

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Институт психосоматики»
А.О. Толоконин

Психосоматика сновидений

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки	Психосоматика сновидений
--	---------------------------------

Рабочая программа дисциплины разработана ООО «Институт Психосоматики»

Рабочая программа дисциплины «Психосоматика сновидений»

1. Цель освоения дисциплины – формирование системы знаний в области психосоматики сновидений, ознакомление слушателей с основными принципами работы со сновидениями и методами решения психотерапевтических задач с использованием анализа сновидений.

2. Требования к результатам освоения программы:

Характеристика компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в результате освоения программы:

Профессиональные компетенции

ВД 1. Деятельность по социально-психологическому сопровождению и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам (А/01.6) (по ПС «Психолог в социальной сфере»).

ВД 2. Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам» (А/03.6.) (по ПС «Психолог-консультант»)

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт
1	2	3	4
ПК 1. Психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и социальных групп (А/01.6)	З 1.1. Методы и способы оценки психического состояния людей З 1.2. Методы мотивации к активности, здоровому образу жизни, психологической поддержки жизненного тонуса личности З 1.3. Основные методы содействия в мобилизации физических, духовных, личностных, интеллектуальных ресурсов личности для выхода из кризисного состояния З 1.4. Психология кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психологические аспекты рискологии, психология горя, потери, утраты	У 1.1. Применять методы психологического консультирования, психологической диагностики У 1.2. Выявлять и анализировать психическое состояние и индивидуальные психологические особенности личности, влияющие на поведение и взаимоотношения с окружающими людьми У 1.3. Подбирать и применять набор диагностических методик и диагностического инструментария в соответствии с возрастными особенностями личности У 1.4. Проводить работу, направленную на обеспечение психического здоровья и	ПО 1.1. Проведение комплексной психологической диагностики с целью оценки структуры личности, наличия патопсихологических особенностей, бытовых и профессиональных навыков, потребностно-мотивационной и эмоциональной сфер, а также для инвалидов (детей-инвалидов) – психологической готовности к реабилитации или абилитации ПО 1.2. Определение основных направлений психологической и социально психологической помощи в коррекции психологического

	З 1.5. Психология экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия) З 1.6. Психология семьи и семейных отношений (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) З 1.7. Психология зависимости, девиантология З 1.8. Особенности развития личности в неблагоприятной социальной ситуации З 1.9. Технологии, методы и формы оказания психологической помощи при нарушениях социализации З 1.10. Основы психологического консультирования (виды, формы, методы)	развития личности граждан У 1.5. Проводить занятия в целях снятия состояния острого психологического дискомфорта/стресса, снижения психологического дискомфорта и уровня агрессии/страха У 1.6. Оказывать психологическую поддержку лицам для выхода из трудных жизненных ситуаций У 1.7. Разрабатывать программы индивидуальной работы с учетом конкретных профессиональных задач	состояния в соответствии с результатами проведенной психологической диагностики и обследования ПО 1.3. Выявление условий, затрудняющих становление личности граждан, и коррекция их посредством психопрофилактики, психодиагностики, психокоррекции, консультирования и реабилитации (абилитации) ПО 1.4. Оказание консультационной психологической помощи анонимно (в том числе с использованием телефона доверия) лицам, находящимся в кризисном или остром психологическом состоянии, направленной на развитие умения справляться с изменившимися условиями жизни, принимать на себя ответственность ПО 1.5. Реализация психокоррекционной работы с целью адаптации граждан в среде обитания (обществе), преодоления или ослабления отклонений в развитии, эмоциональном состоянии и поведении
--	--	---	--

