

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Методические указания
по выполнению практических работ
по дисциплине**

**«ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПРАКТИКИ В
ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ»**

для студентов направления подготовки
Направление подготовки 37.04.01 «Психология»
Направленность (профиль) «Психологическое консультирование»

Ставрополь, 2026 г.

Содержание

- Введение
- ТЕМА 1 Общие положения и основные понятия телесно-ориентированной психотерапии.
- ТЕМА 2 Телесно-ориентированная терапия в исторической перспективе.
- ТЕМА 3 Телесно-ориентированная психотерапия на современном этапе.

Введение

Цель изучения учебной дисциплины – формирование у студентов знаний, умений и компетенций относительно теории и практики применения методов телесно-ориентированной психотерапии.

Основными задачами учебной дисциплины являются:

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

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-1 Способен проводить самостоятельное научное исследование в области психологического консультирования и оказания психологической помощи.	ИД-1 ПК-1 Проводит анализ и систематизацию научных и научно-методических работ в области психологического консультирования и оказания психологической помощи в соответствии с исследовательской задачей	Результат выполненной работы по решению задачи в рамках анализа и систематизации научно-психологической информации по теме исследования и определению проблемы и задачи исследования является верным
	ИД-2 ПК-1 Формулирует научный аппарат и составляет программу исследования	Без ошибок определяет цель и задачи исследования, обосновывает гипотезу, разрабатывает программу проведения и методическое обеспечение исследования и достигает качественного результата
	ИД-3 ПК-1 Выполняет самостоятельное научно-практическое исследование в области психологического консультирования и оказания психологической помощи.	Верно организует проведение исследования, анализ и интерпретацию полученных результатов, их представление в различных формах (научные публикации, доклады) и обеспечивает психологическое сопровождение их внедрения

<p>ПК-3. Способен проводить диагностику, психологический анализ и экспертизу психологических проблем клиента, мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний</p>	<p>ИД-1_{ПК-3} Проводит диагностику, психологический анализ и экспертизу психологических проблем клиента, используя методы и технологии оценки кризисных ситуаций и состояний и их динамики.</p>	<p>Подбирает адекватные, надежные и валидные методы диагностики и оценки проблем клиента с учетом его возраста, пола, и социальной группы, в том числе в кризисных ситуациях и состояниях</p>
	<p>ИД-2_{ПК-3} Осуществляет мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний, учитывает и применяет результаты диагностики и психологического анализа в составлении программ психологического консультирования, оказания психологической помощи.</p>	<p>Составляет без ошибок и неточностей протоколы и отчеты по результатам мониторинга и психологической оценки кризисных ситуаций и состояний, составляет психодиагностическое заключение и рекомендации по его использованию в программах психологического консультирования и оказания психологической помощи</p>
	<p>ИД-3_{ПК-3} Способен разрабатывать и использовать инновационные психологические методы диагностики, психологического анализа, экспертизы и оценки кризисных ситуаций и состояний клиента.</p>	<p>Составляет без ошибок и неточностей научное и методическое обоснование инновационных психологических методов диагностики, психологического анализа, экспертизы и оценки кризисных ситуаций и состояний клиента</p>

ТЕМА 1. Общие положения и основные понятия телесно-ориентированной психотерапии.

Цель: формирование у студентов знаний, умений и компетенций относительно теории и практики применения методов телесно-ориентированной психотерапии.

Формируемые компетенции (или их части): ПК-1, ПК-3

Теоретическая часть.

Основы теории телесно-ориентированной психотерапии были заложены В. Райхом. основополагающим постулатом, обеспечившим последующий вектор развития данного направления психотерапии, стало понятие мускульного, мышечного или характерологического панциря. Мускульные «зажимы» или мускульный панцирь, согласно В. Райху, создаются в качестве защиты против беспокойства, которое возникает у ребёнка на основе сексуальных желаний и сопровождается страхом наказания. И, конечно, основной защитой от этого страха является подавление его, что временно обуздывает сексуальные импульсы. Впоследствии такие эго-защиты становятся постоянными и автоматическими, и, в результате, становятся чертами характера, образуется характерный панцирь. Характерный панцирь — это подавляющие защитные силы, организованные в более или менее связанный паттерн в эго, но не являются невротическими симптомами^[1].

В. Райх выделял 7 сегментов мускульного панциря, которые локализуются:

1. Защитный панцирь в области глаз выражается в том, что возникает ощущение, как будто глаза смотрят из-за неподвижной маски. Этот защитный панцирь удерживает страх и слёзы. Распускание осуществляется посредством раскрывания человеком глаз так широко, как только возможно, например, как это бывает при страхе. Это делается с целью, чтобы мобилизовать веки и лоб в принудительном эмоциональном выражении. Кроме того, для распускания данного панциря можно выполнять следующие движения глаз — по 20 раз вращать в одну сторону, а затем в другую. Также помогают движение глаз по диагонали — вверх-вниз.

2. Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла и затылка. Челюсть может быть слишком сжатой или неестественно расслабленной. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, кусания, сосания, гримасничанья. Защитный панцирь может быть расслаблен, если человек будет имитировать плач, произнесение звуков, мобилизующих губы, кусание, рвотные движения, делать гримасы.

3. Этот сегмент включает глубокие мышцы шеи и язык. Защитный панцирь удерживает в основном гнев, крик и плач. Прямое воздействие на мышцы в глубине шеи невозможно, поэтому важными средствами распускания панциря являются крики, вопли, рвотные движения и т. п.

4. Грудной сегмент включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Этот сегмент сдерживает смех, гнев, печаль, страстность. Сдерживание дыхания является важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди, за счёт этого и происходит образование панциря. Панцирь может быть распушен посредством работы над дыханием. Рекомендуются дыхательные упражнения, в особенности с осуществлением полного выдоха. Руки и кисти используются для меткого удара, чтобы рвать, душить, бить, чтобы страстно достигать чего-то.

