

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тверской государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Кафедра философии и психологии с курсами биоэтики и  
истории Отечества**

**Рабочая программа дисциплины**

**ПСИХОЛОГИЯ ТЕЛЕСНОСТИ**

для обучающихся 5 курса,

направление подготовки (специальность)

37.05.01 Клиническая психология

форма обучения

очная

Трудоемкость, зачетные единицы/часы	2 з.е. / 72 ч.
в том числе:	
контактная работа	52 ч.
самостоятельная работа	20 ч.
Промежуточная аттестация, форма/семестр	Зачёт /9 семестр

**Тверь, 2023**

**Разработчики:**

доцент кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества ФГБОУ ВО ТВЕРСКОЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ к.ф.н., доцент Макаров А.В.

**Внешняя рецензия дана** доцентом кафедры философии и психологии ТГТУ, кандидатом психологических наук Е.В. Балакшиной (прилагается)

**Рабочая программа рассмотрена** на заседании кафедры «25» мая 2023 г. протокол № 9

**Рабочая программа рассмотрена** на заседании профильного методического совета (комиссии) «31» мая 2023 г. (протокол № 2)

**Рабочая программа утверждена** на заседании центрального координационно-методического совета «28» августа 2023 г. (протокол № 1)

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 37.05.01 Клиническая психология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 26.05.2020г. № 683, с учётом рекомендаций основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования.

### 1. Цель и задачи дисциплины

**Цель дисциплины:** изучение содержательных взаимосвязей телесного и психического, возможностей использования этих взаимосвязей для диагностики, коррекции и личностного роста.

**Задачи дисциплины:**

- знакомство с философско-психологическими подходами к вопросу соотношения телесного и психического;
- знакомство с задачами и принципами телесно-ориентированной работы;
- формирование системы знаний о различных системах телесноориентированной работы;
- знакомство с психологическим смыслом телесных паттернов;
- формирование представлений о механизмах возникновения и телесных проявлениях неврозов и психосоматических заболеваний;
- способствование развитию целостности личности обучающихся путем осознания и осмысления ими своих переживаний и телесных ощущений;
- расширение сферы осознания обучающимися собственных телесных паттернов, развитие чувствования;
- формирование принимающих партнерских отношений обучающихся с собственным телом;
- знакомство с принципами и техниками телесно-ориентированной работы, возможностями их использования для диагностики, коррекции и личностного роста.

### 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения – Индикаторы достижения компетенций</b>	В результате изучения дисциплины студент должен:
<b>ОПК-3</b>  Способен применять надежные и валидные способы количественной и качественной психологической оценки при решении научных, прикладных и экспертных задач, связанных со здоровьем человека, в том числе с учетом принципов персонализированной медицины	<b>ИОПК-3.1.</b> Может использовать теоретические основы и правила практического применения адекватных, надежных и валидных способов качественной и количественной психологической оценки при решении научных, прикладных и экспертных задач, связанных со здоровьем и психологическим благополучием человека, а также применять современные методы психофизиологии и специализирован-	<b>Знать:</b> теоретические основы и правила практического применения адекватных, надежных и валидных способов качественной и количественной психологической оценки при решении научных, прикладных и экспертных задач, связанных со здоровьем и психологическим благополучием человека  <b>Уметь:</b> применять современные методы психофизиологии и специализированные психодиагностические методы, используемые в психиатрии, неврологии, наркологии, суицидологии, сексологии, геронтологии, в соматической медицине, при экстремальных и кризисных состояниях, при работе с детьми и подростками с ограниченными возможностями здоровья, здоровыми людьми, обратившимися за консультативной психологической помощью и др.

ные психодиагностические методы, используемые в психиатрии, неврологии, наркологии, суицидологии, сексологии, геронтологии, в соматической медицине, при экстремальных и кризисных состояниях, при работе с детьми и подростками с ограниченными возможностями здоровья, здоровыми людьми, обратившимися за консультативной психологической помощью и др.; применять навыки патопсихологической, а также нейропсихологической диагностики с целью получения данных для клинической, в том числе дифференциальной, диагностики психических и неврологических расстройств, определения синдрома и локализации высших психических функций

**ИОПК-3.2.** Может использовать навыки проведения, анализа, и интерпретации результатов психологического исследования лиц, находящихся в кризисных ситуациях и переживших экстремальное состояние; применять навыки проведения судебно-психологического экспертного исследования и составлять заключение эксперта в соответствии с нормативными правовыми документами, а также применять

**Владеть:** навыками патопсихологической, а также нейропсихологической диагностики с целью получения данных для клинической, в том числе дифференциальной, диагностики психических и неврологических расстройств, определения синдрома и локализации высших психических функций

**Знать:**  
— ориентироваться в теоретической проблематике психологии телесности;  
— иметь общие представления о клинико-психологической феноменологии телесных расстройств и методах их коррекции;  
— методологические и практико-терапевтические основы психологии телесности;  
**Уметь:**  
— применять понимание внутренней картины болезни, мифов болезни, механизмов возникновения телесных симптомов, их вторичного означивания, формирования телесности как высшей психической функции, различения феномена «организм - тело»;  
— применять для решения практических задач клинической психологи - психологическую составляющую соматоформных, сексуальных расстройств, расстройств пищевого поведения, алекситимии; основные понятия, категории

