оценки возможностей применения телесно-ориентированного подхода при работе с психосоматическими расстройствами; – сформировать способность использовать знания о телесно-ориентированной психотерапии при решении профессиональных задач в области психологического консультирования; – способствовать развитию профессиональной рефлексии и понимания места телесно-ориентированной психотерапии в системе современных подходов к психологической помощи.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Блок/часть ОПОП	Курс/семестр
Блок 1. Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений	2 курс 4 семестр

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Профессиональные компетенции (ПК)	
Код и наименование ПК	Индикатор достижения компетенции
ПК-2 Способен осуществлять деятельность по восстановлению, укреплению психического и психологического здоровья клиентов с негативными чувствами и состояниями, понимает психологические основы возникновения проблем социальных групп/ отдельных лиц (клиентов)	ПК-2.1 Разрабатывает стратегии психотерапии и планы реализации деятельности психологического сопровождения для социальных групп/отдельных лиц (клиентов) с широким спектром психологических состояний и расстройствами
	ПК-2.2 Осуществляет деятельность по восстановлению, укреплению психического и психологического здоровья, коррекции отклонений в развитии личности, формированию здорового образа жизни социальных групп/ отдельных лиц (клиентов)
	ПК-2.3 Организует и проводит индивидуальное и групповое психологическое консультирование по восстановлению, укреплению психического и психологического здоровья, коррекции отклонений в развитии личности, формированию здорового образа жизни клиентов с негативными чувствами и состояниями

2. Содержание и организация освоения дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость (з.е./акад. часы)	3/108
Форма промежуточной аттестации	зачет с оценкой
Контактная работа	40
лекции	16
практические занятия	24
Самостоятельная работа	68

2.2. Тематический план дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины	Общая трудоемкость (акад. часы)	Лекции	ПЗ	СР
1	Эволюция взглядов на возникновение психосоматических расстройств. Современное представление о психосоматике	10	2		8
2	Отличие психосоматических расстройств от иных телесных симптомов, соматизированных депрессий, конверсионных и ипохондрических расстройств	7	1		6
3	Взгляд В.Райха, Ф.Александера на психосоматику. Связь развития психосоматических расстройств с вегетативной нервной системой, системами внутренних органов	10	2		8
4	Физиологические механизмы формирования психосоматических расстройств. Формирование навыков телесной осознанности, заземления, центрирования	19	1	10	8
5	Роль семейной системы в формировании психосоматических расстройств	7	1		6
6	Связь эмоциональных факторов с развитием психосоматических расстройств. Телесные практики, направленные на осознание и выражение эмоций. Дыхательные практики как важный элемент работы с психосоматическими нарушениями	11	1	2	8
7	Нарушение границ как фактор, способствующий развитию психосоматических расстройств. Терапевтическая работа с границами	11	1	2	8
8	Психотерапевтическая работа с различными психосоматическими расстройствами методами телесно-ориентированной психотерапии в парах и малых группах	22	6	8	8
9	Профилактика психосоматических расстройств у людей помогающих профессий	11	1	2	8
	ИТОГО	108	16	24	68

