

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ПРОЦЕСС-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОЛОГИИ
И ПСИХОТРАВМАТОЛОГИИ"**

Утверждаю
Директор МИПОПП
Бабак М.Б.
«24» мая 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«ПСИХОСОМАТИКА»

Документ о квалификации – Удостоверение о повышении квалификации

Объем: 150 часов

Москва, 2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	2
1.1. Назначение программы.....	3
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	3
1.3. Требования к слушателям	3
1.4. Формы освоения программы.....	3
1.5. Цель и планируемые результаты обучения.....	4
1.6. Трудоемкость программы	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	5
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
5. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	6
5.1. Формы аттестации.....	6
5.2. Критерии оценки обучающихся.....	6
5.3 Фонд оценочных средств	7
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	8
6.1. Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.	8
6.2. Требования к материально-техническим условиям	9
6.3. Требованиям к информационным и учебно-методическим условиям.....	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Назначение программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психосоматика» направлена на совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности специалистов-психологов и других специалистов помогающих профессий, работающих с людьми с психосоматическими расстройствами. В программе также могут принять участие в целях саморазвития люди без профильного образования, глубоко заинтересованные в личностном развитии.

Актуальность. В современном мире актуализирован запрос на целостную работу с проблемным полем человека, предполагающую комплексную работу с психикой и телом. Специализация в сфере работы с психосоматическими расстройствами помогает решать психологические проблемы, ведет к общему оздоровлению организма, способствует восстановлению саморегуляции, и тем самым повышает качество жизни человека.

Программа регламентирует цели, планируемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающихся и включает в себя: учебный план, фонды оценочных средств, программу итоговой аттестации, календарный учебный график и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 7 августа 2014 г. № 946 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата)".

1.3. Требования к слушателям

Лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование (бакалавриат, специалитет, магистратура, аспирантура) либо получающие среднее профессиональное или высшее образование (бакалавриат, специалитет).

Программа «Психосоматика» предназначена для психотерапевтов, психологов-консультантов, социальных работников, учителей, специалистов, работающих в области здравоохранения и всех тех, кто глубоко заинтересован в личностном развитии. Программа представляет собой синтез теоретического обучения, самостоятельной практической работы и личностного роста.

Лица, имеющие опыт психических расстройств и состояний пограничного и психотического уровня (химические зависимости, расстройства шизофренического спектра, суициды, психотические состояния различного генеза) не могут быть зачислены в группу, для освоения настоящей образовательной программы, в силу специфики предмета и целей обучения.

1.4. Формы освоения программы

Форма реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации – заочная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Теоретические занятия осваиваются самостоятельно в формате ЭО (просмотр видеолекций), выполнения теоретических и практических домашних заданий и получения обратной связи от преподавателя.

Теоретическая часть занятий представлена в виде видео лекций, включающих множество примеров из практической деятельности и презентаций.

1.5. Цель и планируемые результаты обучения

Для лиц с психологическим образованием - формирование у слушателей знаний, умений и практических навыков психологической работы с психосоматическими расстройствами.

Для лиц без психологического образования - формирование у слушателей знаний, умений и навыков работы с собственными психологическими процессами, связанными с психосоматическими расстройствами, осознанности и трансформации своих реакций, наработки позиции внутреннего наблюдателя по отношению к внутриличностным и межличностным процессам, навыков само поддержки.

В результате освоения программы обучающиеся должны:

Знать:

Для лиц с психологическим образованием:

- современные определения и подходы к классификации психосоматических расстройств
- содержание и основные понятия теорий в психосоматике
- биопсихосоциальные аспекты возникновения, течения и восстановления после психосоматических и соматических расстройств
- подходы и методы психокоррекционной работы с лицами с психосоматическими и соматическими расстройствами

Для лиц без психологического образования:

- современные определения и подходы к классификации психосоматических расстройств
- содержание и основные понятия теорий в психосоматике
- биопсихосоциальные аспекты возникновения, течения и восстановления после психосоматических и соматических расстройств

Уметь:

Для лиц с психологическим образованием:

- разрабатывать план психодиагностики лиц с психосоматическими и соматическими расстройствами
- разрабатывать план и подбирать методы психокоррекционной работы с лицами с психосоматическими и соматическими расстройствами

Для лиц без психологического образования:

