

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП

О. А. Халифаева

«04» апреля 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой психологии
Б.В. Кайгородов

«04» апреля 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Телесно-ориентированная психотерапия

Составитель(-и)
Согласовано с работодателями:

Камнева О.А., доцент, к.б.н.
Лыкова Е.К., руководитель отдела по психолого-педагогической работе Управления образования МО «Город Астрахань», Андреева А.В., психолог отделения медико-социальной помощи детям и подросткам ГБУЗ АО «Детская городская поликлиника №1»

Квалификация (степень)

клинический психолог

Форма обучения

очная

Год приема

2024

Курс

5 (по очной форме)

Семестр

9 (по очной форме)

Астрахань – 2024 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цель освоения дисциплины «Телесно-ориентированная психотерапия» состоит в формировании и развитии научных психологических знаний у обучающихся в области телесно-ориентированной психотерапии и овладении приемами и техниками телесно-ориентированной психотерапии

1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля) «Телесно-ориентированная психотерапия»:

- усвоение студентами системы знаний о теоретических основах и источниках телесно-ориентированной психотерапии, ее базовых понятий;
- формирование представлений о сходствах и различиях в методах работы и теоретических представлениях основных подходов телесно-ориентированной психотерапии;
- ознакомление студентов с существующими критическими оценками и позитивными результатами данного вида психологической помощи;
- создание условий получения студентами собственного опыта использования методов работы с телом в целях разрешения психологических проблем;
- развитие представлений о человеке как целостном функционирующем организме в совокупности его телесных и духовных составляющих.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина «Телесно-ориентированная психотерапия» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, модуль «Теория и практика клинической психологии». Осваивается в 9 семестре.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

- «Психология личности»

Знания: понятие личности, теории личности

Умения: операционализировать основные понятия в контексте различных теорий

Навыки: дифференциации теорий личности

- «Психотерапия: теория и практика (с практикумом)»

Знания: методологических основ психотерапии

Умения: дифференцировать точки зрения, подходы

Навыки: анализа ситуации клиента с различных психотерапевтических позиций

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин/практик, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: *Групповая психотерапия.*

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

Универсальных (УК): УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий общепрофессиональных (ОПК):

профессиональных (ПК): ПК-4. Способен к разработке и реализации программ индивидуальной или групповой неврачебной психотерапии с учетом нозологических, социально-демографических, культуральных и индивидуально-психологических характеристик и в соответствии с задачами профилактики, лечения, реабилитации и развития всех субъектов лечебно-восстановительного процесса

Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции ¹	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
		Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
УК-1	УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации	основы анализа проблемных ситуаций как системы, с выявлением ее составляющих и связи между ними	анализировать и дифференцировать проблемные ситуации клиента / пациента.	навыками анализа взаимосвязей теорий психологии телесности и соответствующих концепций нормы и патологии.
	УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности	теоретические основы направлений телесно ориентированной психотерапии	определять сущность телесно ориентированной психотерапии, ее предмет и цель в соотношении с проблемной ситуацией клиента / пациента	навыками анализа и интерпретации различных психотелесных нарушений у клиента/пациента.
	УК-1.3. Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений, вырабатывает стратегию действий	классических и современных направлений телесно ориентированной психотерапии	анализировать и дифференцировать источники информации исходя из ситуации клиента / пациента.	навыками анализа и интерпретации различных источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений, вырабатывает
ПК-4.	ПК-4.1. Знает: задачи, принципы, формы,	теоретические и	применять методы диагностики состояния	способностью сбора сведений о

¹ Указываются в соответствии с утвержденными в ОПОП ВО

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции ¹	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
		Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
	приемы и методы психологического просвещения в образовательной организации с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся, профессиональных потребностей педагогов	методические основы сбора, описания и объяснения нозологических, социально-демографических, культурных и индивидуальных психологических характеристик субъектов лечебно-восстановительного процесса.	психологического здоровья и адаптационных возможностей пациентов/клиентов для реализации задач психопрофилактики, психологической коррекции, реабилитации	нозологических, социально-демографических, культурных и индивидуально-психологических характеристиках пациентов/клиентов с психотелесными расстройствами;
	ПК-4.2. Умеет: выявлять и оценивать потребности потенциальной аудитории; осуществлять продуктивное взаимодействие с различными категориями субъектов субъектов лечебно-восстановительного процесса.	методы диагностики состояния психологического здоровья и адаптационных возможностей пациентов/клиентов для реализации задач психопрофилактики, психологической коррекции, реабилитации методами телесно ориентированной психотерапии	определить приемы и методы разработки и осуществления реабилитационных и коррекционно-развивающих программ телесно ориентированной психотерапии при работе с пациентами/клиентами с учетом специфики лечебного процесса	навыком отбора и применения диагностических методов телесно ориентированной психотерапии.

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции ¹	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
		Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
	ПК-4.3. Владеет умениями пропаганды психологических знаний, активными методами социально-психологического обучения в процессе профилактики, лечения, реабилитации и развития всех субъектов лечебно-восстановительного процесса, методами и приёмами актуализации личностного потенциала участников и развитием рефлексивных способностей	теоретически е основы разработки и осуществления реабилитационных и коррекционных - развивающих программ телесно ориентированной психотерапии (топ) при работе с пациентами/клиентами с учетом специфики лечебного процесса	методами телесно ориентированной психотерапии и методами, приёмами актуализации личностного потенциала участников и развитием рефлексивных способностей	технологиями осуществления реабилитационных и коррекционных развивающих программ телесно ориентированной психотерапии при работе с пациентами/клиентами с учетом специфики лечебного процесса

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет 4 зачетные единицы (144 часа).

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов очной формы обучения приведена в таблице 2.1.

Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения

Вид учебной и внеучебной работы	для очной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	4
Объем дисциплины в академических часах	144
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.):	120
- занятия лекционного типа, в том числе:	30
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-
- занятия семинарского типа (семинары, практические,	90

Вид учебной и внеучебной работы	для очной формы обучения
лабораторные), в том числе: - практическая подготовка (если предусмотрена)	2
- консультация (предэкзаменационная)	-
- промежуточная аттестация по дисциплине	-
Самостоятельная работа обучающихся (час.)	24
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	Диф.зачет – 9 семестр

Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

для очной формы обучения

№0 п/п	Наименование раздела (темы)	Контактная работа						Самостоя т. Работа		Итог о часов	Форма промежуточно й аттестации
		Л	в т.ч · П П	ПЗ	в т.ч. ч. П П	Л Р	в т.ч. ПП	КР	СР		
	Семестр 9										
1	Раздел 1 «Общая характеристика телесноориентированной психотерапии. Основные подходы к категоризации телесной проблематики»	12		26					6	44	
1.1	Психика и тело – исторический обзор	2		4					1		Дискуссия
1.2	Содержание и основные понятия телесноориентированной психотерапии	2		4					1		Устный опрос, проверка практических заданий
1.3	Основные понятия телесно-ориентированной терапии.	2		4					1		Устный опрос, проверка практических заданий
1.4	Структура личности в телесноориентированной терапии. Виды	2		4					1		Устный опрос, проверка

№0 п/п	Наименование раздела (темы)	Контактная работа						Самостоя- т. Работа		Итог о часов	Форма промежуточно й аттестации
		Л	в т.ч. П П	ПЗ	в т.ч. П П	Л Р	в т.ч. ПП	КР	СР		
	телесности.										практически х заданий
1.5	Тело в структуре самосознания.	2		4					1		Устный опрос, проверка практически х заданий
1.6	Эмоционально- соматическая компетентность. Этика телесноориентированно й психотерапии.	2		6					1		Устный опрос, проверка практически х заданий
2	Раздел 2 «Основные концепции и методы телесноориентирован ной психотерапии»	12		40				2	6	60	Устный опрос, проверка практически х заданий
2.1	Диагностика и основные приемы биоэнергетического анализа	2		6					1		Устный опрос, проверка практически х заданий
2.2	В. Райх и характерологический анализ. Биоэнергетический анализ А. Лоуэна	2		6					1		Устный опрос, проверка практически х заданий
2.3	Биосинтез Д. Боаделла – интеграция жизненных энергетических поток.	2		6					1		Устный опрос, проверка практически х заданий
2.4	Диагностика в телесно- ориентированных подходах	2		6					1		Устный опрос, проверка практически х заданий
2.5	Методы работы в телесноориентированно	2		6					1		Устный опрос,