	<p>навыки проведения психодиагностического исследования детей, включая детей младшего возраста, и подростков с психической и соматической патологией, живущих в условиях депривации, из групп риска поведенческих нарушений, а также нормативно развивающихся детей, детско-родительских отношений и их влияния на развитие и адаптацию ребенка.</p>	<p>психологии телесности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать роль социокультурных и других (семейных, генетических) факторов в анализе проблемы формирования соматоформных, сексуальных расстройств, расстройств пищевого поведения;</li> <li>- применять результаты психологической диагностики для составления психологического заключения и программы психокоррекции.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностикой и осуществлять психокоррекцию нарушений психической деятельности, проявляющихся в телесной форме, на "телесном" уровне;</li> <li>- применять соответствующие проблеме методики диагностики, правила составления программы психотерапии, психоэдукации.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ПК-3</b></p> <p>Готовность и способность осуществлять психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития</p>	<p><b>ИПК 3.1.</b> Использует знания об основных концепциях личности, социума в фокусе реализации психодиагностических мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию психического и физического здоровья, прогнозирует изменения и оценивает их динамику в различных сферах психического функционирования человека и его психологии при медицинском психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида, использует методы психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитации в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур.</p>	<p><b>Знать:</b> основные концепции личности, социума в фокусе реализации психодиагностических мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию психического и физического здоровья.</p> <p><b>Уметь:</b> прогнозировать изменения и оценивать их динамику в различных сферах психического функционирования человека и его психологии при медицинском психологическом воздействии, направленном на гармонизацию жизнедеятельности индивида.</p> <p><b>Владеть:</b> методами психологического консультирования, психопрофилактики, реабилитации в работе с индивидами, группами, учреждениями, представителями различных субкультур.</p>

### 3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Психология телесности» входит в базовую часть Блока 1 ОПОП специалитета.

Теоретико-методологические основы психологии телесности регламентируются соответствующими областями психологической науки: «Общая психология», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология», «Клиническая психология» и «Психофизиология». «Психология телесности» является базовым курсом для ряда ориентированных на практику курсов: «Тренинговые методики в клинической психологии», «Тренинговые формы психосоциальной реабилитации», «Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции».

**4. Объём дисциплины** составляет **2** зачетных единицы, **72** академических часа, в том числе **52** часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем, и **20** часов самостоятельной работы обучающихся.

#### **5. Образовательные технологии**

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций:

- традиционная лекция
- лекция-визуализация
- проблемная лекция
- активизация творческой деятельности
- участие в научно-практических конференциях, съездах, симпозиумах
- подготовка и защита рефератов

#### **6. Формы промежуточной аттестации**

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения всех видов занятий. Формы текущего контроля: устные доклады и собеседования.

Рубежный контроль осуществляется при завершении раздела дисциплины путем решения заданий в тестовой форме.

Итоговый контроль - **зачёт** в 9-м семестре.

### **II. Учебная программа дисциплины**

#### **1. Содержание дисциплины**

#### **Модуль 1. Телесность как предмет философского и психологического исследования**

##### Тема 1.1

Тело и телесность. Понимание тела в культурно-историческом контексте. Механистически понимаемое тело и живое тело (телесность). Представление об энергийной природе человека как основа психологии телесности. Историческая обусловленность появления исследовательского предметного поля «телесность». Структура телесности. Объектное и субъектное отношение к человеческому телу.

##### Тема 1.2

Движение как основной предикат телесности. Исследование живого движения в экспериментальной психологии / И.М.Сеченов, Н.А.Бернштейн, А.А.Ухтомский, А.В.Запарожец, В.П.Зинченко, Н.Д.Гордеева, Б.Д.Эльконин и др./ Движение как выразитель индивидуальных психологических особенностей и личностных смыслов человека. Движение произвольное и спонтанное, ощущаемое и видимое. Телесные двигательные паттерны: дыхание, мышечный тонус, голосоведение, тактильное взаимодействие, контакт глаз, позы, походка. Анализ двигательных паттернов в процессе диагностики личности. 7 Возможности использования движения в развивающих и психотерапевтических целях.

## **Модуль 2. Телесность и развитие личности**

### **Тема 2.1**

Отношение к телесности в процессе жизненного пути человека. Проблемы осознания и принятия телесности. Культурно-историческая обусловленность возникновения телесных проблем современного человека. Образ тела и схема тела. Значение непосредственно-чувственного опыта для развития человека. Осознание и принятие собственной телесности как необходимое условие личностной целостности. Телесность и экзистенциальные проблемы человеческой жизни: любовь и одиночество, принятие жизни и неизбежность смерти, свобода и ответственность. Особенности осознания собственной телесности и телесного контакта людей с различной психологической проблематикой.

