

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Факультет управления и психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор



Хагуров Т.А.

« 31 » мая 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.В.ДВ.04.01 Телесно-ориентированная терапия

Направление подготовки 37.04.01

Психология

Направленность (профиль)

Психология личности

Программа подготовки:

академическая магистратура

Форма обучения:

очная

Квалификация (степень) выпускника:

магистр

Краснодар 2019

Рабочая программа дисциплины «Телесно – ориентированная терапия»
составлена в соответствии с федеральным государственным
образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по
направлению подготовки 37.04.01 Психология

Составитель: Ожигова Л.Н.

Доктор психол. Наук., профессор, профессор кафедры психологии

личности и общей психологии КуГУ



Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии
личности и общей психологии 19.04.18 протокол №9

Заведующий: Шлыкова Ю.Б.



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета ФУП
КубГУ

Протокол № 7, от 22.04.19 Председатель Шлюбуль Е.Ю.



1 Цель и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины «Телесно-ориентированная терапия» является знакомство с теоретическими основаниями, основными понятиями и представлениями о процессе и методах телесно-ориентированной психотерапии.

1.2 Задачи дисциплины

Задачами дисциплины «Телесно-ориентированная терапия» являются:

- знакомство с концепциями телесно-ориентированной терапии (ТОТ);
- изучение основных понятий телесно-ориентированной терапии;
- изучение основных методов телесно-ориентированной терапии;
- знакомство с основными принципами и путями терапевтической работы в ТОТ;
- формирование умения использовать приемы ТОТ в психокоррекционной и психотерапевтической работе.

1.3 Место дисциплины в структуре ООП

Учебная дисциплина «Телесно-ориентированная терапия» (ТОТ) является дисциплиной по выбору вариативной части блока 1 (Б1.В.ДВ.04.01) рабочего учебного плана по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Дисциплина предназначена для магистрантов 2-го курса ОФО, ЗФО, семестр В.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения учебной дисциплины «Телесно-ориентированная терапия», формируются в процессе изучения следующих учебных дисциплин «Теории личности», «Психодиагностика в научных и прикладных исследованиях», «Семейное консультирование», «Психологическое консультирование».

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение дисциплины «Телесно-ориентированная терапия» направлено на формирование у студентов профессиональной компетенции ПК 3.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК 3	Способность анализировать	- теоретические основы и	- выделять и учитывать	- навыками выделения и

№ п.п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
		базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе	базовые понятия телесно-ориентированной терапии; - основные этические принципы телесно-ориентированной работы; - роль и место телесной работы в контексте различных психотерапевтических направлений, школ и место телесно-ориентированной терапии в пространстве психотерапевтической культуры.	телесный аспект в любой практической профессиональной деятельности; - диагностировать проблематику клиента в телесно-ориентированной терапии; - подбирать методы и техники работы с телом или телесной метафорой, адекватные клиентскому запросу; - работать с телесными блоками и дыханием клиента.	учета телесного аспекта в любой практической профессиональной деятельности; - способами диагностики и применения психотехники для исследования и телесных состояний проявлений клиента для эмоционального высвобождения и изменений в теле, чувствах, личности. клиента

2 Структура и содержание дисциплины

2.1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

Распределение видов работ представлено в таблице

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
Контактная работа, в том числе:	28,2	В			-	-
Аудиторные занятия (всего):	28	28			-	-
Занятия лекционного типа					-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	28	28				
Лабораторные занятия					-	-
Иная контактная работа:						
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-			-	-

Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2			-	-
Самостоятельная работа, в том числе:	44	44				
Курсовая работа	-	-			-	-
Проработка учебного (теоретического) материала	10	10			-	-
Выполнение индивидуальных заданий (домашние, аттестационные работы)	10	10			-	-
Реферат	6	6			-	-
Подготовка к текущему контролю					-	-
Контроль:						
Подготовка к экзамену		-			-	-
Общая трудоемкость	час.	72	72		-	-
	в том числе контактная работа	28,2	28,2		-	-
	зач.ед.	2	2		-	-

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые в семестре В (для студентов ОФО).