№0 п/п	Наименование раздела (темы)	Контактная работа						Самостоят. т. Работа		Итог о часов	Форма промежуточно й аттестации
		Л	в т.ч. П П	ПЗ	в т.ч. П П	Л Р	в т.ч. ПП	КР	СР		
	й психотерапии										проверка практически х заданий
2.6	Прикосновение и виды контактов в телесноориентированно й психотерапии	2		10					1		Устный опрос, проверка практически х заданий
3	Раздел 3 «Частные аспекты телесноориентированно й психотерапии»	6		24					12	42	Устный опрос, проверка практически х заданий
3. 1	Особенности работы с определенным контингентом	2		8					4		Устный опрос, проверка практически х заданий
3. 2	Групповая и индивидуальная ТОП	2		8					4		Устный опрос, проверка практически х заданий
3. 3	Тактические и технические аспекты клиентской работы	2		8					4		Устный опрос, проверка практически х заданий
	ИТОГО ПО КУРСУ	30		90	2				24	144	ДИФФ.ЗАЧ ЕТ

Таблица 3. Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых компетенций

№	Темы, разделы дисциплины	Кол- во часов	Компетенци и		Общее количество компетенций
			УК-1	ПК-4	
1	Раздел 1 «Общая характеристика телесноориентированной психотерапии. Основные подходы к категоризации телесной проблематики»	54	+	+	2

1.1.	Психика и тело – исторический обзор	9	+	+	2
1.2.	Содержание и основные понятия телесноориентированной психотерапии	9	+	+	2
1.3	Основные понятия телесно-ориентированной терапии.	9	+	+	2
1.4	Структура личности в телесноориентированной терапии. Виды телесности.	9	+	+	2
1.5	Тело в структуре самосознания.	9	+	+	2
1.6	Эмоционально-соматическая компетентность. Этика телесноориентированной психотерапии.	9	+	+	2
2	Раздел 2 «Основные концепции и методы телесноориентированной психотерапии»	60	+	+	2
2.1.	Диагностика и основные приемы биоэнергетического анализа	10	+	+	2
2.2.	В. Райх и характерологический анализ. Биоэнергетический анализ А. Лоуэна	10	+	+	2
2.3.	Биосинтез Д. Боаделла – интеграция жизненных энергетических потоков.	10	+	+	2
2.4.	Диагностика в телесно-ориентированных подходах	10	+	+	2
2.5	Методы работы в телесноориентированной психотерапии	10	+	+	2
2.6	Прикосновение и виды контактов в телесноориентированной психотерапии	10	+	+	2
3	Раздел 3 «Частные аспекты телесноориентированной психотерапии»	30	+	+	2
3.1	Особенности работы с определенным контингентом	10	+	+	2
3.2	Групповая и индивидуальная ТОП	10	+	+	2
3.3	Тактические и технические аспекты клиентской работы	10	+	+	2
	итого	144	+	+	2

Краткое содержание каждой темы дисциплины (модуля)

*Раздел 1. Общая характеристика телесноориентированной психотерапии.
Основные подходы к категоризации телесной проблематики*

Тема 1.1 Психика и тело – исторический обзор Исторический обзор представлений о соотношении «души» и «тела». Холистическая и дихотомическая парадигмы в отношении «модели человека» в разные исторические эпохи. Периоды в истории развития человеческой мысли, для которых характерно видоизменение представления о взаимоотношениях души и тела в соответствии с конкретными историческими и философскими традициями данной эпох. Три взгляда на отношения между телесным и душевным: механистический материализм, метафизический идеализм, психофизический параллелизм.

Тема 1.2 Содержание и основные понятия телесноориентированной психотерапии. История становления и развития ТОП, основные положения, направления. Существующие определения. Общие факторы психотерапии. Понятие телесно-ориентированной психотерапии (разведение понятий «работа с телом», «телесные техники» и т.п.) Преимущества и ограничения ТОП, сочетание с другими направлениями психотерапии. Области применения ТОП (психокоррекция, психотерапия, саморазвитие и личностный рост, психосоматические заболевания, аддиктивное поведение, психологические травмы различного вида). Представление о терапевтической эффективности ТОП. Западная и восточная парадигмы отношения к телу. Истоки формирования ТОП (анатомия, физиология, философия).

Тема 1.3 Основные понятия телесно-ориентированной терапии.

Понятие энергии в телесно-ориентированной терапии. Понятие о биоэнергии (по А.Лоуэну). Законы течения и перераспределения энергии в теле человека. Понятие заземления в телесно-ориентированной терапии, как степень соответствия существующих в каждый момент времени мышечных напряжений выполняемой в тот же момент работе. Представление о мышечном зажиме, как постоянном, фоновом напряжении одной конкретной мышцы. Представление о мышечных блоках – комбинации зажимов, которые приводят к затрудненному протеканию энергии на каком-то определенном участке тела. Понятие о характерном «мышечном» панцире – сугубо индивидуальной комбинации блоков на различных мышечных сегментах.

Тема 1.4 Структура личности в телесноориентированной психотерапии. Виды телесности. Структура личности как система защит – эмоциональных, мышечных, социальных. Два типа телесности: природная гармоничная телесность первого рода и сформированная под влиянием цивилизации телесность второго рода (социальное тело). Проблемная анатомия – пять групп базовых проблем: - голова, лицо – «сверхконтроль»; - грудь, плечи, руки – «эмоции, контакты»; - живот, тазовая, паховая область – «сексуальность»; - ноги – «опоры»; - «мосты», соединяющие эмоциональные, двигательные, ментальные потоки – шея, диафрагма.

Тема 1.5 Тело в структуре самосознания.

Тело в структуре самосознания: когнитивный, эмоциональный, поведенческий аспекты. Адекватность телесной самооценки, эмоциональное отношение к своему телу и оптимальное использование своего тела. Типичные проблемы на уровне самосознания. Области применения ТОП (психокоррекция, психотерапия, саморазвитие и личностный рост, психосоматические заболевания, аддиктивное поведение, психологические травмы различного вида).

Тема 1.6 Эмоционально-соматическая компетентность. Этика телесноориентированной психотерапии.

Значение и проявления эмоционально-соматической компетентности: доступ к эмоционально-чувственной сфере, к области телесных проявлений и ощущений; способность быть с ними в контакте и управлять ими. Этические принципы и правила. Соблюдение границ. Контракт в ТОП. Особенности работы с определенным контингентом (дети, подростки, соматические больные и т.п.). Знания, необходимые терапевту для работы в ТОП. Рамки процесса (контракт). Трансфер (представление об особенностях переноса и контрпереноса при работе в телесно-ориентированной психотерапии). Понятие

проективной идентификации, соматического резонанса: разница, безопасность Психологическая защита клиента (особенно пограничного) в виде проективной идентификации. Психологическая защита терапевта Групповая и индивидуальная ТОПЭтика ТОП. Прикосновения. Тема переноса и контрпереноса в телесной терапии. Вопросы границ и безопасности. Ответственность телесного терапевта.

Раздел 2. Основные концепции и методы телесно-ориентированной терапии

Тема 2.1 Диагностика и основные приемы биоэнергетического анализа. Диагностика (сбор информации, способы фиксации, использование и анализ) Разведение понятий «считывание телесной информации» и «диагностика» Техника биоэнергетического анализа – единство работы на психологическом и телесном уровнях. Диагностика блоков.

Тема 2.2 В. Райх и характерологический анализ. Биоэнергетический анализ А.Лоуэна. Представление о характерном панцире как защитном механизме от психотравмирующих факторов. Семь уровней основных защитных сегментов «мышечной брони»: области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза.

Тема 2.3. Биосинтез Д. Боаделла – интеграция жизненных энергетических потоков. Положение о трех энергетических потоках: двигательный поток, отвечающий за позу, движения, действия, поток восприятия, мыслей, образов эмоций. Связь указанных потоков с тремя зародышевыми листками: экто-, эндо-, мезодермой. Мышечный, висцеральный, церебральный панцири. Пути терапевтической реинтеграции потоков.

Тема 2.4. Диагностика в телесноориентированной психотерапии

Анализ схемы тела, тест телесной конгруэнтности. Понятие о телесном считывании. «Да» и «нет» реакции человека. Анализ макродвижений. Статические и динамические макродвижения. Общие принципы анализа любого движения клиента. Диагностика положений головы, плеч и туловища, жестикуляции и положения рук, движений и положения области таза, походки. Анализ особенностей дыхания (поверхностное, частое дыхания, специфика вдоха и выдоха, ситуативно возникающие изменения дыхания). Две психологические функции дыхания – брать и отдавать. Анализ особенностей голоса (сдавленный, хриплый, надсадный, тихий голос, голос не соответствующий возрасту, «измененный» смех, покашливание в отдельные моменты разговора). Работа с мимическими проявлениями.

Тема 2.5 Методы работы в телесноориентированной психотерапии

Традиционные методы работы в ТОП. Оценка тела, напряжений и поз. Дыхание и эмоции. Работа с дыханием. Двигательные упражнения. Физический контакт. Работа с голосом, взглядом, с контактом глаз. Вербализация и осознание. Проективные методики в ТОП. Использование метафорических ассоциативных карт и рисуночных техник в телесно-ориентированной психотерапии.