## **Модуль 3. Представления о телесности в различных системах телесноориентированной психотерапии и психотехники**

### **Тема 3.1**

Задачи и специфика использования телесно-ориентированных технологий в развивающей и психотерапевтической работе. Западные школы телесно-ориентированной психотерапии. Вегетотерапия В.Райха. Понятия оргоническая энергии и мышечного (характерного) панциря. Причины возникновения мышечного панциря и его структура.

### **Тема 3.2**

Биоэнергетика А.Лоуэна. Понятие «Оптимальная энергетическая система». Особенности энергетических процессов различных типов характера по А.Лоуэну. Основные направления работы в биоэнергетике. Понятие «заземление».

### **Тема 3.3**

Метод расширения самоосознавания через движения М.Фельденкрайза. релаксация ощущений Б.Гунтера, биосинтез Д.Боаделлы, бодинамика Л.Марчер, танцевально-двигательная терапия и др. Телесно-ориентированные составляющие различных психотерапевтических направлений /Гештальттерапия, Инициальная терапия, НЛП, Психосинтез, Онтопсихология и др./ . Личностный рост с точки зрения различных направлений телесноориентированной психотерапии.

### **Тема 3.4**

Телесно-ориентированные восточные практики: Йога, Цигун, Тай Цзи Цуань, Дзэн медитация, Будо и др.

## **Модуль 4. Анализ телесных паттернов**

### **Тема 4.1**

Выявление единства телесного и психического, проявление индивидуально-психологических особенностей и личностных смыслов человека в движении. Групповая практическая работа с последующим анализом двигательного поведения в процессе решения задач. Исследование телесных паттернов. Дыхание как модель взаимодействия человека с миром. Диагностика психологических проблем человека с помощью дыхания. Дыхательные паттерны. Понятие психологической подстройки и метод соматического резонанса. Техники работы с дыханием.

Психологическая целостность и телесные расщепления как аналог внутриличностных конфликтов. Основные телесные выражения внутриличностных конфликтов. Выявление телесных расщеплений с помощью проективной рисуночной методики «Рисунок человека» и метода соматического резонанса. Ощущение тела у людей с различной психологической проблематикой.

Исследование телесных паттернов. Зрительный контакт. Работа на осознание глазного сегмента мышечного панциря по В.Райху. Объектное и субъектное отношение к Другому в процессе зрительного взаимодействия. Понятие личностного контакта. Роль личностного зрительного контакта в межличностном взаимодействии.

Выражение отношений к себе и к миру в телесности человека. Реалистичное и иллюзорное отношение к жизни. Понятие «Заземление». Состояния заземленности и «подвешенности», их выражение в телесных паттернах. Состояние подвешенности и страх одиночества.

Исследование личностных установок и жизненных стратегий с помощью телесно-ориентированных техник. Проблемы доверия, сверхконтроля и уверенности в себе.

Исследование телесных паттернов.

Психология позы. Анализ мышечных напряжений в статике и динамике. Обнаружение привычных мышечных зажимов и их психологического смысла. Анализ специфики переживания Другого, выражающегося в его позах (с помощью метода соматического резонанса).

Психологическое значение поз человека во время сна.

Психологический анализ походки. Изменение состояния человека через работу с походкой. Использование телесного движения для развития самоосознавания. Целостное движение /техники работы по М.Фельденкрайзу/. Сознание при делании как метод самосовершенствования. Образ тела и схема тела. Образ тела у людей с различной психологической проблематикой.

Переживание и его телесное выражение. Голос и личность. Диагностика психологических проблем человека по голосу. Техники выразительного движения.

Основы самозащиты. Психология поединка.

## 2. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций

Коды модулей дисциплины и тем	Контактная работа обучающихся с преподавателем			Всего часов на контактную работу	Самостоятельная работа студента, включая подготовку к экзамену	Итого часов	Формируемые компетенции		Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего контроля успеваемости
	лекции	семинары и практические занятия	зачёт				ОПК-3	ПК-3		
<b>1.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>10</b>			Л, ЛВ, ПЛ, АТД, НПК, УИРС, Р	С
1.1	2	2		4	1	5	+	+		
1.2	2	2		4	1	5	+	+		
<b>2.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>				
2.1	2	2		4	2	6	+	+		
<b>3.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>16</b>	<b>4</b>	<b>20</b>				
3.1	2	2		4	1	5	+	+		
3.2	2	2		4	1	5	+	+		
3.3	2	2		4	1	5	+	+		
3.4	2	2		4	1	5	+	+		
<b>4</b>	<b>2</b>	<b>20</b>		<b>22</b>	<b>12</b>	<b>34</b>				
4.1	2	20		22	12	34	+	+		
зачёт	-	2	<b>2</b>	-	-	<b>2</b>				
<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>	<b>36</b>		<b>52</b>	<b>20</b>	<b>72</b>				