5. Диафрагма. Этот сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, различные внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Защитный панцирь выражается в выгнутости позвоночника вперед, поэтому когда человек лежит, между нижней частью спины и кушеткой или полом остаётся значительный промежуток. Выдох оказывается труднее вдоха. Панцирь здесь удерживает в основном сильный гнев. Нужно в значительной степени распустить первые четыре сегмента, прежде чем перейти к распусканию этого посредством работы с дыханием и рвотным рефлексом (имитация рвотных движений), поскольку люди с сильными блоками на этом сегменте практически неспособны к рвоте.

6. Сегмент живота включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитный панцирь на боках создаёт боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни. Распускание панциря в этом сегменте сравнительно нетрудно, если верхние сегменты уже открыты. Можно с помощью дыхания, где чередуется втягивание и надувание живота.

7. Последний сегмент включает все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз вытянут назад, торчит сзади. Ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Таз ригиден, он «мёртвый» и бисексуальный. Тазовый панцирь служит подавлением возбуждения, гнева, удовольствия. Возбуждённость (тревожность) возникает из подавления ощущений сексуального удовольствия и невозможности полностью переживать удовольствие в этом районе, пока не разрядится гнев в тазовых мышцах. Панцирь может быть распушен посредством мобилизации таза, а затем лягания ногами и удара тазом по кушетке или полу^[1].

В своем труде «Характероанализ» В. Райх определил характер как структуру устойчивых психических особенностей, проявляющихся в типичных способах поведения в определённых жизненных ситуациях. И в своих наблюдениях он заметил, что доминирующие черты характера часто проявляются в телесной сфере. Они могут быть выражены в походке, жестах, позе, мимике и так далее.

Практическая работа Райха показала, что снятие напряжения с определённых участков тела позволяет высвободить энергию либидо (автор назвал её оргонной энергией). В соответствии с психоаналитическими представлениями, приверженцем которых он был, данный процесс приводил к излечению от невротических и другого рода расстройств.

Таким образом, Райх нашёл физическую аналогию душевных травм и недугов. Он считал, что мышечное напряжение — зажимы в виде панциря — выполняет ту же функцию, что и психологические черты характера. В сущности, мышечное напряжение скрывает определённого рода эмоции, и если снять «зажимы», расслабляя участки хронического напряжения, то эти эмоции высвобождаются. Вслед за этим, если они были в достаточной мере выплеснуты, наступает избавление от психических нарушений. Но также при снятии подавленных эмоциональных проявлений исчезают зажимы.

Дальнейшее развитие теории телесно-ориентированной терапии можно найти у ученика и последователя Райха — Александра Лоуэна. Его теория является в данный момент наиболее распространённой и используемой в практике. Также Лоуэну удалось найти теоретические основания своей концепции, которые сводят в систему телесность и душевную организацию.

Он изменил термин оргонной энергии на биоэнергию, что в сущности отражает тот же смысл — жизненная энергия. Поэтому развиваемое им направление и приобрело название — биоэнергетика.

Как и Райх, Лоуэн находил в телесных проявлениях характерологические особенности. Но в отличие от своего наставника он отдавал должное аналитической работе. Можно с уверенностью сказать, что снятие мышечного напряжения устраняет симптомы различных психических расстройств или смягчает их. Но в то же время для полного излечения необходима психоаналитическая работа. Они должны идти параллельно, тогда можно гарантировать довольно стойкие результаты в плане работы с причиной.

Всестороннее наблюдение и анализ позволили А. Лоуэну сформулировать научное обоснование телесным проявлениям, связанным с определёнными чертами характера. В то же время нельзя назвать основополагающим в процессе терапии работу с характерологическими особенностями. Они лишь указывают на то, какая «травма» лежит в основе психологических затруднений пациента. Но учитывать характер важно, поскольку он ведёт работу в нужном русле и помогает, во-первых, сфокусировать внимание на причине, а во-вторых, организовать взаимодействие пациента и терапевта.

Лоуэн в своих работах приводит классификацию характеров^[2], которая перекликается с психоаналитическими работами и дополнена описанием особенностей телесных проявлений, а также взаимодействием внутриспсихических сил личности. На основании этих концептуальных теоретических изысканий можно найти природу множества психических заболеваний.

<http://magazine.mospsy.ru> – «Московский психологический журнал»

http://psychol.ras.ru/ippp_rjournal/ - Журнал практической психологии и психоанализа

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

ТЕМА 2. Телесно-ориентированная терапия в исторической перспективе.

Цель: формирование у студентов знаний, умений и компетенций относительно теории и практики применения методов телесно-ориентированной психотерапии.

Формируемые компетенции (или их части): ПК-1, ПК-3

Теоретическая часть.

Телесные практики как инструмент познания человеком себя и мира берут свое начало в глубокой древности. Телесная терапия, направленная на достижение и поддержание здоровья, существовала задолго до научного или структурного подхода к ней в рамках таких сфер, как боевые искусства, шаманизм, целительство, танец, сексуальные отношения, религиозные и бытовые ритуалы. Замечательно, что основоположники систем телесной психотерапии, получивших в XX веке развитие в странах западного мира, были практически знакомы с древними, большей частью, восточными моделями работы с телом и адаптировали принципы восточных учений к современному миру, создавая преемственность древних знаний.

В рамках современной медицины акцент на использовании тела для излечения наиболее выражен в мануальной терапии, рефлексотерапии. В рамках личностного роста и управления восприятием сейчас разрабатываются новые и адаптируются древние телесные психотехники. В контексте психотерапии существуют около 50 различных телесно-ориентированных лечебных систем, среди которых наиболее широко известны райхианская терапия, биоэнергетический психоанализ по Лоуэну, система Фельденкрайза, техники Александера, рольфинг, розен-метод, Биосинтез, биодинамический психоанализ.