Тема 2.6 Прикосновение и виды контактов в телесноориентированной психотерапии.

Значение прикосновений в жизни человека. Прикосновения в ТОП. Этика прикосновений. Контактные сигналы. Элементы касания. Розен-метод. Особенности контактов с другими и умение быть в контакте с самими с собой. Основные принципы телесного взаимодействия.

Раздел 3. Частные аспекты телесноориентированной психотерапии

Тема 3.1 Особенности работы с определенным контингентом.

Специфика контингента (дети, подростки, соматические больные и т.п.); Детско-родительские отношения в телесноориентированной психотерапии. Работа с психосоматическими заболеваниями в телесноориентированной терапии. Работа с симптомом в телесноориентированной терапии. Понятие проективной идентификации, соматического резонанса: разница, безопасность.

Тема 3.2. Групповая и индивидуальная телесноориентированной психотерапии

Групповая и индивидуальная ТОП. Особенности и правила работы. Психологическая защита клиента (особенно пограничного) в виде проективной идентификации; Психологическая защита терапевта.

Тема 3.3. Тактические и технические аспекты клиентской работы.

Тактические аспекты клиентской работы (эмоциональное выгорание, соотношение силы терапевта и силы клиента, работа с привычными паттернами клиента). Технические аспекты клиентской работы. Типы действий психотерапевта в ходе сессии. Понятие контакта в телесноориентированной терапии. Способы осуществления физического контакта. Способы работы с сильными чувствами.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю)

Применяются разнообразные методы и приемы активизации самостоятельной работы студентов:

Ситуационные задачи;

Метод индивидуализации домашних заданий:

- Подготовка к занятиям;
- Подготовка к текущему контролю;
- Подготовка презентаций, рефератов;
- Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации;
- Подготовка к промежуточной аттестации.

Состав заданий для занятия планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть качественно выполнены большинством студентов. Для эффективного использования времени, отводимого на занятия, подбираются дополнительные задания для студентов, работающих в более быстром темпе.

В целом же ориентация учебного процесса на самостоятельную работу студентов и повышение ее эффективности предполагает: проведение консультаций и организацию постоянного контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе студентами.

Подготовку к каждому семинарскому занятию каждый студент должен начать с ознакомления с планом семинарского занятия, который отражает содержание предложенной темы. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

В процессе подготовки к семинарским занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы семинара, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)

Самостоятельная работа может реализовываться:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий – на лекциях, семинарских занятиях, при выполнении тестовых работ и др.;
- в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре и других местах при выполнении студентом учебных и творческих заданий.

Самостоятельная работа помогает студентам:

1) овладеть знаниями и навыками:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы и т.д.);
- составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста и т.д.;

- работа со справочниками и др. справочной литературой;
- ознакомление с нормативными и правовыми документами;
- учебно-методическая и научно-исследовательская работа;
- навыками изложения самостоятельной точки зрения.
- использование компьютерной техники и Интернета и др.;

2) закреплять и систематизировать знания:

- работа с конспектом лекции;
- обработка текста, повторная работа над учебным материалом учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей;
- подготовка плана;
- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- аналитическая обработка текста;
- подготовка мультимедиа презентации и докладов к выступлению на семинаре (конференции, круглом столе и т.п.);
- подготовка реферата;
- составление библиографии использованных литературных источников.

Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся

Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Исторический обзор представлений о соотношении «души» и «тела». Холистическая и дихотомическая парадигмы в отношении «модели человека» в разные исторические эпохи. Периоды в истории развития человеческой мысли, для которых характерно видоизменение представления о взаимоотношениях души и тела в соответствии с конкретными историческими и философскими традициями данной эпох. Три взгляда на отношения между телесным и душевным: механистический материализм, метафизический идеализм, психофизический параллелизм.	3	Подготовка презентаций, рефератов, Решение ситуационных задач.
История становления и развития ТОП, основные положения, направления Существующие определения Общие факторы психотерапии Понятие телесно-ориентированной психотерапии (разведение понятий	3	Подготовка презентаций, рефератов, Решение ситуационных задач.

Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
«работа с телом», «телесные техники» и т.п.) Преимущества и ограничения ТОП, сочетание с другими направлениями психотерапии области применения ТОП (психокоррекция, психотерапия, саморазвитие и личностный рост, психосоматические заболевания, аддиктивное поведение, психологические травмы различного вида) Представление о терапевтической эффективности ТОП Западная и восточная парадигмы отношения к телу Истоки формирования ТОП (анатомия, физиология, философия)		
Понятие энергии в телесно-ориентированной терапии. Понятие о биоэнергии (по А.Лоуэну). Законы течения и перераспределения энергии в теле человека. Понятие заземления в телесно-ориентированной терапии, как степень соответствия существующих в каждый момент времени мышечных напряжений выполняемой в тот же момент работе. Представление о мышечном зажиме, как постоянном, фоновом напряжении одной конкретной мышцы. Представление о мышечных блоках – комбинации зажимов, которые приводят к затрудненному протеканию энергии на каком-то определенном участке тела. Понятие о характерном «мышечном» панцире – сугубо индивидуальной комбинации блоков на различных мышечных сегментах.	3	Подготовка презентаций, рефератов, Решение ситуационных задач.
Структура личности как система защит – эмоциональных, мышечных, социальных. Два типа телесности: природная гармоничная телесность первого рода и сформированная под влиянием цивилизации телесность второго рода (социальное тело). Проблемная анатомия – пять групп базовых проблем: - голова, лицо – «сверхконтроль»; - грудь, плечи, руки – «эмоции, контакты»; - живот, тазовая, паховая область – «сексуальность»; - ноги - «опоры»; - «мосты», соединяющие эмоциональные, двигательные, ментальные потоки – шея, диафрагма.	3	Подготовка презентаций, рефератов, Решение ситуационных задач.
Тело в структуре самосознания: когнитивный, эмоциональный, поведенческий аспекты. Адекватность телесной самооценки, эмоциональное отношение к своему телу и оптимальное использование своего тела. Типичные проблемы на уровне самосознания. Области применения ТОП (психокоррекция, психотерапия, саморазвитие и личностный рост, психосоматические заболевания, аддиктивное поведение, психологические травмы различного вида).	3	Подготовка презентаций, рефератов, Решение ситуационных задач.
Значение и проявления эмоционально-соматической компетентности: доступ к эмоционально-чувственной сфере, к области телесных проявлений и ощущений;	3	Подготовка презентаций, рефератов, Решение ситуационных задач.

Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
способность быть с ними в контакте и управлять ими. Этические принципы и правила. Контракт в ТОП. Знания, необходимые терапевту для работы в ТОП. Рамки процесса (контракт) Трансфер (представление об особенностях переноса и контрпереноса при работе в телесно-ориентированной психотерапии) Понятие проективной идентификации, соматического резонанса: разница, безопасность Психологическая защита клиента (особенно пограничного) в виде проективной идентификации. Психологическая защита терапевта Групповая и индивидуальная ТОП. Этика ТОП. Прикосновения. Тема переноса и контрпереноса в телесной терапии. Вопросы границ и безопасности. Ответственность телесного терапевта.		
Диагностика (сбор информации, способы фиксации, использование и анализ) Разведение понятий «считывание телесной информации» и «диагностика» Техника биоэнергетического анализа – единство работы на психологическом и телесном уровнях. Диагностика блоков.	4	Подготовка докладов на семинарах и практических занятиях к участию в тематических дискуссиях и деловых играх.
Представление о характерном панцире как защитном механизме от психотравмирующих факторов. Семь уровней основных защитных сегментов «мышечной брони»: области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза.	4	Подготовка докладов на семинарах и практических занятиях к участию в тематических дискуссиях.
Положение о трех энергетических потоках: двигательный поток, отвечающий за позу, движения, действия, поток восприятия, мыслей, образов эмоций. Связь указанных потоков с тремя зародышевыми листками: экто-, эндо-, мезодермой. Мышечный, висцеральный, церебральный панцири. Пути терапевтической реинтеграции потоков.	4	Подготовка докладов на семинарах и практических занятиях к участию в тематических дискуссиях.
Анализ схемы тела, тест телесной конгруэнтности. Понятие о телесном считывании. Диагностика положений головы, плеч и туловища, жестикуляции и положения рук, движений и положения области таза, походки. Анализ особенностей дыхания (поверхностное, частое дыхания, специфика вдоха и выдоха, ситуативно возникающие изменения дыхания). Анализ особенностей голоса (сдавленный, хриплый, надсадный, тихий голос, голос не соответствующий возрасту, «измененный» смех, покашливание в отдельные моменты разговора). Работа с мимическими проявлениями.	4	Подготовка докладов на семинарах и практических занятиях к участию в тематических дискуссиях
Традиционные методы работы в ТОП. Оценка тела, напряжений и поз. Дыхание и эмоции. Работа с дыханием. Двигательные упражнения. Физический контакт. Работа с голосом, взглядом, с контактом глаз. Вербализация и осознание. Проективные методики в ТОП. Использование метафорических ассоциативных	4	Подготовка докладов на семинарах и практических занятиях к участию в тематических дискуссиях

Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
карт и рисуночных техник в телесно-ориентированной психотерапии.		
Значение прикосновений в жизни человека. Прикосновения в ТОП. Этика прикосновений. Контактные сигналы. Элементы касания. Розен-метод. Особенности контактов с другими и умение быть в контакте с самими с собой. Основные принципы телесного взаимодействия	4	Подготовка докладов на семинарах и практических занятиях к участию в тематических дискуссиях
Специфика контингента (дети, подростки, соматические больные и т.п.); Детско-родительские отношения в телесно-ориентированной психотерапии. Работа с психосоматическими заболеваниями в телесно-ориентированной терапии. Работа с симптомом в телесно-ориентированной терапии. Понятие проективной идентификации, соматического резонанса: разница, безопасность.	4	Отработка практических навыков и умений. Подготовка к занятиям, Подготовка к текущему контролю.
Групповая и индивидуальная ТОП. Особенности и правила работы. Психологическая защита клиента (особенно пограничного) в виде проективной идентификации; Психологическая защита терапевта	4	Отработка практических навыков и умений. Подготовка к занятиям, Подготовка к текущему контролю.
Тактические аспекты клиентской работы (эмоциональное выгорание, соотношение силы терапевта и силы клиента, работа с привычными паттернами клиента). Технические аспекты клиентской работы. Типы действий психотерапевта в ходе сессии. Понятие контакта в телесно-ориентированной терапии. Способы осуществления физического контакта. Способы работы с сильными чувствами.	4	Отработка практических навыков и умений. Подготовка к занятиям. Подготовка к промежуточной аттестации.

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно.

Тематика контрольных работ

Контрольная работа представляет собой письменную работу студенту, выполняемую непосредственно на одном занятии. Продолжительность контрольной работы – 45 минут. Тематика контрольных работ, сроки и формы их проведения преподаватель сообщает не позднее, чем за одну неделю до ее проведения.

Тематика рефератов (эссе)

1. Психология телесности: проблемы и исследования.
2. Психологический смысл телесных проявлений.
3. Принципы объективного подхода в исследовании телесности.
4. Психологические факторы эффективного лечения методами телесно ориентированной психотерапии.
5. Основные принципы исследования телесных функций и телесного восприятия в психологии.

6. Современные техники райхианской традиции, стратегии при работе с предъявляемым симптомом и при целостной личностной терапии.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

Название раздела / темы	Образовательные технологии
Раздел 1 «Общая характеристика телесно-ориентированной психотерапии. Основные подходы к категоризации телесной проблематики»	
Психика и тело – исторический обзор	Устный опрос, проверка практических заданий
Содержание и основные понятия телесноориентированной психотерапии	Устный опрос, проверка практических заданий
Основные понятия телесно-ориентированной терапии.	Устный опрос, проверка практических заданий
Структура личности в телесноориентированной терапии. Виды телесности.	Устный опрос, проверка практических заданий
Тело в структуре самосознания.	Устный опрос, проверка практических заданий
Эмоционально-соматическая компетентность. Этика телесноориентированной психотерапии.	Устный опрос, проверка практических заданий
Раздел 2 «Основные концепции и методы телесно-ориентированной психотерапии»	
Диагностика и основные приемы биоэнергетического анализа	Устный опрос, проверка практических заданий
В. Райх и характерологический анализ. Биоэнергетический анализ А. Лоуэна	Устный опрос, проверка практических заданий
Биосинтез Д. Боаделла – интеграция жизненных энергетических потоков.	Устный опрос, проверка практических заданий
Диагностика в телесно-ориентированных подходах	Устный опрос, проверка практических заданий
Методы работы в телесноориентированной психотерапии	Устный опрос, проверка практических заданий
Прикосновение и виды контактов в	Устный опрос, проверка

телесноориентированной психотерапии	практических заданий
Раздел 3 “Частные аспекты телесно-ориентированной психотерапии”	
Особенности работы с определенным контингентом	Устный опрос, проверка практических заданий
Групповая и индивидуальная ТОП	Устный опрос, проверка практических заданий
Тактические и технические аспекты клиентской работы	Устный опрос, проверка практических заданий

Учебные занятия по дисциплине могут проводиться с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя в режимах on-line и/или off-line в формах: видеолекций, лекций-презентаций, видеоконференции, собеседования в режиме чат, форума, чата, выполнения виртуальных практических и/или лабораторных работ и др.

6.2. Информационные технологии

Для подготовки к занятиям, а также их проведения по дисциплине «Телесно-ориентированная психотерапия» предусматривается применение следующих информационных технологий:

6.2.1. Использование презентации для выступления (доклада студента, лекции преподавателя и др.)

Для подготовки презентации рекомендуется использовать: PowerPoint, MS Word, Acrobat Reader.

Для подготовки презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию. Последовательность подготовки презентации:

1. Четко сформулировать цель презентации: вы хотите свою аудиторию мотивировать, убедить, заразить какой-то идеей или просто формально отчитаться.
2. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько будет его продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст презентации).
3. Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления.
4. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их.
5. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.
6. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и текста, их расположение, цвет и размер).
7. Проверить визуальное восприятие презентации.

К видам визуализации относятся иллюстрации, образы, диаграммы, таблицы. Иллюстрация – представление реально существующего зрительного ряда. Образы – в отличие от иллюстраций – метафора. Их назначение – вызвать эмоцию и создать отношение к ней, воздействовать на аудиторию. С помощью хорошо продуманных и представляемых образов, информация может надолго остаться в памяти человека. Диаграмма – визуализация количественных и качественных связей. Их используют для

убедительной демонстрации данных, для пространственного мышления в дополнение к логическому. Таблица – конкретный, наглядный и точный показ данных. Ее основное назначение – структурировать информацию, что порой облегчает восприятие данных аудиторией.

6.2.2. Использование электронных почтовых ящиков преподавателя и группы студентов

Преподаватель сообщает студентам на занятии домашнее задание, электронные материалы к которому направляет на электронный почтовый ящик группы, к которому имеется доступ у всех студентов данной группы. При необходимости выполнения заданий в электронном виде студенты направляются решенные задания только на данный почтовый ящик преподавателя. Отправка сообщений с личных почтовых ящиков студентов не допускается.

6.2.3. Использование электронных учебников и различных сайтов как источник информации

Для подготовки к лекционным и практическим занятиям, для подготовки индивидуальных докладов, выполнения заданий студенты могут пользоваться общедоступными электронными учебниками и материалами различных сайтов. При подготовке материалов (устных, письменных, электронных) студенты должны в обязательном порядке дать ссылку на источник. Заимствованные материалы должны быть подвергнуты критическому анализу. Механическое использование сторонних материалов расценивается как плагиат.

Предусмотрено использование виртуальной обучающей среды (или системы управления обучением LMS Moodle) или иных информационных систем, сервисов и мессенджеров.

6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для подготовки к занятиям и их проведения рекомендуется использовать:

6.3.1. Программное обеспечение

Перечень лицензионного программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox	Браузер
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер

OpenOffice	Пакет офисных программ
------------	------------------------

1.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Наименование ЭБС</i>
Электронная библиотечная система IPRbooks
Электронно-библиотечная система BOOK.ru https://book.ru
Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех» https://biblio.asu.edu.ru <i>Учётная запись образовательного портала университета</i>
Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретённым на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог содержит более 15 000 наименований изданий. www.studentlibrary.ru <i>Регистрация с компьютеров университета</i> Электронная библиотечная система издательства ЮРАЙТ, раздел «Легендарные книги» www.biblio-online.ru , https://urait.ru/ Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» Для кафедры восточных языков факультета иностранных языков. Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретённым на основании прямых договоров с правообладателями по направлению «Восточные языки»

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 6. Соответствие изучаемых разделов, результатов обучения и оценочных средств

Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Раздел «Общая характеристика телесно-ориентированной психотерапии. Основные подходы к категоризации телесной проблематики»		
Психика и тело – исторический обзор	УК-1, ПК-4	Вопросы по теме занятия Ситуационные задачи Тесты
Содержание и основные понятия ТОП.	УК-1, ПК-4	Вопросы по теме занятия Ситуационные задачи Тесты
Основные понятия телесно-ориентированной терапии.	УК-1, ПК-4	Вопросы по теме занятия Ситуационные задачи Тесты
Структура личности в ТОП. Виды телесности.	УК-1, ПК-4	Вопросы по теме занятия Ситуационные задачи Тесты
Тело в структуре самосознания.	УК-1, ПК-4	Вопросы по теме занятия Ситуационные задачи Тесты
Эмоционально-соматическая компетентность. Этика ТОП.	УК-1, ПК-4	Вопросы по теме занятия Ситуационные задачи Тесты
Раздел 2 «Основные концепции и методы телесно-ориентированной психотерапии»		
Диагностика и основные приемы биоэнергетического анализа	УК-1, ПК-4	Вопросы по теме занятия Ситуационные задачи Тесты
В. Райх и характерологический анализ. Биоэнергетический анализ А.Лоуэна	УК-1, ПК-4	Вопросы по теме занятия Ситуационные задачи Тесты

Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Биосинтез Д. Боаделла – интеграция жизненных энергетических потоков.	УК-1, ПК-4	Вопросы по теме занятия Ситуационные задачи Тесты
Диагностика телесноориентированной психотерапии в	УК-1, ПК-4	Вопросы по теме занятия Ситуационные задачи Тесты
Методы работы в ТОП	УК-1, ПК-4	Вопросы по теме занятия Ситуационные задачи Тесты
Прикосновение и виды контактов в ТОП	УК-1, ПК-4	Вопросы по теме занятия Ситуационные задачи Тесты
Раздел 3. «Частные аспекты телесно-ориентированной психотерапии»		
Особенности работы с определенным контингентом	УК-1, ПК-4	Вопросы по теме занятия Ситуационные задачи Тесты
Групповая и индивидуальная ТОП	УК-1, ПК-4	Вопросы по теме занятия Ситуационные задачи Тесты
Тактические и технические аспекты клиентской работы	УК-1, ПК-4	Вопросы по теме занятия Ситуационные задачи Тесты

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Таблица 7 – Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

5 «отлично»	- дается комплексная оценка предложенной ситуации; - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	- дается комплексная оценка предложенной ситуации; - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3 «удовлетворительно»	- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; - выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2	- неправильная оценка предложенной ситуации;

«неудовлетворительно»	- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.
-----------------------	---

Таблица 8 – Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

5 «отлично»	- ответ полный и правильный на все вопросы контрольной работы - ответы аргументированные, с доказательствами и примерами - последовательное, правильное выполнение всех заданий; - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	- один из ответов на вопросы не раскрыт ИЛИ - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
3 «удовлетворительно»	- два из ответов на вопросы не раскрыты ИЛИ - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - ответ не подтвержден примерами - отсутствие логики в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	- все вопросы не раскрыты ИЛИ - приведены неправильные сведения - ответ не подтвержден примерами - отсутствует доказательства и выводы в ответе на поставленный вопрос

Таблица 8.1. Оценка устных ответов

5 «отлично»	- ответ студента соответствует психологическим сведениям - ответ полный, развернутый, аргументированный - студент отвечает на дополнительные вопросы преподавателя
4 «хорошо»	- ответ студента соответствует психологическим сведениям - ответ полный, развернутый, аргументированный - студент не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя
3 «удовлетворительно»	- студент отвечает на поставленный вопрос при помощи подсказок преподавателя (по наводящим вопросам) или студентов ИЛИ - в ответе студента присутствуют неточности, неподтвержденные факты - студент не может ответить на дополнительный вопрос преподавателя
2 «неудовлетворительно»	- студент отказывается отвечать на заданный вопрос ИЛИ - студент дает неправильный ответ на заданный вопрос

Таблица 8.2. Оценка тестовых заданий

5 «отлично»	- студент все тестовые задания выполнил правильно или допустил не более 19% неправильных ответов
4 «хорошо»	- студент допустил от 20% до 39% неправильных ответов
3	- студент допустил от 40% до 59% неправильных ответов

«удовлетворительно»	
2 «неудовлетворительно»	- студент допустил 60 % и более неправильных ответов

7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

Оценочные средства текущего контроля

Тема 1.1 Психика и тело – исторический обзор

Вопросы для обсуждения

1. Исторический обзор представлений о соотношении «души» и «тела». Холистическая и дихотомическая парадигмы в отношении «модели человека» в разные исторические эпохи.
2. Периоды в истории развития человеческой мысли, для которых характерно видоизменение представления о взаимоотношениях души и тела в соответствии с конкретными историческими и философскими традициями данной эпохи.
3. Три взгляда на отношения между телесным и душевным: механистический материализм, метафизический идеализм, психофизический параллелизм.

Тема 1.2 Содержание и основные понятия телесно-ориентированной психотерапии.

Вопросы для обсуждения

1. История становления и развития ТОП, основные положения, направления. Существующие определения. Общие факторы психотерапии
2. Понятие телесно-ориентированной психотерапии (разведение понятий «работа с телом», «телесные техники» и т.п.)
3. Преимущества и ограничения ТОП, сочетание с другими направлениями психотерапии области применения ТОП (психокоррекция, психотерапия, саморазвитие и личностный рост, психосоматические заболевания, аддиктивное поведение, психологические травмы различного вида)
3. Представление о терапевтической эффективности ТОП. Западная и восточная парадигмы отношения к телу
4. Истоки формирования ТОП (анатомия, физиология, философия)

Тема 1.3 Основные понятия телесно-ориентированной терапии.

Вопросы для обсуждения

1. Понятие энергии в телесно-ориентированной терапии. Понятие о биоэнергии (по А.Лоуэну). Законы течения и перераспределения энергии в теле человека.
2. Понятие заземления в телесно-ориентированной терапии, как степень соответствия существующих в каждый момент времени мышечных напряжений выполняемой в тот же момент работе.
3. Представление о мышечном зажиме, как постоянном, фоновом напряжении одной конкретной мышцы.
4. Представление о мышечных блоках – комбинации зажимов, которые приводят к затрудненному протеканию энергии на каком-то определенном участке тела.
5. Понятие о характерном «мышечном» панцире – сугубо индивидуальной комбинации блоков на различных мышечных сегментах.

Тема 1.4 Структура личности в телесно-ориентированной психотерапии. Виды телесности.

Вопросы для обсуждения

1. Структура личности как система защит — эмоциональных, мышечных, социальных. Два типа телесности: природная гармоничная телесность первого рода и сформированная под влиянием цивилизации телесность второго рода (социальное тело).

2. Проблемная анатомия — пять групп базовых проблем: - голова, лицо — «сверхконтроль»; - грудь, плечи, руки — «эмоции, контакты»; - живот, тазовая, паховая область — «сексуальность»; - ноги — «опоры»; - «мосты», соединяющие эмоциональные, двигательные, ментальные потоки — шея, диафрагма.

Тема 1.5 Тело в структуре самосознания.

Вопросы для обсуждения

1. Тело в структуре самосознания: когнитивный, эмоциональный, поведенческий аспекты.

2. Адекватность телесной самооценки, эмоциональное отношение к своему телу и оптимальное использование своего тела.

3. Типичные проблемы на уровне самосознания.

4. Области применения ТОП (психокоррекция, психотерапия, саморазвитие и личностный рост, психосоматические заболевания, аддиктивное поведение, психологические травмы различного вида).

Тема 1.6 Эмоционально-соматическая компетентность. Этика телесно-ориентированной психотерапии.

Вопросы для обсуждения

1. Значение и проявления эмоционально-соматической компетентности: доступ к эмоционально-чувственной сфере, к области телесных проявлений и ощущений; способность быть с ними в контакте и управлять ими.

2. Этические принципы и правила Соблюдение границ Контракт в ТОП Особенности работы с определенным контингентом (дети, подростки, соматические больные и т.п.)

3. Знания, необходимые терапевту для работы в ТОП Рамки процесса (контракт) Трансфер (представление об особенностях переноса и контрпереноса при работе в телесно-ориентированной психотерапии)

4. Понятие проективной идентификации, соматического резонанса: разница, безопасность Психологическая защита клиента (особенно пограничного) в виде проективной идентификации. 5. Психологическая защита терапевта Групповая и индивидуальная ТОП Этика ТОП. Прикосновения. Тема переноса и контрпереноса в телесной терапии.

6. Вопросы границ и безопасности. Ответственность телесного терапевта.

Тема 2.1 Диагностика и основные приемы биоэнергетического анализа.

Вопросы для обсуждения

1. Диагностика (сбор информации, способы фиксации, использование и анализ)

2. Разведение понятий «считывание телесной информации» и «диагностика»

3. Техника биоэнергетического анализа — единство работы на психологическом и телесном уровнях. Диагностика блоков.

Тема 2.2 В. Райх и характерологический анализ. Биоэнергетический анализ А. Лоуэна. Представление о характерном панцире как защитном механизме от психотравмирующих факторов. Семь уровней основных защитных сегментов «мышечной брони»: области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза.