**Список сокращений:** традиционная лекция (Л), лекция-визуализация (ЛВ), проблемная лекция (ПЛ), активизация творческой деятельности (АТД), учебно-исследовательская работа студента (УИРС), участие в научно-практических конференциях (НПК), подготовка и защита рефератов (Р); С – собеседование по контрольным вопросам

### **III. Фонд оценочных средств для контроля уровня сформированности компетенций представлен в комплекте оценочных материалов**

#### **Вопросы зачету:**

1. Понятие «телесность».
2. Отношение к телесности в процессе развития человеческого.
3. Психологические проблемы, связанные с механистическим отношением к телу современного человека.
4. Чувственно-двигательное единство и его динамика в процессе онтогенетического развития.
5. Варианты проявления непринятия собственной телесности.
6. Объектное и субъектное отношение к человеческому телу. Отношение к телу в структуре самоотношения.
7. Образ тела и схема тела. Особенности образа тела у людей с различной психологической проблематикой.
8. Понятие возникновения и функции характерного панциря. Личностный рост по В.Райху.
9. Строение мышечного панциря по В.Райху.
10. Психологическая целостность и виды телесных расщеплений. Психологическая проблематика людей с различными видами телесных расщеплений.
11. Дыхание – как модель взаимодействия человека с миром. Диагностика психологических проблем человека с помощью дыхания.
12. Биоэнергетика и основные направления работы по А.Лоуэну.
13. Понятие внутреннего и внешнего зарядов по А.Лоуэну. Психологические проблемы, возникающие при блокировке внутреннего заряда.
14. Понятие «заземление». Реалистичность и иллюзорность в восприятии мира. Состояние подвешенности.
15. Типы характеров по А.Лоуэну. Особенности энергетических процессов у различных типов характера.
16. Психологическое значение поз человека во время сна.
17. Анализ походки. Изменение состояния человека через работу с походкой.
18. Метод соматического резонанса.
19. Метод М.Фельденкрайза: теоретические основания, задачи и специфика работы.
20. Работа с телом в восточных телесно и духовно-ориентированных практиках.

#### **Задания в тестовой форме:**

1. Выберите правильный ответ:  
Чем более выражена психологическая проблема, тем более
  - 1) объектное отношение к телу
  - 2) субъектное отношение к телу
2. Выберите правильный ответ:  
Цель использования телесно-ориентированных методов состоит в том, чтобы научить человека
  - 1) избегать телесные импульсы
  - 2) подавлять телесные импульсы
  - 3) управлять телесными импульсами /выражать или контейнировать/
3. Выберите правильный ответ:  
Основоположником западного крыла телесно-ориентированной психотерапии является:
  - 1) В.Райх
  - 2) К.Юнг

3) З.Фрейд

4. Выберите правильный ответ:

С возрастом движения человека становятся:

- 1) менее дифференцированными
- 2) более целостными
- 3) менее контролируемы

5.Поставьте нумерацию, соответствующую динамике взаимоотношений души и тела в процессе развития человеческого общества:

\_\_\_ . Властные отношения души и тела при доминанте души

\_\_\_ . Партнерские отношения между душой и телом, осознанная целостность

\_\_\_ . Первозданная целостность души и тела

6.Установите соответствие между сегментом мышечного панциря и теми чувствами, и действиями, которые он удерживает:

- |          |   |
|----------|---|
| 1. Глаза | смех, печаль, страстность                         |
| 2. Рот   | плач, крик, гнев, кусание, сосание, гримасничание |
| 3. Шея   | плач, страх                                       |
| 4. Грудь | гнев, крик, плач,                                 |

7.Установите соответствие между сегментом мышечного панциря и теми чувствами, и действиями, которые он удерживает:

- |             |   |
|-------------|---|
| 1.Диафрагма | сильный гнев                                |
| 2.Живот     | тревожность, гнев, сексуальное удовольствие |
| 3.Таз       | страх нападения, злость, неприязнь.         |

8.Установите соответствие между особенностями дыхания и психологическими проблемами людей:

- |                    |   |
|--------------------|---|
| Поверхностный вдох | астенизация организма, проблемы доверия       |
| Неглубокий выдох   | внутреннее напряжение, проблемы самовыражения |

9. Выберите правильный ответ:

Психологический смысл телесного расщепления голова-тело при доминанте головы заключается в том, что человек

- 1) не позволяет себе чувствовать и быть спонтанным
- 2) слабо контролирует свои действия
- 3) не склонен к рационализации

10. Выберите правильный ответ:

Психологический смысл телесного расщепления правая - левая части тела при доминанте правой части тела заключается в том, что человек

- 1) ориентирован в большей степени на социальное взаимодействие
- 2) ориентирован в большей степени на свой внутренний мир, переживания, опыт

11. Соотнесите тип характера по А.Лоуэну и глубинный страх:

- |                 |                                    |
|-----------------|------------------------------------|
| Шизоидный       | страх одиночества                  |
| Оральный        | страх, что им будут манипулировать |
| Психопатический | страх потерять свою целостность    |

12.Соотнесите тип характера по А.Лоуэну и его физическое строение:

- |                 |                                       |
|-----------------|---------------------------------------|
| Психопатический | жесткая спина, таз оттянут назад      |
| Ригидный        | раздутая грудная клетка, тяжелый верх |

13. Выберите правильный ответ:

Для человека с гипертонусом характерен/а,ы/

- 1) астено-депрессивные состояния
- 2) сильный сверхконтроль

14. Исключите неправильный ответ:

Для психологического состояния подвешенности характерны

- 1) плохой контакт ног с полом
- 2) приподнятые плечи

3) избегание тактильного взаимодействия.