Телесная психотерапия (телесно-ориентированная, соматическая терапия) - сравнительно молодое и перспективное направление психологии, ориентированное на осознание и "освобождение" тела, познание его биологических и социально обусловленных реакций, возврат к собственному телу и открытие в себе первичных импульсов, работу через изменения тела с состояниями сознания, достижение целостности в реагировании и проживании настоящего момента.

На развитие телесно-ориентированной терапии сильное влияние оказала аналитическая психология К. Юнга. "Тело без души нам ни о чем не говорит, так же как - позволим себе встать на точку зрения души - душа ничего не может значить без тела..." (Юнг). К. Юнг считал, что артистические переживания, которые он называл "активным воображением", выраженные,

например, в танце, могут извлечь неосознанные влечения и потребности из бессознательного и сделать их доступными для катарсического освобождения и анализа. "Душа и тело - не отдельные сущности, а одна и та же жизнь" (Фрегер Р., Фейдимен Д.). Юнг первым начал искать в восточных учениях вдохновение для практики психотерапии и одновременно знакомить с ним людей Запада.

Также на развитие телесно-ориентированной терапии повлияла психоаналитическая теория, в частности, взгляды Вильгельма Райха на характер человека как защитный панцирь, сдерживающий инстинктивные сексуальные или агрессивные проявления человека. Райх полагал, что каждое проявление характера имеет соответствующую ему физическую позу, и, что характер индивидуума выражается в его теле в виде мышечной ригидности и зажимов. По Райху, человек, освободившись с помощью специальных физических упражнений от мышечного панциря, познает свое тело, осознает свои внутренние побуждения и принимает их. Это ведет к развитию в человеке способности к саморегуляции и гармоничной жизни в соответствии с его глубинными стремлениями чувствами, иначе говоря, к физическому и психологическому росту.

Вопросы и задания

1. Культурно-исторический фон появления телесно-ориентированной психотерапии.
2. Источники телесно-ориентированной психотерапии.
3. Интеграция телесно-ориентированной психотерапии с другими психотерапевтическими методами в настоящее время.
4. Представители классической телесно-ориентированной психотерапии: основные положения и техники. Критическая оценка и достижения.
5. Вклад В. Райха в телесно-ориентированную терапию.
6. Условия формирования характерного мышечного панциря, по В. Райху.
7. Вегетотерапия: основные положения и приемы. Основания и содержание критики вегетотерапии.
8. Основные отличия биоэнергетики от вегетотерапии.
9. Новые техники телесной психотерапии, созданные А. Лоуэном, их направленность.
10. Условия формирования характерного мышечного панциря, по А. Лоуэну.

Темы докладов.

1. Характерный анализ Вильгельма Райха.
2. Биоэнергетический анализ Александра Лоуэна
3. Биосинтез Дэвида Боаделла

Практическое задание:

Разработка и проведение тренинга в телесно-ориентированном подходе.

работы с телом, проработки заблокированных в теле переживаний, эмоций и чувств, а также анализа внутренних психологических конфликтов индивида.

- К настоящему времени имеющиеся немногочисленные эмпирически исследования, накопленный клинический и практический опыт показывают хорошую эффективность этих невербальных интервенционных психотерапевтических стратегий при телесной психопатологии. Анализ литературных данных показал наличие релаксационного, саморегулирующего и вегетостабилизирующего действия ТОП за счет формирования нового функционального состояния. Кроме того, при отсутствии эффекта от проводимой психотерапии у пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством, психовегетативными нарушениями, синдроме нервной анорексии, ряде эндогенных заболеваний ТОП становится методом выбора.

- Данный метод улучшает показатели нервно-психического напряжения, алекситимических проявлений, агрессивности, тревожности, невротической симптоматики. В пограничной психиатрии телесные техники рекомендованы при донозологических, аффективных и невротических расстройствах. Происходя из психоанализа, современная ТОП включила в себя гуманистический подход. Среди основных методов ТОП наибольшую известность в России получили вегетотерапия В. Райха, биоэнергетический анализ А. Лоуэна, бодинамика Л. Марчер, биосинтез Д. Боаделлы и танатотерапия В. Баскакова.

- Существующие школы ТОП основываются на своих собственных концепциях и теоретических понятиях. Однако почти для всех базовыми являются теория модели личности, понятие психологии развития, особенности протекания психических процессов и влияния социальнопсихологических факторов на индивида. Эти методы ТОП не должны быть перепутаны с развивающимися телесными практиками и реабилитационными методами, направленными на улучшение общего соматического и физического здоровья, эмоционального состояния человека посредством прямой механической работы с телом (техники лечебной физкультуры, мануальные техники, различные виды массажа). Так как, известно, что даже ряд телесных практик, оказывая определенное влияние на эмоциональную сферу человека, не способны проработать вышедшие заблокированные глубинные эмоции и психологические проблемы в рамках психотерапии.

- Общие принципы работы с клиентом, применяемые в основных направлениях психотерапии, могут быть применены и к ТОП:

- 1) психотерапия направлена на установление доверительных терапевтических отношений;

- 2) наличие собственной теории личности;

- 3) использование как вербальных, так и невербальных психологических методов;

- 4) наличие определенной структуры занятия;

- 5) целями работы является улучшение объективных когнитивных и поведенческих признаков психических нарушений, как критерии эффективности проводимой терапии.
- Кроме того, ТОП, как лечебный процесс, включает основные этапы: сбора информации с предварительной диагностикой и формулировкой терапевтического запроса, построение диагностических версий и выбор терапевтической стратегии, демонстрационно-диагностический этап, разрушение проблемных личностных паттернов, создание конструктивных личностных и поведенческих паттернов, наблюдение за динамикой, посттерапевтическая коррекция. На каждом из этапов психотерапевтом ставятся и решаются определенные задачи. Важным отличием ТОП от остальных направлений психотерапий является использование как вербальных, так и невербальных психологических средств. Вербальные техники используются с теми же целями, как и в основных направлениях психотерапии. Невербальные технологии воздействия в ТОП делятся на демонстрационно-диагностические, ресурсные, апробирующие и тестовые. Демонстрационно-диагностические упражнения используются для осознания клиентом связи между диагностической версией терапевта и его когнитивными и поведенческими нарушениями, созданием терапевтических отношений с формированием единого понимания целей и задач терапии, мотивирования клиента на дальнейшую работу. Под ресурсными упражнениями понимаются те, в которых клиент может осознать имеющийся у него потенциал или получить доступ к новому ресурсу. Апробирующие техники дают возможность клиенту опробовать на практике новые телесные и поведенческие паттерны. Тестовые упражнения используются для того, чтобы клиент мог убедиться в наличии личностных изменений при этом данные техники дают ресурсный эффект.