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Общая характеристика телесно-ориентированной терапии	14		4		10
1.1.	Содержание и основные понятия ТОТ. Структура личности в ТОТ. Тело, телесность и виды телесности.	6		2		4
1.2.	Тело в структуре самосознания. «Проблемная анатомия». Эмоционально-соматическая компетентность. Этика ТОТ.	8		2		6
2	Основные концепции и методы телесно-ориентированной терапии	34		14		20
2.1.	В. Райх и характерологический анализ. Биоэнергетический анализ А. Лоуэна	8		4		4
2.2.	Диагностика и основные приемы биоэнергетического анализа	6		2		4
2.3.	Биосинтез Д. Боаделла – интеграция жизненных энергетических потоков	6		2		4
2.4.	Бодинамика Л. Марчер. Модель BodyKnot – инструмент для личностного развития и коммуникации	8		4		4
2.5.	Многообразие подходов в ТОТ. Оздоровительные движения для личностного роста	6		2		4

3 №	Наименование раздела в ТОТ	Количество часов			
		10		4	6
3.1.	Прикосновение и виды контактов в ТОТ	10		4	6
4.	Диагностика в ТОТ и методы работы	14		6	8
4.1.	Диагностика в ТОТ	6		2	4
4.2	Методы работы в ТОТ	8		4	4
	Итого по дисциплине:	72		28	44

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1. Занятия семинарского типа

Семестр В

№ раз-дела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	Общая характеристика телесно-ориентированной терапии	1.1. Телесно-ориентированная терапия: знакомство с телом, расширение сферы осознания глубоких организмических ощущений, исследование кодирования потребностей, желаний, чувств в разных телесных состояниях, реалистичное разрешение конфликтов в этой области. Основные понятия: энергия, мышечная броня, заземление, центрирование, фэйсинг, саундинг, границы. Структура личности как система защит – эмоциональных, мышечных, социальных. Понятия «тело» и «телесность».	Задание 1. Эссе «Значение этических принципов в ТОТ и этические диллемы»

№ раз-дела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
		1.2. Тело в структуре самосознания: когнитивный, эмоциональный, поведенческий аспекты. Диагностика энергетического состояния. 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. Эмоционально-соматическая компетентность: доступ к эмоционально-чувственной сфере, к области телесных проявлений и ощущений; способность быть с ними в контакте и управлять ими. Этика ТОП. Прикосновения. Тема переноса и контрпереноса в телесной терапии. Вопросы границ и безопасности. Ответственность телесного терапевта.	Письменная работа «Самоанализ соматических проблем и их психологических аспектов в соответствии с «проблемной анатомией».
2.	Основные концепции и методы телесно-ориентированной психотерапии	2.1. 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. Типы характерологических структур по Лоуэну: шизоидный, оральный, психопатический, мазохистический, ригидный. Особенности телесной организации при различных типах характера.	Реферат

№ раз-дела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
		2.2. Причины возникновения и основные приемы снятия мышечных зажимов (В. Райх). Диагностика блоков. Техника работы с телом. Работа с дыханием. Работа с напряженными позами: арка, кольцо Лоуэна, прогиб таза и др. Активные упражнения. Позитивные результаты терапии: увеличение уровня вибраций тела, «заземление» всего организма, ног, тела; углубление дыхания; обострение сознания, увеличение числа способов самовыражения	Задание 3. Аналитическая записка по анализу «клиента» по основным сегментам мышечного напряжения по В.Райху. Задание 4. Описание «клиента» с позиции биоэнергетики А.Лоуэна, выделив основные черты доминирующей структуры характера.
		2.3. Положение о трех энергетических потоках: двигательный поток, поток восприятия, мыслей, образов, поток эмоций. Мышечный, висцеральный, церебральный панцири. Пути терапевтической реинтеграции потоков: высвобождение дыхания и эмоциональное центрирование; перераспределение мышечного тонуса и заземление позы; эмпатический контакт (facing) и формирование нового опыта с помощью взгляда и голоса, контакта глаз и вербального общения. Осознавание тела, позы, движения. Взаимодействие и контакт в биосинтезе.	Задание 5. Разработать систему двигательных заданий на активизацию моторных полей (биосинтез Д.Боаделла).

№ раз-дела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
		2.4. Бодинамика Л. Марчер. Модель BodyKnot – инструмент для личностного развития, коммуникации и разрешения конфликтов.	Задание 6. Сравнить типологию структур характера по А. Лоуэну (биоэнергетический анализ) и Э. Марчер (бодинамический анализ). Задание 7. Отработать основные элементы модели BodyKnot : - факты, основанные на восприятии; - интерпретация фактов; - личное утверждение, я – высказывания; - внутренний импульс – потребность – желание; - действие (выполнение и высказывание).
		2.5. Осознание через движение М. Фельденкрайза. Терапия движением М. Александера. Первичная терапия А. Янова. Структурная интеграция И. Рольф	Задание 8. Реферат