15. Выберите правильный ответ:

Для людей в состоянии депрессии характерно

- 1) ощущение скованности тела
- 2) повышение двигательной активности
- 3) увеличение количества открытых поз во время бодрствования и сна

16. Выберите правильный ответ:

Для человека с гипотонусом характерен/а,ы/

- 1) жесткость границ
- 2) слабость границ
- 3) сильный сверхконтроль

17. Выберите правильный ответ:

Психологический смысл телесного расщепления верхняя и нижняя части туловища при доминанте верхней части туловища заключается в том, что человек

- 1) склонен табуировать сексуальную энергию
- 2) отличается низким уровнем агрессивности
- 3) имеет хорошую саморегуляцию

18. Выберите правильный ответ:

Психологический смысл телесного расщепления тело-конечности при доминанте тела заключается в том, что человек

- 1) экспрессивен
- 2) чувствует себя уверенно
- 3) закрыт в социальном взаимодействии

19. Выберите правильный ответ:

Самой открытой позой человека во время сна является

- 1) поза зародыша
- 2) королевская поза
- 3) поза на животе

20. Соотнесите тип характера по А.Лоуэну и его физическое строение:

Шизоидный                      удлиненное тело; правое/левое отсутствие равновесия

Оральный                        худой, впалая грудь

21. Соотнесите тип характера по Лоуэну и глубинный страх:

Мазохистский                    страх одиночества

Ригидный                         страх перестать быть хорошим и потерять любовь

Оральный                         страх «упасть лицом в грязь», потерять чувство достоинства

Оценка «зачтено» выставляется студенту, который справился с тестовыми заданиями (не менее 15ти из 21) и ответил на 2 вопроса экзаменационного билета: твердо знающему программный материал, грамотно и по существу излагавшему его, который не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения

### **Образовательные технологии**

- **традиционная лекция** (ориентирована на изложение и объяснение студентам научной информации, подлежащей осмыслению и запоминанию);

- **проблемная лекция** (новое знание вводится через проблемность вопроса, задачи или ситуации. При этом процесс познания студентов в сотрудничестве и диалоге с преподавателем приближается к исследовательской деятельности. Содержание проблемы раскрывается путем организации поиска ее решения или суммирования и анализа традиционных и современных точек зрения.);

### **Лекция-визуализация**

Лекция-визуализация представляет собой визуальную форму подачи лекционного материала средствами аудиовидеотехники (видео-лекция). Чтение такой лекции сводится к развернутому или краткому комментированию просматриваемых визуальных материалов (картин, рисунков, фотографий, слайдов; символических, в виде схем, таблиц, графиков).

### **Активизация творческой деятельности (АТД) = Творческие задания**

Активизация творческой деятельности студентов осуществляется как *через систему творческих заданий в аудиторной и внеаудиторной работе*, так и путём *использования интерактивных форм проведения занятий*.

**Творческие задания** специфичны.

Практическому использованию полученных знаний способствует **выполнение творческих заданий**.

Само слово «творчество» определяется в толковом словаре русского языка как создание новых по замыслу культурных или материальных ценностей, а следовательно, творческие работы подразумевают создание новой информации собственными силами, собственным интеллектуальным напряжением, а не усвоение готовых знаний в какой бы то ни было форме.

Например:

1. Умение структурировать, анализировать, сопоставлять учебный материал вырабатывается у студентов при выполнении такого задания: **сравнить изложение изучаемой темы в разных учебниках отечественных и зарубежных авторов** и обосновать свои предложения о наиболее целесообразной форме представления материала. Если такое задание получают несколько студентов, то интересная дискуссия по этому вопросу обычно расценивается студентами и с чисто прикладных позиций (в каком учебнике лучше представлен материал) и как знак доброй воли преподавателя, который избавляет их от перегрузки информацией.

2. **Выступление студентов с научными комментариями научно-популярных газетных и журнальных публикаций**, умение обнаружить ошибку, аргументировать свою позицию способствует самоактуализации, самоопределению личности студента, развитию критичности, самоуважению.

3. **Эссе** - это небольшая по объему, но требующая серьезной проработки вопроса письменная работа или сочинение на определенную тему. Эссе является очень популярным методом обучения в американском образовании. При этом следует помнить, что академический жанр эссе значительно отличается от того, что понимается под эссе литературным, или от широко распространенных в практике российского образования литературных сочинений. Главное отличие заключается в том, что эссе пишется и оформляется по определенным правилам, а именно:

Объем эссе не должен превышать 1-2 страниц.