Вопросы и задания:

1. Научные теории, положенные в основу биосинтеза.
2. Условия формирования защитных блоков, по Д. Боаделлу.
3. Анализ основных психотерапевтических техник биосинтеза.
4. Общее и особенное в вегетотерапии, биоэнергетике и биосинтезе.
5. Характеристика психотерапевтического метода М. Фельденкрайза.
6. Основные компоненты действия, по М. Фельденкрайзу.
7. Основные источники возникновения танцевальной терапии.
8. Характеристика танцевальной терапии как отдельного направления современной психотерапии.
9. Основные психотерапевтические элементы танцевальной терапии.

Темы докладов:

1. Осознание через движение в теории личности Мойше Фельденкрайза
2. Структурная интеграция Иды Рольф.
3. Метод Матиаса Александера.

4. Танатотерапия: цели, основные понятия, техники.

Конспект источников:

Мак-Нили Д. Прикосновение: глубинный [анализ и телесная терапия](#) / Д. Мак-Нили. – М. : Ин-т общегуманитар. исследований, 1999. – 144 с.

Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Т.А. Шкурко. – СПб. : Речь, 2003. – 192 с.

Фельденкрайз М. Сознание через движение : двенадцать практических уроков / М. Фельденкрайз. – М. : Ин-т общегуманитар. исследований, 2000. – 160 с.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

1. Симингтон, Н. [Становление личности в психоанализе](#) / Н. Симингтон ; пер. с англ. В. Н. Серговская. - Москва : Институт психологии РАН, 2016. - 400 с. - (Библиотека психоанализа). - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89353-484-9, экземпляров неограничено

Дополнительная:

1. Основные направления современной психотерапии : учебное пособие : [16+] / ред. А. М. Боковиков. – Москва : Когито-Центр, 2001. – 376 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56398>.

2. Крыжановская, Л. М. Методы психологической коррекции личности : учебник : [16+] / Л. М. Крыжановская. – Москва : Владос, 2015. – 239 с. – (Коррекционная педагогика). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429674>

3. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : учебник : [16+] / И. Г. Малкина-Пых. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 423 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=595463>

Интернет-ресурсы:

Журнал «Мир психологии» - <http://psychology.net.ru>

<http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm> - Виртуальная библиотека по психологии

<http://www.voppsy.ru> – «Вопросы психологии»

<http://www.psyedu.ru> – «Психологическая наука и образование»

<http://www.psy-gazeta.ru/> - «Психологическая газета»

<http://magazine.mospsy.ru> – «Московский психологический журнал»

http://psychol.ras.ru/ippp_rjournal/ - Журнал практической психологии и психоанализа

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Методические рекомендации для студентов по организации
самостоятельной работы
по дисциплине**

**«ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПРАКТИКИ В
ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ»**

для студентов направления подготовки
Направление подготовки 37.04.01 «Психология»
Направленность (профиль) «Психологическое консультирование»

Ставрополь 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ
ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ
ПЕРВОИСТОЧНИКОВ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ
КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ГЛОССАРИЯ ИЛИ СЛОВАРЯ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Введение

Современные стандарты подготовки специалистов предусматривают значительный объем внеаудиторной научной работы студентов. Освоение программы курса предполагает получение как теоретических знаний по проблемам развития группы и личности в группе, так и формирование навыков практической работы. Поэтому самостоятельная работа в рамках курса ориентирована как на теоретический, так и на практический аспект.

Самостоятельная работа обучаемых имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену по дисциплине, а также формирование навыков умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний. Во время самостоятельной подготовки студенты знакомятся с рекомендованной литературой, конспектируют источники, дополняют конспект лекций, решают ситуационные задачи и отвечают на контрольные вопросы, готовят доклады, стимульный материал и демонстрационный материал для работы на практических занятиях.

В часы самостоятельной работы проводятся консультации со студентами с целью оказания им помощи в изучении тем учебного курса. Консультации носят групповой и индивидуальный характер. Периодически проводится контроль правильности организации самостоятельной подготовки.

Курс «Телесно-ориентированные практики в психологическом консультировании» предполагает внеаудиторный и аудиторный виды работ. Аудиторные занятия предполагают лекционные и практические формы занятий. Лекционные занятия информируют студентов о достижениях науки, об основных положениях курса, раскрывают особенности каждой конкретной темы или знакомят с отдельными проблемами, решенной в науке или решаемой сейчас. Практические занятия предполагают обсуждение различных проблем и положений, уяснение методов исследования в психологии. С целью формирования у студентов способностей интерпретационного понимания материала в учебный курс включены темы докладов, задания, требующие самостоятельного поиска освещенных проблем. Кроме того, индивидуальная работа включает самостоятельную, углублённую разработку отдельных тем по курсу.

С целью формирования у студентов способностей научно-исследовательской деятельности, анализа и интерпретации психологических фактов в учебный курс включены задания творческого и поискового характера и задания, требующие использования психодиагностических методик по заданной проблематике.