Тема 2.3. Биосинтез Д. Боаделла – интеграция жизненных энергетических потоков.

Вопросы для обсуждения

1. Положение о трех энергетических потоках: двигательный поток, отвечающий за позу, движения, действия, поток восприятия, мыслей, образов эмоций.
2. Связь указанных потоков с тремя зародышевыми листками: экто-, эндо-, мезодермой.
3. Мышечный, висцеральный, церебральный панцири.
4. Пути терапевтической реинтеграции потоков.

Тема 2.4. Диагностика в телесно-ориентированной психотерапии

Вопросы для обсуждения

1. Анализ схемы тела, тест телесной конгруэнтности. Понятие о телесном считывании. «Да» и «нет» реакции человека. Анализ макродвижений.
2. Статические и динамические макродвижения. Общие принципы анализа любого движения клиента. Диагностика положений головы, плеч и туловища, жестикуляции и положения рук, движений и положения области таза, походки.
3. Анализ особенностей дыхания (поверхностное, частое дыхания, специфика вдоха и выдоха, ситуативно возникающие изменения дыхания). Две психологические функции дыхания – брать и отдавать.
4. Анализ особенностей голоса (сдавленный, хриплый, надсадный, тихий голос, голос не соответствующий возрасту, «измененный» смех, покашливание в отдельные моменты разговора).
5. Работа с мимическими проявлениями.

Тема 2.5 Методы работы в телесно-ориентированной психотерапии

Вопросы для обсуждения

1. Традиционные методы работы в ТОП. Оценка тела, напряжений и поз.
2. Дыхание и эмоции. Работа с дыханием. Двигательные упражнения. Физический контакт.
3. Работа с голосом, взглядом, с контактом глаз. Вербализация и осознание. Проективные методики в ТОП.
4. Использование метафорических ассоциативных карт и рисуночных техник в телесно-ориентированной психотерапии.

Тема 2.6 Прикосновение и виды контактов в телесно-ориентированной психотерапии.

Вопросы для обсуждения

1. Значение прикосновений в жизни человека. Прикосновения в ТОП.
2. Этика прикосновений. Контактные сигналы.
3. Элементы касания. Розен-метод. Особенности контактов с другими и умение быть в контакте с самими собой.
4. Основные принципы телесного взаимодействия.

Тема 3.1 Особенности работы с определенным контингентом.

Вопросы для обсуждения

1. Специфика контингента (дети, подростки, соматические больные и т.п.); Детско-родительские отношения в телесно-ориентированной психотерапии.
2. Работа с психосоматическими заболеваниями в телесно-ориентированной терапии.
3. Работа с симптомом в телесно-ориентированной терапии.
4. Понятие проективной идентификации, соматического резонанса: разница, безопасность.

Тема 3.2. Групповая и индивидуальная телесно-ориентированной психотерапии

Вопросы для обсуждения

1. Групповая и индивидуальная ТОП.
2. Особенности и правила работы. Психологическая защита клиента (особенно пограничного) в виде проективной идентификации;
3. Психологическая защита терапевта.

Тема 3.3. Тактические и технические аспекты клиентской работы.

Вопросы для обсуждения

1. Тактические аспекты клиентской работы (эмоциональное выгорание, соотношение силы терапевта и силы клиента, работа с привычными паттернами клиента). Технические аспекты клиентской работы.
2. Типы действий психотерапевта в ходе сессии.
3. Понятие контакта в телесно-ориентированной терапии. Способы осуществления физического контакта.
4. Способы работы с сильными чувствами.

Дополнительные вопросы

1. Основные понятия телесно-ориентированной терапии
2. Характерологический анализ В.Райха
3. Биоэнергетический анализ А.Лоуэна
4. Составляющие образа тела
5. Нарушение образа тела
6. Дыхание с точки зрения мировых духовных и философских традиций.
7. Алгоритм проведения биоэнергетической работы
8. Предмет телесно-ориентированной терапии
9. В чем основное отличие ТОП от других направлений психотерапии?

Ситуационные задачи

1. Ситуационная задача №1: Паническая атака — это сильная тревога, которая выливается в ускоренное сердцебиение, потливость, слабость. Человек пугается этих ощущений, тревога нарастает, и они повторяются. Теперь он уже уверен, что у него сердечное заболевание, но врачи отрицают этот диагноз, и больной начинает искать у себя неизлечимые недуги, каждый раз запутываясь в своих страхах еще больше

1) Какие техники ТОП помогут в данной ситуации?

2) В чем заключается разминка перед ТОП?

Ответ 1: Человеку нужно помочь разорвать порочный круг, а для этого отлично подойдет аутотренинг и релаксация. Отлично работает в этом случае и ребефинг – это по сути сочетание специальной дыхательной техники и внушения. Однако, в отличие от аутотренинга, который можно выполнять дома, ребефинг может проводить только специалист.

Ответ 2: Упражнения (разминка) в самом начале направлены на погружения в себя. Устройтесь удобно и начните с массажа пальцев рук и ладоней. Медленно проработайте каждую точку. Теперь выполните дыхательные упражнения, чтобы настроиться на работу. Теперь свернитесь в позу эмбриона и пробудьте в ней столько, сколько потребует ваше тело. Теперь нужно поработать со всеми мышечными зажимами. По очереди нужно напрягать каждую мышечную группу, двигаясь от головы до пяток. Проработайте все лицевые мышцы, напрягая и расслабляя каждую из них. Потом переходите к мышцам шеи, плеч, рук, пресса и ног. Отметьте, расслабление какой из них дается с наибольшим трудом. Завершается разминка упражнением росток. Для этого садитесь на четвереньки, закройте глаза и представьте маленький росток, который тянется к солнцу. Поднимайтесь, медленно вытягиваясь. Весь процесс вырастания должен занять несколько минут. Максимально вытяните руки и хорошенько потянитесь

2. Ситуационная задача №2: А. Лоуэн описывает случай с женщиной, которую он

консультировал, и которая страдала шизофренией: "... пришла в мой врачебный кабинет по засыпанным снегом улицам, будучи обутой всего лишь в легкие шлепанцы. Стопы у нее напрочь замерзли и были натурального синего цвета, но она не чувствовала никакого холода или боли и не осознавала состояния своих конечностей. Ее бедные ноги заоченели, онемели и были почти безжизненными..."

1) Назовите авторское направление ТОП А.Лоуэна

2) Какие нарушения с точки зрения биоэнергетики демонстрирует данный случай?

Ответ 1: Биоэнергетический анализ

Ответ 2: Эта женщина была не заземлена, и у нее полностью отсутствовала связь с телом (сенсорные искажения, синэстезии, дизэстезии)

3. Ситуационная задача №3: Восприятие и оценка человека человеком происходит сверху вниз. Первый взгляд, который мы бросаем на человека приходится на зону лица, а точнее глаз. Получив первичную информацию - кто перед нами, мы начинаем исследовать его одежду, позу, движение, фигуру.

1) Существуют ли исключения из этого правила?

2) Назовите метод определения содержания телесных посланий

Ответ 1: Исключение составляют случаи, когда перед нами человек с явными физическими изъянами или одетый в очень яркую, кричащую одежду. Тогда цветовое пятно приковывает взгляд быстрее, чем выражение лица.

Ответ 2: Телесное считывание

4. Ситуационная задача №4: Согласно концепции Райха, освобождение хронически зажатых мышц вызывает ощущения (чувство тепла или холода, покалывание, зуд или эмоциональный подъем), которые возникают в результате высвобождения биологической энергии.

1) Как называется данное направление ТОП?

2) Какая энергия имеется ввиду?

Ответ 1: Вегетотерапия

Ответ 2: Оргонная

5. Ситуационная задача №5: Паническая атака — это сильная тревога, которая выливается в ускоренное сердцебиение, потливость, слабость. Человек пугается этих ощущений, тревога нарастает, и они повторяются. Теперь он уже уверен, что у него сердечное заболевание, но врачи отрицают этот диагноз, и больной начинает искать у себя неизлечимые недуги, каждый раз запутываясь в своих страхах еще больше.

1) Какие техники ТОП помогут в данной ситуации

2) В чем заключается разминка перед ТОП

Ответ 1: Человеку нужно помочь разорвать порочный круг, а для этого отлично подойдет аутотренинг и релаксация. Отлично работает в этом случае и ребефинг – это по сути сочетание специальной дыхательной техники и внушения. Однако, в отличие от аутотренинга, который можно выполнять дома, ребефинг может проводить только специалист.