Необходимо писать коротко и ясно.

От студента требуется проявить навыки критического мышления чтобы построить и доказать его собственную позицию по определенным проблемам на основе приобретенных знаний и самостоятельного мышления.

Структура эссе включает такие обязательные компоненты, как: введение (суть и обоснование выбора выбранной темы), основную часть (аргументированное раскрытие темы на основе собранного материала), заключение (обобщения и выводы).

Во введении рекомендуется давать краткие определения ключевых терминов, но их количество не должно превышать трех-четырёх терминов.

В основной части каждый из параграфов должен быть посвящен рассмотрению одной главной мысли.

При цитировании использованных при подготовке первоисточников применяются соответствующие правила цитирования (текст цитаты берется в кавычки и

дается точная ссылка на источник, включая номер страницы), иначе текст будет считаться плагиатом.

В заключение показывается практическое значение рассматриваемой проблемы, делаются выводы и заключения, а также показывается взаимосвязь с другими проблемами.

Качество любого эссе зависит от трех составляющих:

качества исходного материала (конспекты прочитанной литературы, лекций, записи результатов дискуссий, собственные соображения студента и накопленный опыт по данной проблеме);

качества обработки исходного материала (систематизация материала, его организация, аргументация и доводы);

аргументации (насколько точно она соотносится с поднятыми в эссе проблемами).

Эссе невозможно написать без предварительного знакомства с первоисточниками или просто списать. Как правило, перед тем, как дать задание учащимся написать эссе, преподаватель рекомендует им познакомиться с несколькими различными первоисточниками, содержащими подчас противоречивые сведения или дополняющими (развивающими) идеи. Такими первоисточниками могут выступать главы из учебников, книги, статьи и разнообразные публикации в Интернете. Важно чтобы среди первоисточников студенты смогли отобрать сами или с помощью учителя 2-3 ключевые статьи или главы из книг, в которых даются концептуальные рамки или теоретическая аргументация, приводятся эмпирические данные, рассматривается и оценивается круг литературы по данной теме.

Каждый студент в течение учебного года имеет возможность выбрать тот вариант творческой работы, который ему больше по душе. Студент обращается к преподавателю для получения задания, а по его выполнении – отчитывается.

### **УИРС**

Учебно-исследовательская работа позволяет реализовать себя как субъект учения и служит мостиком к научной работе, играет важную роль в интеграции учебного, воспитательного, научного процессов и в формировании ценностной ориентации студентов. Учебно-исследовательская работа помогает будущим врачам лучше понять пути получения нового знания и привнести в организационные формы обучения большое число научных методов, придавая тем самым учебному и научному процессам практико-ориентированную направленность, наглядность.

Выполнение УИРС осуществляется в самостоятельной работе внеаудиторно или аудиторно.

Результаты УИРС докладываются преподавателю и обсуждаются в группе. Выполнение УИРС в составе группы повышает ответственность каждого студента, способствует повышению коммуникативных навыков, навыков работы в команде.

### **Письменная аналитическая работа (Реферат)**

Реферат — это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики. "Реферат" в переводе с латинского означает следующее — "пусть он доложит". Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить свое собственное мнение по определенной проблеме, требуется: во-первых, хорошо знать материал, а, во-вторых, быть готовым, умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы. Рефераты чаще пишут по предметной

дисциплине, предполагая вести коллегиальное обсуждение (дискуссия, круглый стол и т.п.) более широкой проблемы. Участники такой дискуссии, как правило, готовят несколько рефератов.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного-двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки: раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного-двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во введении (1—1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В основной части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В заключении (1—2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутой целью и задачами реферата, делаются обобщенные выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10-15 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. Реферат имеет титульный лист. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

#### **IV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:**

**а) Основная литература:**

1. Орлова Е. А., Колесник Н. Т., Ефремова Г. И. ; Под ред. Ефремовой Г.И. КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ 3-е изд., испр. и доп. Учебник для академического бакалавриата: Гриф УМО ВО М.:Издательство Юрайт, 2018 <https://biblio-online.ru/book/85FF788E-B7F6-42D5-9D0D-1EB578BD8B77>

**б) Дополнительная литература:**

1. Психология телесности [Текст] : между душой и телом : [ сб. ст. ] /ред.-сост.: В. П. Зинченко, Т. С. Леви . - М. : АСТ, 2005, 2007 ; М. : АСТ МОСКВА. - 732 с.
2. Ходоров Джоан Танцевальная психотерапия психология. Движущее воображение [Электронный ресурс]: учебное пособие/Ходоров Джоан— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2009.—режимдоступа:<http://www.iprbookshop.ru/3834.html>.—
3. Шварц-Салант Натан Пограничная личность. Видение и исцеление[Электронный ресурс]/ Шварц-Салант Натан— Электрон. текстовые данные.—Когито-Центр,2010.—368с.—Режим<http://www.iprbookshop.ru/15286.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Старшенбаум Г.В. Психотерапия в группе [Электронный ресурс]/Старшенбаум Г.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовскоеобразование,2015.— 202с.—Режим<http://www.iprbookshop.ru/31710.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Макаров В.В. Избранные лекции по психотерапии [Электронный Макаров В.В.— Электрон.текстовые данные.—Екатеринбург: Академический Проект, Деловая книга, 2011.— 432 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36325.html>.— ЭБС «IPRbooks»
6. Никитин В.Н. Онтология телесности. Смыслы, парадоксы, абсурд [Электронный ресурс]: монография/ Никитин В.Н.— Электрон. текстовые данные.—М.:Когито-Центр,2006.—320с.—<http://www.iprbookshop.ru/3855.html>.— ЭБС «IPRbooks»