Внеаудиторная работа предполагает подготовку студента к практическим (семинарским) занятиям по предложенному ниже плану и вопросам, работа с первоисточниками, с последующим их конспектированием, составление терминологического словаря, а также

проработку материала, полностью вынесенного на самостоятельную работу студента.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Практические (семинарские) занятия предполагают обсуждение методологических и теоретических положений учебного курса, отработку умения работать с научной литературой, анализируя и обобщая психологические факты, личные примеры и предложенные ситуации. Цель таких занятий – усвоение системы теоретических знаний по основным разделам науки. Для этого по каждому занятию указана литература, непосредственно относящаяся к содержанию темы. С помощью нее студент заранее готовится к занятию по предложенному плану с тем, чтобы в ходе урока участвовать в коллективном анализе различных подходов к категориям и проблемам психологии, в формулировании дефиниций и в научном обосновании собственных позиций по проблемам. Подготовка к семинарским занятиям предусматривает ознакомление с основными положениями по теме, усвоение нормативной лексики, предложенной к разделу через критическую работу с литературой и научными психологическими текстами. Данная работа необходима студенту для ведения научной дискуссии на занятии.

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

Выполнение практических занятий

На первом занятии получите у преподавателя задания по курсу, планы подготовки к практическим и лабораторным занятиям. Обзаведитесь всем необходимым методическим обеспечением.

Практическое занятие – одна из форм организации учебного процесса – самостоятельной работы обучающихся, которая регламентируется требованиями документа. Практическое занятие представляет собой коллективное обсуждение обучающимися теоретических вопросов под руководством преподавателя.

Практическое занятие (семинар) – вид аудиторной совместной деятельности, осуществляемой в форме практики мышления, речи и письма. На семинаре студент отвечает на вопросы; уточняет, дополняет и обобщает ответы других; участвует в ролевых играх, дискуссиях; выступает с

сообщением, докладом. Достоинством семинара является дискуссионная форма усвоения материала, сотворчество в обсуждении проблем, интеллектуальная состязательность.

При подготовке к практическому занятию сначала следует прочесть конспект лекций по теме занятия, затем изучить учебную и справочную литературу (учебник, учебные пособия, словари, энциклопедии), после чего – первоисточники.

Литературу необходимо конспектировать и давать сжатые письменные ответы на вопросы практического занятия. Такие ответы пригодятся при подготовке к экзамену. В них следует отразить содержание главных понятий и связь между ними, дать собственную оценку тем или иным концепциям, выявить связь изучаемого вопроса с современностью, с будущей профессиональной деятельностью. По неясным вопросам необходимо обращаться к преподавателю.

Текст выступления на практическом занятии должен быть написан самим студентом (уже переработанный). Выступления, на которых студент ограничивается только чтением уже опубликованного текста, преподавателем не учитываются.

По пропущенным занятиям студент отчитывается в устной или письменной форме. В противном случае преподаватель имеет право задать студенту на зачете дополнительные вопросы по теме пропущенного занятия.

Преподаватель оценивает подготовку студента к практическому занятию по следующим критериям:

- Наличие конспектов, лекций;
- Понимание главных понятий, их связей;
- Умению мыслить самостоятельно, логично, последовательно, доказательно;
- Мнениями оценивать идеи, концепции, обосновывать свою теоретическую позицию, связывать теорию с практикой, приводить примеры, приводить аналогии.

На практические занятия выносятся узловые темы, запланированные в программе учебной дисциплины, освоение которых определяет качество профессиональной подготовки будущих специалистов.

Цель занятия – формирование знаний по теме, развитие самостоятельности мышления и творческой активности обучающихся путем равноправного и активного их участия в обсуждении рассматриваемых вопросов.

Задачи практического занятия:

- закрепление, расширение и углубление знаний по психологии общения и конкретной теме;
- развитие навыков постановки проблем и решения задач;
- отработка навыков ведения дискуссии, аргументации и отстаивания своей точки зрения;
- демонстрация обучающимися достигнутого уровня знаний;

- формирование навыков самостоятельной работы.

Функции практического занятия (семинара):

- познавательная,

- воспитательная,

- развивающая,

- контрольная.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

При изучении дисциплины у студентов должен вырабатываться рационально-критический подход к изучаемым проблемам и явлениям. Это включает понимание того, что со временем ряд информационных и теоретических материалов устаревает, требуя критического отношения. С другой стороны, каждый текущий вопрос имеет свою историю, которую тоже полезно знать. Каждое событие может иметь разные интерпретации, поэтому слова, сказанные много лет назад, могут иметь важное значение.

Чтобы понять содержание материала, нужно уметь его прочитывать. Начинать следует с предварительного просмотра, в ходе которого ознакомиться с названием работы, с аннотацией, оглавлением, предисловием. Часто замысел работы ясен уже при ознакомлении с ее названием. Но особенно интересен просмотр оглавления, в результате которого становится ясным развитие мысли автора. Неплохо было бы появившиеся при этом мысли зафиксировать на бумаге.

Просматривая текст оглавления, нужно остановиться на тех главах, которые представляют для вас особенный интерес, бегло ознакомиться с ними, составляя в общих чертах свое представление о них. Цель этого действия – найти места, относящиеся к искомой теме, определив при этом, что ценного в каждом из них.

Следующий этап – прочтение выделенных мест с фиксацией самых главных сведений. При этом надо четко и ясно осознавать цель чтения, постоянно держа ее перед собой: по какому вопросу нужна информация, для чего нужна, ее характер и т.д. необходимо менять режим чтения – от беглого вдумчивого – в зависимости от ценности информации, останавливаясь там, где это требуется для глубокого понимания текста.

Следует научиться определять структуру текста по соподчиненности его частей, учитывая взаимосвязь текста с рисунками, сносками, примечаниями и таблицами. Все это поможет пониманию текста при беглом ознакомлении с ним. Так вырабатывается способность при прочтении сразу понимать смысл и значение новой информации.

Многие книги и статьи имеют в своем аппарате списки литературы, которые дают возможность пополнить информационную осведомленность о дополнительной литературе по данному вопросу.

Отдельный этап прочтения – ведение записей прочитанного. Существует несколько видов записей: план, выписки, тезисы, аннотация, резюме, конспект.