№ раз-дела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
3	Прикосновение и контакты в ТОТ	3.1. Значение прикосновений в жизни человека. Прикосновения в ТОТ. Этика прикосновений. Контактные сигналы. Элементы касания. Особенности контактов с другими и умение быть в контакте с самими с собой. Проблемы опор, границ, автономности – их выраженность в телесной модальности	Задание 9. Письменная работа. Обосновать целесообразность применения различных видов контакта в зависимости от запроса, состояния клиента и др.
4	Диагностика в ТОТ и методы работы	4.1. Проблема диагностики в ТОТ. Внешняя оценка конституциональных особенностей, областей напряжения, двигательных паттернов. Опросники и проективные методики. Алекситимия и эмоционально-соматическая компетентность. Скрининговый подход в диагностировании. Телесное считывание. Области напряжения. Двигательные паттерны. Диагностика биоэнергетических структур характера: оральная, шизоидная, психопатическая, мазохистическая, ригидная. Вегетативная идентификация. Соматический резонанс	Задание 10. Аналитическая записка. О диагностике «клиента» по методикам Фельденкрайза, рисунок человека (Лоуэн-Лангдон), Торонтская шкала Алекситимии и др.
		4.2. Традиционные методы работы в ТОТ. 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	Задание 11. Эссе на тему «Я и мое тело» («Я есть тело или у меня есть тело»).

2.3.2 Примерная тематика курсовых работ (проектов) – не предусмотрена

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

2.4.1 Методические указания по организации самостоятельной работы студентов по направлению подготовки 37.04.01 Психология (протокол № 11 от 16.05.17)

2.4.2 Самостоятельная работа студентов по учебной дисциплине обеспечена тестовыми вопросами и заданиями, которые рекомендуется выполнять по соответствующим темам.

1. Общая характеристика телесно-ориентированной психотерапии.

Задание 1. Написать эссе «Значение этических принципов в ТОТ и этические диллемы»

Задание 2. Провести самоанализ соматических проблем и их психологических аспектов в соответствии с «проблемной анатомией».

2. Основные концепции и методы телесно-ориентированной психотерапии

Задание 3. Проанализировать «клиента» по основным сегментам мышечного напряжения по В.Райху.

Задание 4. Описать «клиента» с позиции биоэнергетики А.Лоуэна, выделив основные черты доминирующей структуры характера.

Задание 5. Разработать систему двигательных заданий на активизацию моторных полей (биосинтез Д.Боаделла).

Задание 6. Сравнить типологию структур характера по А. Лоуэну (биоэнергетический анализ) и Э. Марчер (бодинамический анализ).

Задание 7. Отработать основные элементы модели BodyKnot :

- факты, основанные на восприятии;
- интерпретация фактов;
- личное утверждение, я – высказывания;
- внутренний импульс – потребность – желание;
- действие (выполнение и высказывание).

Задание 8.

Подготовить реферат по одному из подходов ТОТ – метод Фельденкрайза, метод Александра, Э. Марчер, кинезиология и др.

3. Прикосновение и контакты в ТОТ

Задание 9. Обосновать целесообразность применения различных видов контакта в зависимости от запроса, состояния клиента и др.

4. Диагностика и методы работы в ТОТ

Задание 10. Провести диагностику «клиента» по методикам Фельденкрайза, рисунок человека (Лоуэн-Лангдон), Торонтская шкала Алекситимии и др. В соответствии с полученными результатами предложить методы коррекции, используемые в ТОТ.

Задание 11. Написать эссе на тему «Я и мое тело» («Я есть тело или у меня есть тело»).

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3 Образовательные технологии

Презентационный материал подготовлен в Microsoft Office PowerPoint 2010 и излагается с использованием LCD-проектора и интерактивной доски.

Студентам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется право выбора целей, средств, форм работы, самостоятельной работы в собственном диапазоне возможностей.

Как правило, обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья проводится в академической группе. С целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создания комфортного психологического климата в студенческой группе используется индивидуальный подход к обучению.

В отдельных случаях составляется индивидуальный план-график обучения студента с применением дистанционных образовательных технологий.

Студенты получают задания для проведения самостоятельных экспериментальных исследований. в соответствии с темой аудиторных занятий.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.

Для контроля текущей успеваемости студентов используется рейтинговая система оценки знаний. Система текущего контроля включает:

- контроль посещения и работы на занятиях;
- контроль выполнения обучающимися заданий для самостоятельной работы;

- контроль знаний, умений, навыков усвоенных в данном курсе в форме письменных работ и практических работ.

Работа на семинарских занятиях оценивается преподавателем (по пятибалльной шкале) по итогам подготовки и выполнения магистрами практических заданий, активности работы в группе и самостоятельной работе. Пропуск семинарских занятий предполагает отработку по пропущенным темам. Форма отработки определяется преподавателем, ведущим семинар (письменное эссе, написание реферата по теме пропущенного семинарского занятия, письменный отчет о выполнении практического задания, конспект статьи, проведение промежуточного тестирования знаний или пр.)

