

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.08.2026 15:02:18
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b764041e756c146b8898c94



**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)	Психотерапия психосоматических расстройств
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 3 семестр

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Профессиональные компетенции (ПК)	
Код и наименование ПК	Индикатор достижения компетенции
ПК-3 Способен осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития с использованием разнообразных методов и техник индивидуальной, групповой и семейной психотерапии и консультирования	ПК-3.1 Осуществляет комплексную клинико-психологическую диагностику и планирование вмешательства, направленного на выявление причин дезадаптации, психопатологических и эмоциональных нарушений, с последующей разработкой индивидуальных и групповых программ реабилитации и профилактики
	ПК-3.2 Реализует психотерапевтические интервенции с использованием широкого спектра клинических методов и техник, включая мониторинг динамики состояния клиента и оценку эффективности психологической помощи в междисциплинарном контексте

2. Содержание и организация освоения дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость (з.е./акад. часы)	2/72
Форма промежуточной аттестации	зачет
Контактная работа	24
лекции	8
практические занятия	16
Самостоятельная работа	48

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	8	1	1	6
2	Отличие психосоматических расстройств от иных телесных симптомов, соматизированных депрессий, конверсионных и ипохондрических расстройств	7	1	1	5
3	Взгляд В.Райха, Ф.Александера на психосоматику. Связь развития психосоматических расстройств с вегетативной нервной системой, системами внутренних органов	8	1	1	6
4	Физиологические механизмы формирования психосоматических расстройств. Формирование навыков телесной осознанности, заземления, центрирования	8	1	1	6
5	Роль семейной системы в формировании психосоматических расстройств	8	1	2	5
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	8	1	2	5
7	Нарушение границ как фактор, способствующий развитию психосоматических расстройств. Терапевтическая работа с границами	8	1	2	5
8	Психотерапевтическая работа с различными психосоматическими расстройствами методами телесно-ориентированной психотерапии в парах и малых группах	9		4	5
9	Профилактика психосоматических расстройств у людей помогающих профессий	8	1	2	5
	ИТОГО	72	8	16	48

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	Психоаналитический 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	Психосоматические расстройства пищеварительной системы 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. Психосоматические нарушения веса и объема тела 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. Связь психосоматики с развитием эндокринных нарушений. 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. Психосоматические расстройства сердечно-сосудистой системы

	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 Роль психосоматических факторов в развитии кожных заболеваний 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 Роль психосоматических факторов в возникновении и развитии заболеваний опорно-двигательного аппарата Механизмы развития опорно-двигательных нарушений. Методы телесно-ориентированной психотерапии в работе с ними. Связь со структурами характера. Работа с опорами, заземлением, безопасностью. Психосоматические расстройства половой сферы 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. Физиологические механизмы нарушения дыхания при бронхиальной астме 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 Отличие психосоматических расстройств от иных телесных симптомов, соматизированных депрессий, конверсионных и ипохондрических расстройств	Изучение истории психосоматики. Дифференциация истинных психосоматозов, соматизированных депрессий, конверсионных нарушений и ипохондрии	Проверка навыков дифференциальной диагностики соматических масок
Взгляд В.Райха, Ф.Александера на психосоматику. Связь развития психосоматических расстройств с вегетативной нервной системой, системами внутренних органов Физиологические механизмы формирования психосоматических расстройств. Формирование навыков телесной осознанности, заземления, центрирования	Изучение теории мышечного панциря (Райх) и вегетативного невроза (Александр). Изучение биомеханики заземления и центрирования	Индивидуальный практикум на вертикальную устойчивость и соматическую интеграцию стоп («Гусеница»)
Роль семейной системы в формировании психосоматических расстройств	Анализ триангуляции и симптома как стабилизатора	Системный разбор клинического случая