## **2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

<http://www.biblio-online.ru/>

<http://e.lanbook.com/>

## **3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

### **3.1. Перечень лицензионного программного обеспечения:**

- Microsoft Office 2013;
- PowerPoint 2013;
- Word 2013;

### **3.2. Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС):**

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» ([www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru))

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Изучение курса «Психология телесности» предусматривает систематическую самостоятельную работу студентов над материалами для дополнительного чтения; развитие навыков самоконтроля, способствующих интенсификации учебного процесса. Изучение лекционного материала по конспекту лекций должно сопровождаться изучением рекомендуемой литературы, основной и дополнительной. Основной целью организации самостоятельной работы студентов является систематизация и активизация знаний, полученных ими на лекциях и в процессе подготовки к семинарам.

Самостоятельная работа по изучению курса «Психология телесности» предполагает вне-аудиторную работу, которая включает:

1. Подготовку к семинарским занятиям
2. Выполнение докладов с видеопрезентацией, рефератов по предложенным темам
3. Выполнение докладов на СТПК
4. Подготовка к рубежному контролю
5. Подготовку к зачёту

Этапы подготовки к семинарам и практическим занятиям:

1. Просмотр конспектов лекций
2. Составление резюме прочитанной главы соответствующего раздела рекомендуемого теоретического источника или учебника
3. Выполнение заданий по теме и их комментирование.

## Содержание курса семинаров и практических занятий

### Модуль 1. Телесность как предмет философского и психологического исследования

#### Тема 1.1

Цели занятия:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Вопросы и задания:

1. Назовите подходы к определению концептов - тело и телесность.
2. Какое понимание тела сформировалось в культурно-историческом контексте?
3. Объясните механистически понимаемое тело в западной культуре и живое тело (телесность).
4. Каково представление об энергичной природе человека как основа психологии телесности?
5. Какова историческая обусловленность появления исследовательского предметного поля «телесность»?
6. Какова структура телесности?
7. Что есть объектное и субъектное отношение к человеческому телу?

#### Тема 1.2

Цели занятия:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Вопросы и задания:

1. Почему движение выступает как основной предикат телесности?
2. Как исследуется живое движение в экспериментальной психологии / И.М.Сеченов, Н.А.Бернштейн, А.А.Ухтомский, А.В.Запарожец, В.П.Зинченко, Н.Д.Гордеева, Б.Д.Эльконин и др.?
3. Объясните движение как выразитель индивидуальнопсихологических особенностей и личностных смыслов человека.
4. Определите типы движения: произвольное и спонтанное, ощущаемое и видимое.
5. Опишите телесные двигательные паттерны: дыхание, мышечный тонус, голосообразование, тактильное взаимодействие, контакт глаз, позы, походка.
6. Какова роль двигательных паттернов в процессе диагностики личности?
7. Каковы возможности использования движения в развивающих и психотерапевтических целях?

### Модуль 2. Телесность и развитие личности

#### Тема 2.1

Цели занятия:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Вопросы и задания:

1. Каково отношение к телесности в процессе жизненного пути человека?
2. Какие существуют проблемы осознания и принятия телесности?
3. Какова культурно-историческая обусловленность возникновения телесных проблем современного человека?
4. Что такое образ тела и схема тела?
5. В чём состоит значение непосредственно-чувственного опыта для развития человека?
6. Почему осознание и принятие собственной телесности есть необходимое условие личностной целостности?
7. Объясните соотношение телесности и экзистенциальных проблем человеческой жизни: любовь и одиночество, принятие жизни и неизбежность смерти, свобода и ответственность.
8. В чём особенности осознания собственной телесности и телесного контакта людей с различной психологической проблематикой?

**Модуль 3. Представления о телесности в различных системах телесноориентированной психотерапии и психотехники**

Тема 3.1

Цели занятия:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Вопросы и задания:

1. В чём состоят задачи и специфика использования телесно-ориентированных технологий в развивающей и психотерапевтической работе?
2. Назовите западные школы телесно-ориентированной психотерапии.
3. В чём заключается идея вегетотерапии В.Райха? Объясните понятия: органической энергии и мышечного (характерного) панциря. Назовите причины возникновения мышечного панциря и опишите его структуру.