Ответ 2: Упражнения (разминка) в самом начале направлены на погружения в себя. Устройтесь удобно и начните с массажа пальцев рук и ладоней. Медленно проработайте каждую точку. Теперь выполните дыхательные упражнения, чтобы настроиться на работу. Теперь свернитесь в позу эмбриона и пробудьте в ней столько, сколько потребует ваше тело. Теперь нужно поработать со всеми мышечными зажимами. По очереди нужно напрягать каждую мышечную группу, двигаясь от головы до пяток. Проработайте все лицевые мышцы, напрягая и расслабляя каждую из них. Потом переходите к мышцам шеи, плеч, рук, пресса и ног. Отметьте, расслабление какой из них дается с наибольшим трудом. Завершается разминка упражнением росток. Для этого садитесь на четвереньки, закройте глаза и представьте маленький росток, который тянется к солнцу. Поднимайтесь, медленно вытягиваясь. Весь процесс вырастания должен занять несколько минут. Максимально вытяните руки и хорошенько потянитесь.

6. Ситуационная задача №6: Депрессия возникает в результате длительного воздействия стресса, который приводит к искажению мироощущения, а также изменению образа себя в этом мире на негативный. Все эти изменения прописываются в нашем теле в виде угрюмой гримасы, неуверенной походки. А это сигналы, считывая которые, окружающие не хотят заводить с нами знакомства и деловые связи. В этом случае может хорошо помочь телесно-ориентированная терапия.

1) Какие упражнения (депрессия лечится не только таблетками) помогут обрести гармонию с собой, а значит и с миром?

2) В чем заключаются упражнения на принятие себя?

Ответ 1: В первую очередь, здесь важна работа с опорами и границами, то есть помощь терапевта. Клиента нужно уложить на кушетку и обеспечить максимально комфортное его пребывание, укрыть теплым пледом, включить приятную музыку. Терапевт выполняет поддержку обеих ступней поочередно, примерно по 10 минут. При этом можно интересоваться, как человек себя чувствует. Дальше ноги поочередно сгибаются и разгибаются, пока человек их полностью не расслабит, а затем не начнет и чувствовать. Тогда можно переходить к рукам. Поддержка производится просто, ладонь терапевта подводится под стопу или тыльную сторону ладони пациента. После выполнения поддержки руки также сгибаются и разгибаются, пока пациент не перестанет контролировать их движение. Последняя поддержка выполняется под голову. При этом голова пациента лежит на подушке, терапевт сидит позади и подводит руки под плечи. Возможно выполнение легкого массажа.

Ответ 2: Упражнения на принятие себя начинаются с дыхательной гимнастики и разминки. Следующим упражнением, которое можно выполнить, является определение собственных границ. Для этого попробуйте с закрытыми глазами отложить на стене ширину своих плеч и бедер, свой рост. Теперь измерьте силуэт, который получился, и ваш собственный. Это знание – только первый шаг. Теперь ваша цель - изучить все контуры своего тела. Для этого нужно сесть на пол и не спеша пройти плотно прижатой ладонью по каждому сантиметру своего тела. Если вы стремитесь проскочить область живота, груди, гениталий, значит, именно им и стоит уделить больше всего внимания. И для закрепления этого служит танец. Встаньте у стены и подождите, пока в вашем теле не зародится движение. Не мешайте ему, позвольте телу делать то, что оно хочет. Через какое-то время вы ощутите, что двигаетесь очень странным и причудливым образом, при этом в голове появляется огромное количество образов, вдруг оживают эмоции. Это может быть смех и плач, гнев и ярость. Продолжайте двигаться до тех пор, пока хочется, и постарайтесь дать волю эмоциям.

Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий				
1.	Задание закрытого типа	<i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</i> В античную эпоху идеи о взаимоотношении между телом и душой были о том, что: 1) душа и тело не могут влиять друг на друга 2) душа и тело находятся в гармонии, нерасторжимом единстве друг с другом 3) между душой и телом существует раскол, где телесность низведена на низший, животный уровень 4) все ответы неверны	2	1
2.		<i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</i> Основоположник телесно-ориентированной психотерапии 1) Ф. Александер 2) З. Фрейд 3) А. Лоуэн	4	3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		4) В. Райх		
3.		<i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</i> Энергия в телесно-ориентированной психотерапии - это 1) одно из основных свойств материи – мера ее движения, а также способность производить работу 2) решительность и настойчивость в действиях 3) скалярная характеристика тела, определяющая его способность совершать работу 4) особая субстанция биологической природы, обеспечивающая всю жизнедеятельность любого живого организма	4	3
4.		<i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</i> По _____ закону перераспределения органной энергии в теле человека с точки зрения В. Райха 1) она из мест, где ее меньше, все время норовит переместиться в места, где ее и так много 2) перемещается из мест наибольшей концентрации в места с наименьшей концентрацией 3) не перемещается в теле человека, имея конкретную локализацию 4) верных ответов нет	2	5
5.		<i>Прочитайте текст и выберите правильные ответы.</i>		1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		Постоянное фоновое напряжение конкретной мышцы, не соответствующее никакой выполняемой в данный момент работе - это 1) мышечный блок 2) мышечный зажим 3) мышечный панцирь 4) мышечных сегмент	1	
6.		<i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</i> В своей методике В. Райх просил пациента 1) ослабить определенный зажим, чтобы лучше осознать его, прочувствовать его и выявить эмоцию, которая связана в это части тела 2) усиливать определенный зажим, чтобы лучше осознать его, прочувствовать его и подавить эмоцию, которая связана в это части тела 3) усиливать определенный зажим, чтобы лучше осознать его, прочувствовать его и 4) выявить эмоцию, которая связана в это части тела 5) ослабить определенный зажим, чтобы лучше осознать его, прочувствовать его и подавить эмоцию, которая	3	5

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		связана в это части тела.		
7.	Задание открытого типа	<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Перечислите методы телесно-ориентированной терапии	Соматическая, биодинамическая, сенсорной интеграции, тренинг внимания.	10
8.		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> При каких проблемах помогает телесно-ориентированная терапия?	Стресс, тревожность, травмы, психосоматика, низкая самооценка, неуверенность, межличностные проблемы.	11
9.	Задания комбинированного типа	<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Кто из ученых, заложил предпосылки к созданию телесно-ориентированной терапии?	Французский философ и естествоиспытатель Рене Декарт.	15
10		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Что включает в себя телесно-ориентированная терапия, как лечебный процесс?	Телесно-ориентированная психотерапия, как лечебный процесс, включает в себя такие этапы, как: постановку запроса, предварительную терапевтическую диагностику, анализ, непосредственно сессию работы с телом, наблюдение за динамикой клиента, посттерапевтическую коррекцию.	10
11		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Назовите причину «потери тела» с точки зрения В. Райха.	Вильгельм Райх, основатель телесного подхода в психологии, считал основной причиной потери тела давление на человека со стороны семьи, социума и религии, порождающее запреты на проявление подлинных чувств и эмоций, прежде всего сексуального характера.	10
12		<i>Прочитайте текст и выберите правильный</i>	4 Принцип свободной воли,	10

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		<i>ответ.</i> Основоположник телесно-ориентированной психотерапии 1) Ф. Александер 2) З. Фрейд 3) А. Лоуэн 4) В. Райх Назовите общие принципы работы телесного терапевта?	принцип не деяния, принцип сохранения ресурса.	

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
ПК-4. Способен к разработке и реализации программ индивидуальной или групповой неврачебной психотерапии с учетом нозологических, социально-демографических, культуральных и индивидуально-психологических характеристик и в соответствии с задачами профилактики, лечения, реабилитации и развития всех субъектов лечебно-восстановительного процесса				
1.	Задание закрытого типа	<i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</i> Группа систем основным вопросом, на который призваны ответить собственно диагностические процедуры такого рода, оказывается вопрос «какая часть тела отвечает за существование данной проблемы человека?» 1) проблемные картография 2) телесное считывание 3) конкретные жесты и движения человека 4) сущностный анализ каждого конкретного телесного проявления	1	1
2.		<i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</i> Чувственное сознание как направление топ разработано А. Лоуэном В. Райхом Ч. Бруксом М. Фельденкрайзом	3	2
3.		<i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</i> По закону перераспределения		3

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		оргонной энергии в теле человека с точки зрения В.Райха 1) она из мест, где ее меньше, все время норовит переместиться в места, где ее и так много 2) перемещается из мест наибольшей концентрации в места с наименьшей концентрацией 3) не перемещается в теле человека, имея конкретную локализацию 4) верных ответов нет	2	
4.		<i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</i> Заземление - это 1) степень соответствия существующих в каждый момент времени мышечных напряжений выполняемой в тот же момент работе 2) чувство безопасности и опоры под ногами 3) постоянное фоновое напряжение одной конкретной мышцы, не соответствующее никакой выполняемой в данный момент работе 4) расслабление мышц, не выполняющих в данный момент никакой работы	2	5 мин
5		<i>Прочитайте текст и исключите лишнее:</i> Психологическое пространство личности имеет следующие свойства: 1) человек ощущает	4	3 мин