- распознавать причины собственных психосоматических расстройств
- адекватно оценивать свои силы в само поддержке при психосоматических расстройствах и ситуации, когда необходимо обратиться за помощью к специалисту-психологу

Владеть навыками:

Для лиц с психологическим образованием:

- анализа случая психосоматического расстройства с позиций биопсихосоциального подхода
- проведения психообразовательной работы с клиентами с психосоматическими расстройствами
- использования основных техник, применяющихся в работе с клиентом с психосоматическими расстройствами

Для лиц без психологического образования:

- анализа собственного состояния, связанного с психосоматическим расстройством с позиций биопсихосоциального подхода
- использования основных техник само поддержки при возникновении психосоматического расстройства

1.6. Трудоемкость программы

Трудоемкость программы по Учебному плану составляет 150 академических часов, продолжительность обучения – не более 12 месяцев.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название модулей	Всего часов	В том числе			Форма аттестации
			ТЗ	ПЗ	СР	
4.	Модуль 4. Психосоматика	150	60	-	90	Зачет
4.1.	ТЕМА I. История изучения и классификация психосоматических расстройств	50	20	-	30	Практическое задание
4.2.	ТЕМА II. Психодиагностика в психосоматике	50	20	-	30	Практическое задание
4.3.	ТЕМА III. Стресс и совладание с ним как проблема психосоматики.	50	20	-	30	Практическое задание. Зачет

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный график обучения составляется и утверждается для каждой группы.

Срок освоения программы – не более 11 месяцев. Начало обучения – по мере набора группы. Режим очных занятий: не более 8 академических часов в день. Итоговая аттестация проводится на последнем занятии, согласно графику.

Наименование программы и тем / месяцы		1	2	3	4	5
Психосоматика		50	25	25	25	25
ТЕМА I. История изучения и классификация психосоматических расстройств	ЭО	20				
	СР	30				
ТЕМА II. Психодиагностика в психосоматике	ЭО		10	10		
	СР		15	15		
ТЕМА III. Стресс и совладание с ним как проблема психосоматики	ЭО				10	10
	СР				15	15

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕМА I. История изучения и классификация психосоматических расстройств

Введение. Структура курса. Обзор литературы по курсу. Практическое упражнение. Психосоматика как область исследований и практики.

Определение понятий “психосоматика”, “психосоматическая проблема”, “психосоматическая медицина”, “психосоматическое расстройство”. Классификация и распространенность психосоматических расстройств.

Психосоматические расстройства в МКБ-10 и МКБ-11

Краткая история психосоматики.

Представления о возникновении заболеваний на различных этапах развития мысли. Биомедицинская модель и психосоматическая медицина.

ТЕМА II. Психодиагностика в психосоматике

Психодинамические подходы в психосоматике.

Понятие конверсии. Представления о символизме психосоматических процессов. Концепция десоматизации-ресоматизации Макса Шура. Концепция «giving up - given up» Д.Энгеля и А.Шмале. Модель двухэшелонной линии обороны А. Митчерлиха. Концепция личностных профилей Ф. Данбар.

Вклад Ф. Александера в психосоматическую медицину.

Концепции конверсии и вегетативного невроза. Представления Ф. Александера о генезе психосоматических расстройств. Методологические принципы психосоматического подхода.

ТЕМА III. Стресс и совладание с ним как проблема психосоматики.

Стресс как проблема психосоматики.

Исследования стресса как реализация неспецифического подхода в психосоматике. Вклад У. Кеннона и Г. Селье. Понятие общего адаптационного синдрома.

Физиология стресса.

Понятия стресс, стрессор, стрессовая реакция. Реакция на стресс со стороны нервной и эндокринной системы. Роль центральной нервной системы в регуляции вегетативных процессов.

Поливагальная теория С. Порджеса.

Стресс как проблема психологии.

Вклад Р. Лазаруса в исследование стресса. Физиологический и психологический стресс. Процесс оценки угрозы. Стресс как трансактный процесс. Факторы, влияющие на переживание стресса.

Практическое занятие. Релаксация как способ работы со стрессовой реакцией.

Техника безопасности для практикующих релаксацию. Подходы к достижению состояния релаксации. Подготовка к релаксации. Прогрессивная релаксация по Э. Джейкобсону.

Алекситимия.

Биопсихосоциальная модель здоровья и болезни.

Внутренняя картина болезни.