Тема 3.2

Цели занятия:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Вопросы и задания:

1. В чём заключается идея биоэнергетики А.Лоуэна?
2. Дайте определение понятию «Оптимальная энергетическая система».
3. Укажите особенности энергетических процессов различных типов характера по А.Лоуэну.
4. В чём заключаются основные направления работы в биоэнергетике? Определите понятие «заземление».

Тема 3.3

Цели занятия:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;

- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Вопросы и задания:

1. Опишите метод расширения самоосознавания через движения М.Фельденкрайза.
2. Что такое релаксация ощущений Б.Гунтера?
3. Что такое биосинтез Д.Боаделлы?
4. В чём идея бодинамики Л.Марчер?
5. Опишите основной принцип танцевально-двигательная терапии.
6. Назовите телесно-ориентированные составляющие различных психотерапевтических направлений: Гештальттерапия, Инициальная терапия, НЛП, Психосинтез, Онтопсихология и др.
7. Как возможен личностный рост с точки зрения различных направлений телесноориентированной психотерапии?

#### Тема 3.4

Цели занятия:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Вопросы и задания:

1. Объясните принципы работы с телом в телесно-ориентированных восточных практиках: Йога, Цигун, Тай Цзи Цуань, Дзэн медитация, Будо и др.
2. Опишите личный опыт тренировок в этих практиках (если имеется).

#### Модуль 4. Анализ телесных паттернов

Тема 4.1 Выявление единства телесного и психического, проявление индивидуально-психологических особенностей и личностных смыслов человека в движении. Групповая практическая работа с последующим анализом двигательного поведения в процессе решения задач.

Цели занятия:

- формирование профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Исследование телесных паттернов. Дыхание как модель взаимодействия человека с миром. Диагностика психологических проблем человека с помощью дыхания. Дыхательные паттерны. Понятие психологической подстройки и метод соматического резонанса. Техники работы с дыханием.

Психологическая целостность и телесные расщепления как аналог внутриличностных конфликтов. Основные телесные выражения внутриличностных конфликтов. Выявление телесных расщеплений с помощью проективной рисуночной методики «Рисунок человека» и метода соматического резонанса. Ощущение тела у людей с различной психологической проблематикой.

Исследование телесных паттернов. Зрительный контакт. Работа на осознание глазного сегмента мышечного панциря по В.Райху. Объектное и субъектное отношение к Другому в процессе зрительного взаимодействия. Понятие личностного контакта. Роль личностного зрительного контакта в межличностном взаимодействии.

Выражение отношений к себе и к миру в телесности человека. Реалистичное и иллюзорное отношение к жизни. Понятие «Заземление». Состояния заземленности и «подвешенности», их выражение в телесных паттернах. Состояние подвешенности и страх одиночества.

Исследование личностных установок и жизненных стратегий с помощью телесно-ориентированных техник. Проблемы доверия, сверхконтроля и уверенности в себе.

Исследование телесных паттернов.

Психология позы. Анализ мышечных напряжений в статике и динамике. Обнаружение привычных мышечных зажимов и их психологического смысла. Анализ специфики переживания Другого, выражающегося в его позах (с помощью метода соматического резонанса).

Психологическое значение поз человека во время сна.

Психологический анализ походки. Изменение состояния человека через работу с походкой.

Использование телесного движения для развития самоосознавания. Целостное движение /техники работы по М.Фельденкрайзу/. Сознание при делании как метод самосовершенствования. Образ тела и схема тела. Образ тела у людей с различной психологической проблематикой.

Переживание и его телесное выражение. Голос и личность. Диагностика психологических проблем человека по голосу. Техники выразительного движения.

Основы самозащиты. Психология поединка.

## **V. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Представлены в Приложении № 1

## **VI. Научно-исследовательская работа обучающегося**

- подготовка к работе по методу малых групп;

- подготовка к выступлению с докладом на занятии-конференции.

## **VII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

Представлены в Приложении № 2

**Справка**  
**о материально-техническом обеспечении рабочей программы дисциплины**  
**«Психология телесности»**

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
1.	Учебная аудитория № 527 для проведения лекционных и семинарских занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Посадочных мест, оснащённых учебной мебелью - 30. Выход в Интернет. Ноутбук. Мультимедиа-проектор. Доска – 1 шт.
2.	Учебная аудитория № 59 (компьютерный класс) для самостоятельной работы студентов	Посадочных мест, оснащённых учебной мебелью – 40, Компьютеров - 40 Персональные компьютеры объединены в локальную сеть с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Лист регистрации изменений и дополнений на \_\_\_\_\_ учебный год  
в рабочую программу дисциплины (модуля, практики)

Психология телесности

(название дисциплины, модуля, практики)

для студентов 5 курса,

специальность: Клиническая психология

форма обучения: очная

Изменения и дополнения в рабочую программу дисциплины рассмотрены на

заседании кафедры « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_ )

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ (ФИО)

*подпись*

Содержание изменений и дополнений

№ п/п	Раздел, пункт, номер страницы, абзац	Старый текст	Новый текст	Комментарий