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		пространство как свое, присвоенное или созданное им самим, и поэтому представляющее ценность; 2) человек имеет возможность контролировать и защищать все находящееся и возникающее внутри пространства, таким образом реализуя свое чувство авторства; 3) психологическое пространство существует естественно и не рефлексивируется без возникновения проблемных ситуаций, оно «прозрачно» и потому с трудом поддается позитивному описанию; 4) психологическое пространство рефлексивируется всегда и существует только в сознании человека.		
6		<i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</i> Вильгельм Райх показал, что заключение характера в панцирь связано с мышечным панцирем и не допускает проявление чувств и ощущений органов, в особенности страха, ярости и полового возбуждения. Сколько сегментов в таком панцире? 1) 5; 2) 7; 3) 9; 4) 10	4	5
5	Задание открытого типа	<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Что означает «созерцание» в телесно-ориентированной терапии?	Состояние созерцания предполагает, что вы полностью отключаетесь от раздражителей внешнего мира, останавливаете поток мыслей и концентрируетесь на объекте созерцания, который постепенно занимает весь объем вашего сознания.	10

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			Применительно к работе с телом это означает находиться в процессе настолько, чтобы, не тратя силы на размышления, работать руками практически в медитативном состоянии, улавливая малейшие изменения и колебания в состоянии клиента.	
6		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Что такое защитное напряжение?	Защитное напряжение, как следует из названия, возникает, как способ адекватной для тела реакции на внешнее воздействие Или непривычную ситуацию.	10
7		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Что такое контакт в телесно-ориентированной терапии?	Контакт— это воздействие, оказанное на человека в ходе телесно-ориентированного процесса. Контактom может быть прикосновение, а может быть слово, инструкция, музыкальный ряд, сопровождение процесса и даже собственное состояние терапевта.	10
8		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Назовите противопоказания к телесно-ориентированной терапии.	Противопоказаний практически нет. Относительными противопоказаниями для применения методики являются условия, при которых: 1) у человека имеются выраженные когнитивные нарушения, снижение умственной работоспособности, что определяет неспособность понимать инструкцию и следовать указаниям психотерапевта; 2) наличие острого психотического состояния. 3) перенесенные травмы позвоночника.	10
9		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> В чем состоит суть телесного осознания?	Телесное осознание означает осознанное направление внимания на внутренние эмоциональные	10

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
	Задания комбинированного типа		процессы, проявляющиеся в телесных ощущениях и телесных движениях. В обычном состоянии, когда сознание занято решением задач внешнего мира, осознание телесных ощущений и движений воспринимается в усеченном виде.	
10		<i>Прочитайте текст и ответьте на вопрос:</i> Что такое метод Фельденкрайза?	Метод Фельденкрайза - двигательная практика, разработанная Моше Фельденкрайзом и ставящая целью развитие человека через осознание себя в процессе работы над движением собственного тела.	10
11		<i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ.</i> Вильгельм Райх показал, что заключение характера в панцирь связано с мышечным панцирем и не допускает проявление чувств и ощущений органов, в особенности страха, ярости и полового возбуждения. Сколько сегментов в таком панцире? 1)5; 2)7; 3)9; 4)10 И перечислите сегменты мышечного панциря по В. Райху.	4 Глаза, рот, шея, грудная клетка, плечи, руки, диафрагма, живот, таз.	10

Вопросы к дифференцированному зачету

1. Исторический обзор представлений о соотношении «души» и «тела». Холистическая и дихотомическая парадигмы в отношении «модели человека» в разные исторические эпохи.

2. Периоды в истории развития человеческой мысли, для которых характерно видоизменение представления о взаимоотношениях души и тела в соответствии с конкретными историческими и философскими традициями данной эпох.

3. Три взгляда на отношения между телесным и душевным: механистический материализм, метафизический идеализм, психофизический параллелизм.

4. История становления и развития ТОП, основные положения, направления
Существующие определения Общие факторы психотерапии

5. Понятие телесно-ориентированной психотерапии (разведение понятий «работа с телом», «телесные техники» и т.п.)

6. Преимущества и ограничения ТОП, сочетание с другими направлениями психотерапии области применения ТОП (психокоррекция, психотерапия, саморазвитие и личностный рост, психосоматические заболевания, аддиктивное поведение, психологические травмы различного вида)

7. Представление о терапевтической эффективности ТОП Западная и восточная парадигмы отношения к телу

8. Истоки формирования ТОП (анатомия, физиология, философия)

9. Понятие энергии в телесно-ориентированной терапии. Понятие о биоэнергии (по А. Лоуэну). Законы течения и перераспределения энергии в теле человека.

10. Понятие заземления в телесно-ориентированной терапии, как степень соответствия существующих в каждый момент времени мышечных напряжений выполняемой в тот же момент работе.

11. Представление о мышечном зажиме, как постоянном, фоновом напряжении одной конкретной мышцы.

12. Представление о мышечных блоках – комбинации зажимов, которые приводят к затрудненному протеканию энергии на каком-то определенном участке тела.

13. Понятие о характерном «мышечном» панцире – сугубо индивидуальной комбинации блоков на различных мышечных сегментах.

14. Структура личности как система защит – эмоциональных, мышечных, социальных. Два типа телесности: природная гармоничная телесность первого рода и сформированная под влиянием цивилизации телесность второго рода (социальное тело).

15. Проблемная анатомия – пять групп базовых проблем: - голова, лицо – «сверхконтроль»; - грудь, плечи, руки – «эмоции, контакты»; - живот, тазовая, паховая область – «сексуальность»; - ноги - «опоры»; - «мосты», соединяющие эмоциональные, двигательные, ментальные потоки – шея, диафрагма.

16. Тело в структуре самосознания: когнитивный, эмоциональный, поведенческий аспекты.

17. Области применения ТОП (психокоррекция, психотерапия, саморазвитие и личностный рост, психосоматические заболевания, аддиктивное поведение, психологические травмы различного вида).

18. Значение и проявления эмоционально-соматической компетентности: доступ к эмоционально-чувственной сфере, к области телесных проявлений и ощущений; способность быть с ними в контакте и управлять ими.

19. Понятие проективной идентификации, соматического резонанса: разница, безопасность Психологическая защита клиента (особенно пограничного) в виде проективной идентификации. 5. Психологическая защита терапевта Групповая и индивидуальная ТОП Этика ТОП. Прикосновения. Тема переноса и контрпереноса в телесной терапии.

20. Вопросы границ и безопасности. Ответственность телесного терапевта.

21. Групповая и индивидуальная ТОП. 2. Особенности и правила работы. Психологическая защита клиента (особенно пограничного) в виде проективной идентификации.

22. Тактические аспекты клиентской работы (эмоциональное выгорание, соотношение силы терапевта и силы клиента, работа с привычными паттернами клиента). Технические аспекты клиентской работы.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
Основной блок				
1.	<i>Ответ на занятия</i>		10	
2.	<i>Выполнение практического задания</i>		20	
3.	<i>Участие в тематической дискуссии</i>		20	
4.	<i>Выполнение заданий по системе тьюторства</i>		-	
Всего			50	-
Другое				
5.	<i>Принятие участия в конкурсах, проектах</i>		10	
6.	<i>Экзамен</i>		40	
Всего			50	-
ИТОГО			100	-

Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)

Показатель	Балл
<i>Опоздание на занятие</i>	0,5
<i>Неготовность к занятию</i>	2
<i>Пропуск занятия без уважительной причины</i>	1

Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
90–100	5 (отлично)	Зачтено
85–89	4 (хорошо)	
75–84		
70–74		

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
65–69	3 (удовлетворительно)	
60–64		
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено

Преподаватель, реализующий дисциплину (модуль), в зависимости от уровня подготовленности обучающихся может использовать иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1 Основная литература:

1. Бурлачук, Л. Ф. Психотерапия : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. - 3-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 496 с. - Текст : электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970453247.html>

2. Рагулина М.В. Психология телесности: лекции и практикум / М.В. Рагулина - Хабаровск, из-во ДВГГУ. – 2011. – 100 с. - Текст : электронный. - URL: https://pnu.edu.ru/media/filer_public/cc/4d/cc4d33b3-4d0d-4678-bef8-abb6ce0ed75b/ragulina-psychol-telestosti-2012.pdf

8.2 Дополнительная литература

1. Колесник, Н. Т. Клиническая психология : учебник для вузов / Н. Т. Колесник, Е. А. Орлова ; ред. Г. И. Ефремова. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 359 с. - Текст : электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970453247.html>

8.3 Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет»
2. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». www.studentlibrary.ru.
3. Национальная электронная библиотека «eLibrary» <https://elibrary.ru/>
4. Справочная правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Лекционный зал, оборудованный современной презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук); аудитории для проведения семинарских занятий, оборудованные современной презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук).

10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с

ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т. д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т. д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочесть задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).