Планом удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

Тезисы предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

Аннотация – краткое изложение содержания – дает общее представление о работе.

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собирание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономии времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ

Конспектирование – процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста.

Результат конспектирования – запись, позволяющая конспектирующему немедленно или через некоторый срок с нужной полнотой восстановить полученную информацию. Конспект в переводе с латыни означает «обзор». По существу его и составлять надо как обзор, содержащий основные мысли текста без подробностей и второстепенных деталей. Конспект носит индивидуализированный характер: он рассчитан на самого автора и поэтому может оказаться малопонятным для других.

Для того чтобы осуществлять этот вид работы, в каждом конкретном случае необходимо грамотно решить следующие задачи:

1. Сориентироваться в общей композиции текста (уметь определить вступление, основную часть, заключение).

2. Увидеть логико-смысловую канву сообщения, понять систему изложения автором информации в целом, а также ход развития каждой отдельной мысли.

3. Выявить «ключевые» мысли, т. е. основные смысловые вехи, на которые «нанизано» все содержание текста.

4. Определить детализирующую информацию.

5. Лаконично сформулировать основную информацию, не перенося на письмо все целиком и дословно.

Во всяком научном тексте содержится информация 2-х видов: основная и вспомогательная. Основной является информация, имеющая наиболее существенное значение для раскрытия содержания темы или вопроса. К ней относятся: определения научных понятий, формулировки законов, теоретических принципов и т. д. Назначение вспомогательной информации – помочь читателю лучше усвоить предлагаемый материал. К этому типу информации относятся разного рода комментарии. Основную – записываем как можно полнее, вспомогательную, как правило, опускаем. Содержание конспектирования составляет переработка основной информации в целях ее обобщения и сокращения. Обобщить – значит представить ее в более общей, схематической форме, в виде тезисов, выводов, отдельных заголовков, изложения основных результатов и т. п. Читая, мы интуитивно используем некоторые слова и фразы в качестве опорных. Такие опорные слова и фразы называются ключевыми. Ключевые слова и фразы несут основную смысловую и эмоциональную нагрузку содержания текста.

Выбор ключевых слов – это первый этап смыслового свертывания, смыслового сжатия материала.

Важными требованиями к конспекту являются наглядность и обозримость записей и такое их расположение, которое давало бы возможность уяснить логические связи и иерархию понятий.

По форме конспекты подразделяются на формализованные и графические.

1. Формализованные (все записи вносятся в заранее подготовленные таблицы).

Это удобно, во-первых, при конспектировании материалов, когда перечень характеристик описываемых предметов или явлений более или менее постоянен, во-вторых, при подготовке единого конспекта по нескольким источникам. Особенно если есть необходимость сравнения отдельных данных. Разновидностью формализованного конспекта является запись, составленная в форме ответов на заранее подготовленные вопросы, обеспечивающие исчерпывающие характеристики однотипных предметов или явлений.

2. Графические (элементы конспектируемой работы располагаются в таком виде, при котором видна иерархия понятий и взаимосвязь между ними).

По каждой работе может быть не один, а несколько графических конспектов, отображающих книгу в целом и отдельные ее части. Ведение графического конспекта - наиболее совершенный способ изображения внутренней структуры книги, а сам этот процесс помогает усвоению ее содержания.

Можно выделить следующие основные **типы конспектов: плановый, текстуальный, сводный, тематический.**

Плановый – легко получить с помощью предварительно сделанного плана произведения, каждому вопросу плана отвечает определенная часть конспекта:

а) вопросно-ответный (на пункты плана, выраженные в вопросительной форме, конспект дает точные ответы);

б) схематичный плановый конспект (отражает логическую структуру и взаимосвязь отдельных положений).

Текстуальный – это конспект, созданный в основном из цитат.

Сводный конспект – сочетает выписки, цитаты, иногда тезисы; часть его текста может быть снабжена планом.

Тематический – дает более или менее исчерпывающий ответ (в зависимости из числа привлеченных источников и другого материала, например, своих же записей) на поставленный вопрос – тему: обзорный; хронологический.

Роль конспекта – чисто учебная: он помогает зафиксировать основные понятия и положения первичного текста и в нужный момент их воспроизвести, например, при написании реферата или подготовке к экзамену.

Способы конспектирования.

- **Тезисы** – это кратко сформулированные основные мысли, положения изучаемого материала. Тезисы лаконично выражают суть читаемого, дают возможность раскрыть содержание. Приступая к освоению записи в виде тезисов, полезно в самом тексте отмечать места, наиболее четко формулирующие основную мысль, которую автор доказывает (если, конечно, это не библиотечная книга). Часто такой отбор облегчается шрифтовым выделением, сделанным в самом тексте.

- **Линейно-последовательная запись текста.** При конспектировании линейно – последовательным способом целесообразно использование плакатно-оформительских средств, которые включают в себя следующие:

- сдвиг текста конспекта по горизонтали, по вертикали;
- выделение жирным (или другим) шрифтом особо значимых слов;
- использование различных цветов;
- подчеркивание;
- заключение в рамку главной информации.

- **Способ «вопросов – ответов».** Он заключается в том, что, поделив страницу тетради пополам вертикальной чертой, конспектирующий в левой части страницы самостоятельно формулирует вопросы или проблемы, затронутые в данном тексте, а в правой части дает ответы на них.

Одна из модификаций способа «вопросов – ответов» - таблица, где место вопроса занимает формулировка проблемы, поднятой автором (лектором), а место ответа – решение данной проблемы. Иногда в таблице могут появиться и дополнительные графы: например, «мое мнение» и т. п.

- **Схема с фрагментами** – способ конспектирования, позволяющий ярче выявить структуру текста, - при этом фрагменты текста (опорные слова, словосочетания, пояснения всякого рода) в сочетании с графикой помогают созданию рационально - лаконичного конспекта.