Боль как проблема психологии.

5. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Формы аттестации

Текущий контроль знаний, обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе преподавателем, ведущим занятия в учебной группе.

Текущий контроль знаний включает в себя наблюдение преподавателя за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определенном этапе обучения посредством выполнения упражнений на практических занятиях и в иных формах, установленных преподавателем.

Промежуточная аттестация - Оценка качества усвоения обучающимися содержания учебных блоков непосредственно по завершению их освоения, проводимая в форме Зачета посредством устного опроса, практической работы, а также в иных формах, в соответствии с учебным планом и учебно-тематическим планом.

Итоговая аттестация - процедура, проводимая с целью установления уровня знаний, обучающихся с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам

освоения образовательной программы. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в форме устного зачета.

Слушатель допускается к итоговой аттестации после изучения тем образовательной программы в объеме, предусмотренном для лекционных и практических занятий.

Лицам, освоившим образовательную программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается **Удостоверение о повышении квалификации** установленного образца.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительный результаты, а также лицам, освоившим часть программ и (или) отчисленным из образовательной организации, выдаются справки об обучении установленной формы.

5.2. Критерии оценки обучающихся

В процессе аттестации проверяется результативность освоения знаний, умений и навыков, предусмотренных в процессе повышения квалификации.

Оценка качества освоения учебных модулей проводится в процессе промежуточной аттестации в форме зачета.

Оценка	Критерии оценки
Зачтено	- «зачет» выставляется слушателю, если он твердо знает материал курса, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;
Не зачтено	- «незачет» выставляется слушателю, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические вопросы или не справляется с ними самостоятельно.

Оценка качества освоения учебной программы проводится в процессе итоговой аттестации в форме устного зачета.

Оценка (стандартная)	Требования к знаниям
«зачтено»	Оценка «зачтено» выставляется слушателю, продемонстрировавшему твердое и всесторонние знания материала, умение критически анализировать уровень саморазвития и самомотивации, самостоятельно делать грамотные выводы, умение применять полученные в рамках занятий практические навыки и умения. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации продемонстрировали достаточный уровень знаний и умений слушателя.
«не зачтено»	Оценка «не зачтено» выставляется слушателю, который в недостаточной мере овладел материалом по дисциплине, не готов критически оценивать собственную результативность, не выполнил требований, предъявляемых к итоговой аттестации. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации продемонстрировали неудовлетворительный уровень знаний и умений слушателя.

5.3 Фонд оценочных средств

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации программы разработан «Фонд оценочных средств по программе, являющийся неотъемлемой частью учебно-методического комплекса.

Объектами оценивания выступают:

- степень освоения теоретических знаний,
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, активность на занятиях

Текущая аттестация

Задание 1

Спросите 5-10 человек разных специальностей о том, что они понимают под словом «психосоматика». Коротко опишите результаты опроса, в свободной форме поразмышляйте об этих результатах и представлениях о психосоматике в обществе. Объем: 2-3 страницы, шрифт Times New Roman, кегль 14.

Задание 2

Тезисно расскажите об идеях Ф. Александера о генезе одного из вида расстройств: желудочно-кишечных, респираторных, сердечно-сосудистых, метаболических и эндокринных, кожных заболеваний или болезней суставов и скелетных мышц. Ответьте на вопрос, насколько, на Ваш взгляд, идеи Ф. Александера актуальны в наше время. Объем: 2-3 страницы, шрифт Times New Roman, кегль 14.

Промежуточная аттестация

Коротко, но исчерпывающе ответьте на следующие вопросы:

1. В чём состоит суть идеи неспецифичности в психосоматике? В чём её отличие от идеи специфичности? Какое направление мысли в психосоматике вам ближе и почему?
2. Чем отличаются идеи Ганса Селье о роли стресса в возникновении заболеваний от современных представлений по этому вопросу?
3. Какие характеристики стрессора влияют на адаптацию к стрессу?
4. Каковы основные поведенческие реакции на стресс?
5. Какие процессы в организме замедляются во время активации симпатической нервной системы?
6. Каково значение поливагальной теории для практической работы с людьми с соматическими симптомами?

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по программе проходят в формате тренинга, программа включает в себя теоретическую часть, демонстрационные сессии, обсуждения, практические упражнения, индивидуальные и групповые задания. Участники получают полный комплект раздаточного материала в печатном или электронном виде.