2.3. Содержание дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Содержание
Эволюция взглядов на возникновение психосоматических расстройств. Современное представление о психосоматике	Представления о связи тела и психики - краткий исторический экскурс. Холистический взгляд на человека, его здоровье и болезни. Различия подходов Запада и Востока. Современные определения психосоматики, терминология; развитие новых направлений
Отличие психосоматических расстройств от иных телесных симптомов, соматизированных депрессий, конверсионных и ипохондрических расстройств	Телесные симптомы, их сходство и различия с психосоматическими расстройствами. Конверсии, условия их возникновения и варианты развития. Понятие о соматизированных депрессиях, ипохондрических расстройствах; тактика работы с ними. Отличия от чисто психосоматических расстройств
Взгляд В.Райха, Ф.Александера на психосоматику. Связь развития психосоматических расстройств с вегетативной нервной системой, системами внутренних органов	Психоналитический взгляд на психосоматику. В. Райх о психосоматике. Вегетативные функциональные и органические расстройства. Теория специфического внутреннего конфликта Ф. Александера. Биохимические и нейрофизиологические основы базовых эмоций
Физиологические механизмы формирования психосоматических расстройств. Формирование навыков телесной осознанности, заземления, центрирования	Физиологические механизмы формирования психосоматических расстройств. Особенности функционирования вегетативной нервной системы (в сравнении с центральной нервной системой) Влияние симпатической и парасимпатической ветвей вегетативной нервной системы на работу внутренних органов. Формирование "блоков", связанных с травмами развития ребенка
Роль семейной системы в формировании психосоматических расстройств	Семья как система. Признаки дисфункциональной семьи. Семейные послания и установки. Их роль в формировании отношения к здоровью, заботе о себе, развитию определенных заболеваний. Юбилейный синдром, его связь с психосоматикой Семейные сценарии. "Самоисполняющиеся пророчества"
Связь эмоциональных факторов с развитием психосоматических расстройств. Телесные практики, направленные на осознание и выражение эмоций. Дыхательные практики как важный элемент работы с психосоматическими нарушениями	Подавление и вытеснение чувств как фактор, способствующий развитию психосоматических расстройств. Уход в отреагирование. Терапевтическая работа с эмоциями, их осознанием, выражением и контейнированием. Связь дыхания с выражением эмоций
Нарушение границ как фактор, способствующий развитию психосоматических расстройств. Терапевтическая работа с границами	Тема границ как часть здорового развития ребенка. Нарушения границ в дисфункциональной семье. "Семья без границ". Связь нарушения границ с развитием ряда психосоматических расстройств. Терапевтическая работа, направленная на восстановление границ
Психотерапевтическая работа с различными психосоматическими расстройствами методами телесно-ориентированной психотерапии	<i>Психосоматические расстройства пищеварительной системы.</i> Краткий обзор физиологических и психологических механизмов развития язвенной болезни желудка, 12- перстной кишки и других расстройств желудочно-кишечной тракта. Телесные симптомы. Их связь с семейной и личной историей клиента. Применение телесных практик (заземления, центрирования, поддержек) в терапии данных заболеваний. <i>Психосоматические нарушения веса и объема тела.</i> Исторические, культуральные, семейные, психологические и психосоматические предпосылки избыточного/ недостаточного веса и объема. Сочетание излишнего/ недостаточного веса с пищевой зависимостью. Терапевтические стратегии. Применение практик телесно-ориентированной терапии. Варианты работы с границами. <i>Связь психосоматики с развитием эндокринных нарушений.</i> Нарушения обмена веществ как проявление психосоматики. Взаимосвязь эндокринных нарушений, реакций вегетативной нервной системы на повышенный стресс и стратегий его преодоления. Развитие навыков саморегуляции у клиента методами ТОП.

	Сахарный диабет 1 и 2-го типа. <i>Психосоматические расстройства сердечно-сосудистой системы.</i> Роль конституциональных, эмоциональных, семейно-системных факторов в развитии сердечно - сосудистых расстройств. Формирование двух типов гипертонической болезни. Особенности терапевтической работы. Телесные практики расслабления; поддержка клиента в выражении чувств; "экологичное" выражение гнева <i>Роль психосоматических факторов в развитии кожных заболеваний.</i> Кожа как базовая физическая граница. Высыпания на коже как внешнее проявление внутреннего конфликта (психоаналитический взгляд) Нейродермит и другие кожные заболевания, особенности течения. Сочетание медицинских методов лечения с практиками телесно-ориентированной терапии. Особенности работы с границами <i>Роль психосоматических факторов в возникновении и развитии заболеваний опорно-двигательного аппарата.</i> Механизмы развития опорно-двигательных нарушений. Методы телесно-ориентированной психотерапии в работе с ними. Связь со структурами характера. Работа с опорами, заземлением, безопасностью. <i>Психосоматические расстройства половой сферы.</i> Телесно-ориентированная терапия в работе с воспалительными заболеваниями органов малого таза. Сочетание с другими подходами (арт-терапия, работа с семейными посланиями и когнитивными установками) Техники В. Райха, иные энергетические практики в работе с бесплодием. Противопоказания. Техники мышечной релаксации. <i>Физиологические механизмы нарушения дыхания при бронхиальной астме.</i> Виды бронхиальной астмы. Роль семейных и эмоциональных факторов в развитии заболевания. Терапевтические стратегии, использование методов телесно-ориентированной психотерапии в работе с бронхиальной астмой. Роль дыхательных и телесных практик в повышении качества жизни клиентов с различными расстройствами дыхательной системы
Профилактика психосоматических расстройств у людей помогающих профессий	Необходимость навыков "двойного присутствия" и контейнирования для специалистов помогающих профессий. Постоянный акцент на саморегуляции. Навыки активации мышц, контейнирующих высокие энергии. Забота о себе, соблюдение границ, умение восстанавливаться эмоционально и физически