	семейной дисфункции. Изучение межпоколенческих паттернов соматизации	детского/подросткового психосоматоза
Связь эмоциональных факторов с развитием психосоматических расстройств. Телесные практики, направленные на осознание и выражение эмоций. Дыхательные практики как важный элемент работы с психосоматическими нарушениями	Изучение влияния алекситимии на вегетативный тонус. Анализ дыхательных и экспрессивных техник ТОП. Изучение связи пространственных границ с самоценностью	Разработка протокола дыхательной регуляции для контейнирования паники/тревоги
Нарушение границ как фактор, способствующий развитию психосоматических расстройств. Терапевтическая работа с границами		
Психотерапевтическая работа с различными психосоматическими расстройствами методами телесно-ориентированной психотерапии в парах и малых группах	Изучение алгоритмов групповой соматической коррекции. Освоение навыков калибровки соматического резонанса. Профилактика выгорания	Участие в демонстрационной сессии в роли наблюдателей-экспертов с фиксацией соматического резонанса.
Профилактика психосоматических расстройств у людей помогающих профессий		

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	Макдугалл Дж. Театры тела: Психоаналитический подход к лечению психосоматических расстройств. - Москва : Когито-Центр, 2007. - 215 с. - ISBN 5-89353-193-0	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/29491/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
2	Малкина-Пых И. Г. Психосоматика : учебник / И.Г. Пых. - Москва : Директ-Медиа, 2020. - 422 с. - ISBN 978-5-4499-1464-4	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/29491/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

3	Малкина-Пых И. Г. Психосоматика : учебник / И.Г. Пых. - Москва : Директ-Медиа, 2020. - 422 с. - ISBN 978-5-4499-1464-4	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/389830/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
4	Римский С. А. Мудрость 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. - 275 с. - ISBN 978-5-7312-0927-4	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/384716/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
5	Ульник Х. К. Кожа в психоанализе / Пер. с англ. / Х.К. Ульник. - Москва : Когито-Центр, 2017. - 277 с. - ISBN 978-5-89353-511-2	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/385898/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
6	Шишков В. В. Психотерапия функциональных расстройств. Карманный справочник врача и психолога. - Изд. 2-е, идент. / В.В. Шишков. - Санкт-Петербург : Скифия, 2023. - 496 с. - ISBN 978-5-00025-311-3	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/398574/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	Макдугалл Дж. Театры тела: Психоаналитический подход к лечению психосоматических расстройств. - Москва : Когито-Центр, 2007. - 215 с. - ISBN 5-89353-193-0	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/29491/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
2	Печерская В. А. Панические атаки: верни контроль над своим телом / В.А. Печерская. - Москва : Галактика, 2023. - 212 с. - ISBN 978-5-6048979-6-6	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/398211/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
3	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

3.3. 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 <i>Государственный энциклопедический ресурс, предоставляющий проверенную научную и справочную информацию по различным областям знаний, включая психологию.</i>	Большая российская энциклопедия
Высшая аттестационная комиссия при Минобрнауки России <i>Официальный ресурс, содержащий перечень рецензируемых научных изданий и нормативные документы в сфере научной аттестации.</i>	ВАК
Журнал «Вопросы психологии» <i>Научный журнал, публикующий исследования и теоретические обзоры по актуальным направлениям психологии.</i>	Вопросы психологии
Журнал «Психологические исследования» <i>Открытый научный журнал, публикующий оригинальные исследования и теоретические статьи по различным направлениям психологии.</i>	Психологические исследования
Информационные справочные системы	
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <i>Официальный сайт, содержащий нормативные документы,</i>	Министерство науки и высшего образования

государственные программы и информацию о развитии высшего образования и науки в Российской Федерации.	
Портал ФГОС ВО <i>Официальный ресурс федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.</i>	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
Официальный интернет-портал правовой информации <i>Официальный источник опубликования нормативных правовых актов Российской Федерации.</i>	Портал правовой информации
Гарант <i>Информационно-правовой портал с возможностью бесплатного доступа к базовым нормативным документам.</i>	garant.ru
КонсультантПлюс <i>Справочная правовая система с открытым доступом к основным нормативным правовым актам.</i>	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	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.