ПК 2. Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам (А/03.6)	З 1.1. Основные понятия и положения общей психологии и психологии личности, возрастной психологии и психологии развития З 1.2. Основные понятия и положения психодиагностики З 1.3. Основные понятия и положения клинической психологии и психологии зависимостей З 1.4. Основные понятия и положения психологии семьи и семейных отношений, психологические проблемы современной семьи З 1.5. Основные понятия и положения психологии управления конфликтами З 1.6. Теория процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования З 1.7. Требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения консультативной беседы З 1.8. Приемы индивидуального, группового, семейного психологического консультирования и специфика их применения З 1.9. Методы профилактики профессионального выгорания,	У 1.1. Использовать методы и приемы психологического консультирования в процессе оказания консультационной психологической помощи У 1.2. Поддерживать контакт с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью, в процессе работы У 1.3. Соблюдать психологическую безопасность гражданина, обратившегося за получением консультационной психологической помощи, в процессе проведения мероприятий У 1.4. Формировать у граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, мотивацию к достижению целей психологического консультирования У 1.5. Составлять профессиональные рекомендации в соответствии с целями психологического консультирования и запросами граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, и трудовых коллективов У 1.6. Оказывать консультационную психологическую	ПО 1.1. Реализация программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи ПО 1.2. Поддержание контакта с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью, в процессе психологического консультирования ПО 1.3. Оценка и обеспечение психологической безопасности граждан в процессе проведения мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи ПО 1.4. Поддержание мотивации к достижению целей психологического консультирования у гражданина, обратившегося за консультационной психологической помощью ПО 1.5. Оказание консультационной психологической помощи гражданам, переживающим психологический кризис и дистресс ПО 1.6. Оказание консультационной психологической помощи гражданам в решении психологических
---	---	--	---

	предотвращения возникновения стресса З 1.10. Условия возникновения, виды и негативные последствия психологических травм З 1.11. Виды ограничений к применению методов психологического консультирования З 1.12. Приемы эффективного завершения программ психологического консультирования	помощь гражданам в профессиональной ориентации, выборе индивидуальных путей профессионального развития, трудовой деятельности У 1.7. Оказывать консультационную психологическую помощь гражданам в профессиональной адаптации и социальной самореализации У 1.8. Применять методы саморегуляции психических состояний для преодоления дистресса У 1.9. Обучать навыкам психологической саморегуляции психических состояний У 1.10. Обучать поведению, предотвращающему возникновение стресса У 1.11. Осуществлять выход из мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи	проблем профессиональной ориентации и профессионального развития, сопровождение трудовой деятельности ПО 1.7. Разработка профессиональных рекомендаций в соответствии с целями психологического консультирования и запросами граждан и трудовых коллективов, обратившихся за консультационной психологической помощью
--	---	--	---

Выпускник должен обладать компетенциями;

Код компетенции	Наименование компетенции
УК-1 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
УК-2 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
УК-6 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
ОПК-3 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач

	психодиагностики в заданной области исследований и практики
ОПК-4 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья
ОПК-6 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Виды учебной работы и их трудоемкость

Вид учебной работы	Объем часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Аудиторные занятия (всего)	32
В том числе:	
лекции	20
практические занятия	12
Самостоятельная работа обучающегося/аттестация (всего)	40

3.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость в ак. часах	Аудиторная деятельность		Самостоятельная работа/ аттестация
			Лекция	Практ. занятия	
1.	Что такое сон. Виды снов. Осознанные сновидения	6	2	0	4
2.	Сны в истории человечества. История работы со сновидениями	9	3	0	6
3.	Символизм	11	3	2	6
4.	Методы толкования снов в современной психологии	12	3	3	6
5.	Основные аспекты работы со сновидениями	11	3	2	6
6.	Сны и нарушение здоровья	13	4	3	6
7.	Расстройство сна	10	2	2	6
	ВСЕГО:	72	20	12	40

Форма аттестации – зачет (тестирование по дисциплине в рамках комплексного зачета при промежуточной аттестации)

3.3. Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Что такое сон. Виды снов. Осознанные сновидения.

Тема 2. Сны в истории человечества. История работы со сновидениями.