2.4. Самостоятельная работа обучающихся

Тема (раздел) дисциплины	Формы самостоятельной работы	Формы отчетности
Эволюция взглядов на возникновение психосоматических расстройств. Современное представление о психосоматике	Работа с литературными источниками (ПК-2.1 знает ПК-2.2 знает ПК-2.3 знает)	Устный доклад
Отличие психосоматических расстройств от иных телесных симптомов, соматизированных депрессий, конверсионных и ипохондрических расстройств	Конспектирование (ПК-2.1 знает ПК-2.2 знает ПК-2.3 знает)	Конспект
Взгляд В.Райха, Ф.Александера на психосоматику. Связь развития психосоматических расстройств с	Конспектирование (ПК-2.1 знает ПК-2.2 знает ПК-2.3 знает)	Конспект

вегетативной нервной системой, системами внутренних органов		
Физиологические механизмы формирования психосоматических расстройств. Формирование навыков телесной осознанности, заземления, центрирования	Упражнение на заземление «Капля + Обратная капля» Упражнение на заземление «Гусеница» Упражнение «Контакт со своей силой» Упражнение «Глубоководная водоросль» Упражнение «Динамическое центрирование» Упражнение «Треугольник силы» (ПК-2.1 умеет ПК-2.2 умеет ПК-2.3 умеет)	Отчет о работе
Роль семейной системы в формировании психосоматических расстройств	Работа с литературными источниками (ПК-2.1 знает ПК-2.2 знает ПК-2.3 знает)	Устный доклад
Связь эмоциональных факторов с развитием психосоматических расстройств. Телесные практики, направленные на осознание и выражение эмоций. Дыхательные практики как важный элемент работы с психосоматическими нарушениями	Упражнение «Чувства под контролем» (ПК-2.1 умеет ПК-2.2 умеет ПК-2.3 умеет)	Отчет о работе
Нарушение границ как фактор, способствующий развитию психосоматических расстройств. Терапевтическая работа с границами	Ролевая игра «Стоп» (ПК-2.1 умеет ПК-2.2 умеет ПК-2.3 умеет)	Отчет о работе
Психотерапевтическая работа с различными психосоматическими расстройствами методами телесно-ориентированной психотерапии в парах и малых группах	Демонстрационная работа «Работа с психосоматическим запросом» Ролевая игра «Телесная скульптура» (ПК-2.1 владеет ПК-2.2 владеет ПК-2.3 владеет)	Отчет о работе
Профилактика психосоматических расстройств у людей помогающих профессий	Ролевая игра «Контролируемое выражение сильных чувств» (ПК-2.1 владеет ПК-2.2 владеет ПК-2.3 владеет)	Отчет о работе

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами Института.

2.5. Образовательные технологии

При реализации дисциплины могут использоваться:

- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии;
- технологии практической подготовки обучающихся;
- интерактивные методы обучения;
- технологии самостоятельной работы обучающихся;
- иные образовательные технологии, соответствующие целям и содержанию дисциплины.

Организация образовательного процесса может осуществляться с использованием электронной информационно-образовательной среды Института и иных ресурсов, применяемых в образовательной деятельности.

3. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины

3.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
1	Баскаков В. Ю. Моцарт телесной психотерапии. В память об Андреасе Веховски. – 2-е изд., эл. / В.Ю. Баскаков. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2022. - 201 с. - ISBN 978-5-7312-0922-9	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/390892/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
2	Баскаков В.Ю. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам / В.Ю. Баскаков. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. - 160 с. - ISBN 978-5-94193-809-4	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/362315/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
3	Римский С. А. Открытие тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии [Электронный ресурс] : антология / пер. с англ. – 2-е изд. (эл.). / С.А. Римский. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2018. - 169 с. - ISBN 978-5-7312-0926-7	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/384715/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
4	Фомичева Наталья. Правда и мифы о психосоматике: Как тело и психика влияют друг на друга. - Москва : Альпина, 2023. - 228 с. - ISBN 978-5-9614-8224-9	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/394020/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

3.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
1	Фельденкрайз М. Искусство движения [Электронный ресурс] / пер. с англ. – 2-е изд. (эл.). – (Телесно-ориентированная психотерапия) / М. Фельденкрайз. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2018. - 316 с. - ISBN 978-5-7312-0959-5	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/384717/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
2	Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков [Электронный ресурс] / пер. с англ. – 2-е изд. (эл.). – (Телесно-ориентированная терапия) / М. Фельденкрайз. - Москва : Институт	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/362428/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