- **Простая схема** – способ конспектирования, близкий к схеме с фрагментами, объяснений к которой конспектирующий не пишет, но должен уметь давать их устно. Этот способ требует высокой квалификации конспектирующего. В противном случае такой конспект нельзя будет использовать.

- **Параллельный способ** конспектирования. Конспект оформляется на двух листах параллельно или один лист делится вертикальной чертой пополам и записи делаются в правой и в левой части листа.

Однако лучше использовать разные способы конспектирования для записи одного и того же материала.

Комбинированный конспект – вершина овладения рациональным конспектированием. При этом умело используются все перечисленные способы, сочетая их в одном конспекте (один из видов конспекта свободно перетекает в другой в зависимости от конспектируемого текста, от желания и умения конспектирующего). Именно при комбинированном конспекте более всего проявляется уровень подготовки и индивидуальность студента.

Принципы составления конспекта прочитанного.

1. Записать все выходные данные источника: автор, название, год и место издания. Если текст взят из периодического издания (газеты или журнала), то записать его название, год, месяц, номер, число, место издания.

2. Выделить поля слева или справа, можно с обеих сторон. Слева на полях отмечаются страницы оригинала, структурные разделы статьи или книги (названия параграфов, подзаголовки и т. п.), формулируются основные проблемы. Справа – способы фиксации прочитанной информации.

Один из видов чтения – углубленное – предполагает глубокое усвоение прочитанного и часто сохранение информации в целях последующего обращения к ней. Эффективность такого чтения повышается, если прочитанное зафиксировано не только в памяти, но и на бумаге. Психологи утверждают, что записанное лучше и полнее усваивается, прочнее откладывается в памяти. Установлено, что если прочитать 1000 слов и затем записать 50, подытоживающих прочитанное, то коэффициент усвоения будет выше, чем, если прочитать 10000 слов, не записав ни одного. Кроме того, при

записи прочитанного формируется навык свертывания информации. И, наконец, чередование чтения и записывания уменьшает усталость, повышает работоспособность и производительность умственного труда.

Резюмирование.

Резюме – краткий итог прочитанного, содержащий его оценку. Резюме характеризует основные выводы книги, главные итоги.

Выбор языковых средств для построения резюме-выводов подчинен основной задаче свертывания информации: минимум языковых средств – максимум информации. Это обычно одно – три четких, кратких, выразительных предложения, раскрывающих, по мнению автора, самую суть описываемого объекта.

2. Аннотация.

Аннотация – краткая обобщенная характеристика печатной работы (книги, статьи), включающая иногда и его оценку. Это наикратчайшее изложение содержания первичного документа, дающее общее представление о теме.

Текст аннотации не стандартизирован. В научной литературе можно встретить различные требования к составлению аннотаций. Например, текст справочной аннотации может включать следующие сведения:

- тип и название аннотируемого документа (монография, диссертация, сборник, статья и т. п.)
- задачи, поставленные автором аннотируемого документа
- метод, которым пользовался автор (эксперимент, сравнительный анализ, компиляция других источников)
- структуру аннотируемого документа. Основное ее назначение – дать некоторое представление о книге (статье, научной работе) с тем, чтобы рекомендовать ее определенному кругу читателей или воспользоваться своими записями при выполнении работы исследовательского, реферативного характера. Поэтому аннотации не требуются изложения содержания произведения, в ней лишь перечисляются вопросы, которые освещены в первоисточнике (содержание этих вопросов не раскрывается). Аннотация отвечает на вопрос: «О чем говорится в первичном тексте?», дает представление только о главной теме и перечне вопросов, затрагиваемых в тексте первоисточника.
- предмет и тему произведения, основные положения и выводы автора
- характеристику вспомогательных иллюстративных материалов, дополнений, приложений, справочного аппарата, включая указатели и библиографию [Методические рекомендации по составлению конспекта, аннотации, написанию реферата. <http://pandia.ru/text/78/346/1343.php>].

Конспекты статей:

1. Газарова Е.Э. Психология телесности / Е.Э. Газарова. – М. : Ин-т общегуманитар. исследований, 2002. – 165 с.

2. Грачева В.Н. Телесно ориентированный тренинг. Тело как зеркало нашей жизни / В.Н. Грачева. – СПб : Речь, 2006. – 143 с. – (Психологический тренинг).
3. Гулина М.А. Терапевтическая и консультативная психология. - СПб.: Речь, 2011.
4. Лоуэн А. Депрессия и тело / А. Лоуэн. – М. : ЭКСМО, 2002. – 384 с..
 5. Лоуэн А. Любовь и оргазм / А. Лоуэн. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 448 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ГЛОССАРИЯ ИЛИ СЛОВАРЯ

Ещё одним видом самостоятельной работы является **составление психологического глоссария или словаря.**

Глоссарий – словарь, раскрывающий смысл используемых терминов (дескрипторов). Дескриптор – наиболее существенное понятие в виде слов или словосочетаний, обладающее семантической устойчивостью и контрастностью, основной носитель учебной информации в информационной модели обучения. Это может быть базовое понятие, умение, навык, порция учебного материала. Здесь необходимо отметить следующее. Изначально, глоссарий понимается как собрание глосс – непонятных слов и выражений. Такое понимание позволяет развести ведение глоссария и словаря, как сходных, но не однозначных видов учебных заданий. Например, глоссарий можно составлять по заранее заданным преподавателем, терминам и понятиям. Тогда ведение словаря, можно рассматривать как более свободное учебное задание, когда раскрываются, например, иные значения тех или иных терминов (термин «детерминизм» в различные периоды развития психологической науки).

Словарь (как и глоссарий) может иметь предметный, именной или смешанный характер.

Предметный словарь составляется студентом, по какой-либо выбранной самостоятельно или указанной преподавателем теме учебного курса. Например «Проблема конфликтов в образовательном процессе».