Реализация программы дополнительного профессионального образования обеспечивается педагогическими работниками организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности. Квалификация педагогических работников должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

6.1. Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.

Требования к образованию и обучению лица, занимающего должность преподавателя: Высшее образование - специалитет или магистратура, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю)

Дополнительное профессиональное образование на базе высшего образования (специалитета или магистратуры) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю)

Педагогические работники обязаны проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда

Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года

Требования к опыту практической работы: при несоответствии направленности (профиля) образования преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю) - опыт работы в области профессиональной деятельности, осваиваемой обучающимися или соответствующей преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю)

Преподаватель: стаж работы в образовательной организации не менее одного года; при наличии ученой степени, (звания) - без предъявления требований к стажу работы

Особые условия допуска к работе: отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации

Прохождение в установленном законодательством Российской Федерации порядке аттестации на соответствие занимаемой должности.

6.2. Требования к материально-техническим условиям

Реализация программы предполагает наличие аудитории с учебной мебелью, флипчартом для схематичного изображения учебного материала и возможностью расстановки стульев по окружности для обеспечения визуального контакта обучающихся.

Обучения с применением дистанционных образовательных технологий предполагает наличие компьютера или ноутбука с возможностью выхода в интернет, наличие гарнитуры при необходимости подключения к видеоконференции.

6.3. Требованиям к информационным и учебно-методическим условиям

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина. — М., 2006
2. Аммон Г. Психосоматическая терапия. - СПб., 2000
3. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина: краткий учебник. – М., 1999
4. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса: психологическая антропология стресса.
5. Лекции по психосоматике/ под ред. А. Б. Смулевича. - М., 2014
6. Психосоматика: телесность и культура. / под ред. В.В. Николаевой. - М., 2009
7. Сапольски Р. Психология стресса. - Спб., 2018.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. - Спб., 2004
2. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом. Теория и психодиагностика. - Спб, 2010

3. Клиническая психология. Под ред. М. Перре, У. Бауманна. - Спб., 2002
4. Козлов В.И., Цехмистренко Т.А. Анатомия нервной системы. - 2006
5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. - Эмоциональный стресс. М., 1970
6. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем. Десятый пересмотр (МКБ-10)
7. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. 2-е издание. — СПб, 2000
8. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Соматизация — история понятия, культуральные и семейные аспекты, объяснительные и психотерапевтические модели // Московский психотерапевтический журнал, 2000. № 2. С. 5–50.
9. Geoffrey M. Reed, Michael B. First, Cary S. Kogan и соавт. Нововведения и изменения в классификации психических, поведенческих расстройств и расстройств развития нервной системы. - World Psychiatry Journal, 2019 (на русском языке)
10. Health psychology / Shelley Taylor, University of California, Los Angeles. Tenth edition. NY. 2018
11. Michael C. Heller, Marcel Duclos. Body psychotherapy: history, concepts, and methods. — 2012
12. Оуе Гуреже, Geoffrey M. Reed. Соматический дистресс-синдром в МКБ-11. Проблемы и перспективы.
13. Porges S.W. The polyvagal theory: New Insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. – 2009

Периодические издания

1. Журнал «Социальная психология и общество // ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет». Эл. ресурс: https://psyjournals.ru/social_psy/
2. Журнал «Современная зарубежная психология» // ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет». Эл. ресурс: <https://psyjournals.ru/jmfp/index.shtml>
3. Журнал биосинтеза «Энергия и характер». Эл. ресурс: <https://www.energyandcharacter.com/>

Интернет-ресурсы

1. <http://www.psychology.ru/>
2. <http://azps.ru/index.html>
3. <http://psylib.myword.ru/index.php?act=home>
4. <http://www.voppsy.ru/news.htm>
5. <http://magazine.mospsy.ru/catalogue.shtml>
6. <http://www.koob.ru/>
7. <http://vocabulary.ru/>
8. <http://vch.narod.ru/index.html>
9. <http://flogiston.ru/>
10. <http://psyjournals.ru/>
11. <http://elibrary.ru>
12. <http://www.consultant.ru>
13. <http://www.garant.ru>
14. <http://www.mipoppp.com/index.php/mediateka/media3/stati-po-protsess-orientirovannoi-psikhologii>