	общегуманитарных исследований, 2016. - 223 с. - ISBN 978-5-94193-900-8		
3	Райх В. Характероанализ: Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков / В. Райх. - Москва : Когито-Центр, 2006. - 368 с. - ISBN 5-89353-189-2	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/29489/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

3.3. Электронно-библиотечные системы

Наименование ЭБС	Адрес
Электронно-библиотечная система Айбукс.ру	Ibooks.ru

3.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Наименование	Адрес
Профессиональные базы данных	
КиберЛенинка <i>Научная электронная библиотека открытого доступа. Предоставляет бесплатные полнотекстовые статьи по различным направлениям психологии и клиническим исследованиям.</i>	КиберЛенинка
PsyJournals.ru <i>Портал психологических изданий открытого доступа. Содержит научные журналы и статьи по клинической, консультативной, возрастной, социальной и организационной психологии.</i>	Портал психологических изданий PsyJournals.ru
Электронная библиотека диссертаций РГБ <i>Ресурс Российской государственной библиотеки, предоставляющий открытый доступ к авторефератам диссертаций по психологии и смежным наукам.</i>	Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ)
Российское психологическое общество <i>Профессиональная ассоциация психологов России. Представляет материалы научных исследований, конференций, профессиональные стандарты и информационные ресурсы.</i>	Российское Психологическое Общество
Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига <i>Профессиональное объединение специалистов в области психотерапии. Предоставляет информацию о научно-практических мероприятиях, образовательных программах и профессиональных стандартах.</i>	Профессиональная психотерапевтическая лига
Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии <i>Профессиональный ресурс в области когнитивно-поведенческой психотерапии. Содержит информацию о методах, исследованиях, образовательных программах и конференциях.</i>	Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии
Большая российская энциклопедия	Большая российская энциклопедия

Государственный энциклопедический ресурс, предоставляющий проверенную научную и справочную информацию по различным областям знаний, включая психологию.	
Высшая аттестационная комиссия при Минобрнауки России Официальный ресурс, содержащий перечень рецензируемых научных изданий и нормативные документы в сфере научной аттестации.	ВАК
Журнал «Вопросы психологии» Научный журнал, публикующий исследования и теоретические обзоры по актуальным направлениям психологии.	Вопросы психологии
Журнал «Психологические исследования» Открытый научный журнал, публикующий оригинальные исследования и теоретические статьи по различным направлениям психологии.	Психологические исследования
Информационные справочные системы	
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Официальный сайт, содержащий нормативные документы, государственные программы и информацию о развитии высшего образования и науки в Российской Федерации.	Министерство науки и высшего образования
Портал ФГОС ВО Официальный ресурс федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
Официальный интернет-портал правовой информации Официальный источник опубликования нормативных правовых актов Российской Федерации.	Портал правовой информации
Гарант Информационно-правовой портал с возможностью бесплатного доступа к базовым нормативным документам.	garant.ru
КонсультантПлюс Справочная правовая система с открытым доступом к основным нормативным правовым актам.	КонсультантПлюс

3.5. Программное обеспечение

Наименование ПО	Тип лицензии
Microsoft Windows 11 Professional (лицензия OEM)	OEM-лицензия
Kaspersky Endpoint Security	Коммерческая лицензия
LibreOffice	Свободно распространяемое ПО
7-Zip	Свободно распространяемое ПО
VLC Media Player	Свободно распространяемое ПО

3.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение	Назначение
учебная аудитория для проведения учебных занятий Специализированная мебель, оборудование и технические средства обучения: комплекты учебной мебели (столы, стулья), комплект мебели для преподавателя, ноутбук для преподавателя с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде Института, гарнитура, мультимедийный проектор, экран, магнитно-маркерная доска	Проведение лекционных, практических и иных учебных занятий
помещение для самостоятельной работы комплекты учебной мебели (столы, стулья), ноутбуки для обучающихся с выходом в сеть "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института, гарнитура, магнитно-маркерная доска	Организация самостоятельной работы обучающихся

4. Особенности освоения дисциплины обучающимися из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Реализация дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья в соответствии с законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами Института.

При необходимости обучающимся могут быть созданы специальные условия для освоения дисциплины, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

5. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с локальными нормативными актами Института и включает оценочные материалы, критерии и процедуры оценивания результатов освоения дисциплины.