Оценка академических достижения студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с их возможностями и индивидуальным планом-графиком обучения.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Для итоговой аттестации студентов по учебной дисциплине «Телесно-ориентированная терапия» за семестр используется рейтинговая система оценок, содержащая результаты текущей аттестации (выполнение которых оценивается в баллах, соответствующих числу выполненных заданий).

Студенту, выполнившему все текущие аттестационные работы в семестре, выставляется совокупная оценка зачет.

Студенты, выполнившие менее 50% аттестационных работ, сдают зачет в устной форме по вопросам.

Вопросы к зачету по дисциплине «Телесно-ориентированная терапия»

1. Проблема соотношения телесного и психического в человеке.
2. Предмет и задачи ТОТ
3. Причины популярности и востребованности в ТОТ
4. Энергия – базовое понятие ТОТ
5. «Почва под ногами» (заземление) – базовое понятие ТОТ
6. Центрирование – одно из основных понятий ТОТ
7. Мышечная броня – базовое понятие ТОТ
8. Видение и звучание – основные понятия ТОТ
9. Структура личности в ТОТ как система защит
10. Понятия «тело» и «телесность»
11. Представление о двух типах телесности
12. Проблемная анатомия
13. Голова, лицо как корреляты проблем сверхконтроля

14. Область груди, руки как отражение эмоциональных проблем и проблем контактов

15. Проблемы опор, поддержки и их телесные корреляты

16. Таз, паховая область как корреляты сексуальных проблем

17. «Мосты», соединяющие эмоциональные, двигательные, ментальные потоки

18. Представленность тела в структуре самосознания

19. Представление об эмоционально-соматической компетентности

20. Основы профессиональной этики в ТОТ

21. Характерологический анализ В. Райха

22. Биоэнергетический анализ А. Лоуэна

23. Шизоидная структура характера

24. Оральная структура характера

25. Моторные поля Психопатическая структура характера

26. Мазохистическая структура характера

27. Ригидная структура характера

28. Биосинтез Д. Боаделла – интегративный подход в ТОП

29. Эмбриональные листки и энергетические потоки

30. Виды панцирей в биосинтезе

31. Представление о моторных полях

32. Моторные поля флексии и экстензии

33. Моторные поля тракции и оппозиции

34. Моторные поля ротации и каннализации

35. Моторные поля активации и абсорбции

36. Интегрирующее поле пульсации

37. Психология соматического развития Э. Марчер

38. Стадии психомоторного развития и структуры характера

39. Осознавание через движение М. Фельденкрайза

40. Терапия движения М. Александера

41. Первичная терапия А. Янова

42. Прикосновения – их значение в жизни человека и в ТОТ

43. Контактные сигналы

44. Виды контактов

45. ТОТ и проблемы опор, границ, автономности

46. Диагностика в ТОТ

47. Алекситимия как эмоционально-соматическая проблема

48. Телесное считывание

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).

5.1 Основная литература

1. Баскаков В.Ю. Свободное тело: Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам. – М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2016. – 160 с. URL: <https://www.book.ru/book/923296>
2. Открытие тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии : антология : научно-популярное издание / С.А. Римский, под ред., пер. с англ. — Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2018. — 269 с. — ISBN 978-5-7312-0926-7. URL: <https://www.book.ru/book/930321>

5.2 Дополнительная литература

1. Лоуэн А. Радость. Минск, 1999. 463 с.
2. Лоуэн А., Лоуэн Л. Сборник биоэнергетических опытов. М., 2006. 189 с.
3. Лоуэн А. Секс, любовь, сердце: психотерапия инфаркта. М., 2000. 217 с.
4. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия: справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2007. – 750 с.
5. Райх В. Анализ личности. СПб, 1999. 332 с.
6. Руководство по телесно-ориентированной терапии. Сост. Б.Якубанец. – СПб. : Речь, 2000 (Психотерапия на практике)

6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).

1. <http://kubsu.ru/University/library/resources/Poisk2.php> – электронный каталог Научной библиотеки КубГУ;
2. www.biblioclub.ru – электронная библиотечная система "Университетская библиотека ONLINE".
3. ЭБС BOOK.ru - электронно-библиотечная система
4. Учебные аудитории с возможностью работы с демонстрационными и презентационными материалами.
5. Компьютерный класс. Пакет Microsoft Office 2013.

7 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная работа обеспечена вопросами и заданиями, которые рекомендуется выполнять по соответствующим темам.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного

контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья

8 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

8.1 Перечень необходимого программного обеспечения

Пакет Microsoft Office 2013.

8.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

Электронный архив документов КубГУ, который создан на базе системы DSpace.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Семинарские занятия	Аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО).
2.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО).
3.	Самостоятельная работа	Кабинет для самостоятельной работы, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.