Именной словарь (или словарь персоналий) должен представлять собой указатель персоналий психологов, принадлежащих к тому или иному направлению в психологии, занимавшихся или занимающихся той или иной проблемой и т.д. Конкретный критерий даёт преподаватель при выдаче учебного задания.

Словарь смешанного типа может представлять собой именной указатель исследователей, занимавшихся проблемой и одновременно содержать список терминов, понятий и т.д., введенных ими в психологию (например, «Агрессивные формы взаимодействия в социуме», «Общее представление о группе в социальной психологии» и т.д.).

Форма отчетности о результатах самостоятельной работы по дисциплине

- написание контрольной работы;
- написание доклада.

Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

Основная литература:

1. Симингтон, Н. **Становление личности в психоанализе** / Н. Симингтон ; пер. с англ. В. Н. Сергеевская. - Москва : Институт психологии РАН, 2016. - 400 с. - (Библиотека психоанализа). - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89353-484-9, экземпляров неограничено

Дополнительная:

1. Основные направления современной психотерапии : учебное пособие : [16+] / ред. А. М. Боковиков. – Москва : Когито-Центр, 2001. – 376 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56398>.

2. Крыжановская, Л. М. Методы психологической коррекции личности : учебник : [16+] / Л. М. Крыжановская. – Москва : Владос, 2015. – 239 с. – (Коррекционная педагогика). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429674>

3. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : учебник : [16+] / И. Г. Малкина-Пых. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 423 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=595463>

Интернет-ресурсы:

Журнал «Мир психологии» - <http://psychology.net.ru>

<http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm> - Виртуальная библиотека по психологии

<http://www.voppsy.ru> – «Вопросы психологии»

<http://www.psyedu.ru> – «Психологическая наука и образование»

<http://www.psy-gazeta.ru/> - «Психологическая газета»

<http://magazine.mospsy.ru> – «Московский психологический журнал»

http://psychol.ras.ru/ippp_rjournal/- Журнал практической психологии и психоанализа

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

Вопросы для собеседования

1. Символический язык тела в телесно-ориентированной психотерапии.
2. Методы релаксации в телесно-ориентированной психотерапии.
3. Психофизиология релаксации.
4. Анализ характера и вегетотерапия по В. Райху.
5. Биоэнергетический анализ А. Лоуэна.
6. Метод М. Фельденкрайза в телесно-ориентированной психотерапии.
7. Метод Ф.М. Александера в телесно-ориентированной психотерапии.
8. Первичная терапия А. Янова в телесно-ориентированной психотерапии.
9. Чувственное осознание в телесно-ориентированной психотерапии.
10. Соматическая терапия биосинтеза.
11. Бодинамический анализ.
12. Биодинамическая терапия.
13. Метод Радикс.
14. Метод Хакоми.
15. Формативная психология.
16. Метод фокусировки по Ю. Джендлину.
17. Метод фокусировки на эмоциях И. Шалиф.
18. Психодинамическая телесная психотерапия.
19. Рольфинг или структурная интеграция.
20. Метод психокоррекции и психологической регуляции Ретри.

Вопросы к экзамену*

Вопросы (задача, задание) для проверки уровня обученности

1. Телесно-психологические проблемы как нарушения психологической адаптации. Виды психологической адаптации по К.К. Платонову.
2. Представления о психической адаптации по К. Хорни.
3. Типы реакций человека на психотравмирующую ситуацию.
4. Фазы развития стрессовых нарушений на физиологическом уровне.
5. Стадии формирования НПН по Т.А. Немчину.
6. Механизм нарушения психологической адаптации.
7. Соматический подход к психологическим проблемам личности в телесной психологии.
8. Когнитивные механизмы формирования психологических проблем в телесной психологии.
9. Символический язык тела в телесно-ориентированной психотерапии.
10. Методы релаксации в телесно-ориентированной психотерапии.
11. Психофизиология релаксации.
12. Анализ характера и вегетотерапия по В. Райху.
13. Биоэнергетический анализ А. Лоуэна.
14. Метод М. Фельденкрайза в телесно-ориентированной психотерапии.
15. Метод Ф.М. Александера в телесно-ориентированной психотерапии.
16. Первичная терапия А. Янова в телесно-ориентированной психотерапии.
17. Чувственное осознание в телесно-ориентированной психотерапии.
18. Соматическая терапия биосинтеза.
19. Бодинамический анализ.
20. Биодинамическая терапия.
21. Метод Радикс.
22. Метод Хакоми.
23. Формативная психология.
24. Метод фокусировки по Ю. Джендлину.
25. Метод фокусировки на эмоциях И. Шалиф.
26. Психодинамическая телесная психотерапия.
27. Рольфинг или структурная интеграция.
28. Метод психокоррекции и психологической регуляции Ретри.

Темы групповых творческих проектов

1. Групповые творческие задания (проекты):

1. Диагностика мышечных зажимов (В.Райх, А.Лоуэн).
2. Диагностика по паттерну дыхания (А.Выховски).
3. Диагностика проблемных зон в теле человека.
4. Демонстрационно–диагностическая техника «Расчлененка».
5. Проективные методы психотелесной диагностики. Использование рисуночных тестов в ТОП-диагностике.
6. Диагностическая методика по методу М.Фельденкрайза «Два человечка».
7. Динамическая диагностика по А. Лобану.
8. Способы осуществления контакта в топ.
9. Упражнения на «иньские» и «яньские» контакты.
10. Телесная гомеопатия. Упражнение «бразильский массаж».
11. Упражнение на контакт «земля», «вода», «воздух», «дерево», «огонь».
12. Показания к применению тех или иных видов контактов.
13. Методы работы с телесными блоками В.Райха.
14. Упражнение «растяжка», «маскарад», «разговор на тарабарском языке», «губка».
15. Биоэнергетика А.Лоуэна. Упражнение «Арка», «Поклон», «Ноги вверх».
16. Работа с проблемными паттернами дыхания. Упражнение «Эмбрион», «Расширение пространства», «Проба голоса», «Распевка».