Значение сновидений в древности. Сновидения в шаманизме. Исторические сны. Сны в античности (Аристотель. Аристандер. Артемидор Далдианский. Сны и религия. Сны и наука (М.В. Ломоносов. Шринивас Рамануджан, Нильс Бор, Д.И. Менделеев, Н.П. Бехтерева, В.Н. Касаткин. З. Фрейд. Классификация источников сновидений З. Фрейда. К. Юнг. Фредерик Перлз.

Тема 3. Символизм.

Первичные элементы мироздания: Огонь. Вода. Земля. Воздух. Дерево (Фрактал). Основные образы сновидений и их трактовка. Числа. Смерть и убийства во снах. Темные силы во снах и сны-преследования.

Тема 4. Методы толкования снов в современной психологии.

Метод свободных ассоциаций З. Фрейда. Юнгианский метод. Гештальт-метод. Процессуально-ориентированный метод

Тема 5. Основные аспекты работы со сновидениями.

Автоматический мозг. Программирование автоматического мозга. Правила толкования снов. Сонники.

Тема 6. Сны и нарушение здоровья

Методы диагностики заболеваний через сны

Тема 7. Расстройство сна.

Классификация нарушений сна. Виды расстройств сна. Рекомендации по нормализации сна. Хроническая бессонница

Практические занятия

Практическое занятие предусматривает выполнение практического задания, которое включает в себя отработку умений и навыков по всем разделам дисциплины. Практическое задание может выполняться как после каждой темы (частично), так и после изучения нескольких тем разделов дисциплины.

№ раздела/ темы	Наименование тем практических занятий	Практическое задание
3.	Символизм	Выполнение упражнений, направленных на развитие навыков понимания символов в сновидении
4.	Методы толкования снов в современной психотерапии	Выполнение упражнений, направленных на развитие навыков проведения терапевтического сеанса с помощью различных подходов (метод свободных ассоциаций, гештальт-терапия, юнгианский метод, процессуально-ориентированный метод)
5.	Основные аспекты работы со сновидениями	Выполнение упражнений, направленных на развитие навыков понимания сновидений для проведения терапевтического сеанса
6.	Сны и нарушение здоровья	Выполнение упражнений, направленных на развитие навыков диагностики нарушения здоровья по снам
7.	Расстройство сна	Выполнение упражнений, направленных на развитие навыков терапевтического сеанса

4. Методы и формы проведения занятий

- традиционные (лекция);
- дискуссия
- демонстрация;
- практика;
- формы с использованием информационных технологий/технических средств обучения, дистанционных образовательных технологий (мультимедийные лекции, видеоконференции и т.д.)
- самостоятельная работа:
 - самостоятельное повторение теоретического материала;
 - проработка практических заданий по отработке техник;
 - изучение рекомендуемой литературы по изучаемой дисциплине, систематизация учебного материала
 - подготовка к промежуточному и итоговому контролю;
 - сдача промежуточной аттестации (тестирование в рамках комплексного зачета)

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы учащегося

В перечень обеспечения самостоятельной работы обучающихся входит:

- видеозапись занятий на онлайн платформе «Геткурс 2.0»;
- презентационный материалы по дисциплине на онлайн платформе «Геткурс 2.0»;
- рекомендуемая литература;
- учебное пособие ООО «Институт психосоматики» по изучаемой дисциплине
- работа с куратором;
- информационная поддержка преподавателя в период освоения дисциплины через каналы коммуникации.

6. Оценочные материалы

Краткая характеристика оценочного средства – тестирование с использованием электронных технологий

Система оценивания - двухбалльная система оценивания (зачтено/не зачтено).

Критерии оценивания:

«1» - правильный ответ, «0» - неправильный ответ.

«Зачтено» выставляется слушателям, если правильно ответили на 80% вопроса теста из 100%.

Отметка «зачтено» ставится обучающемуся, успешно освоившему учебную дисциплину и не имеющему задолженностей по результатам текущего контроля успеваемости, успешно сдавшему тестирование по вопросам изученного материала;

Отметка «не зачтено» ставится обучающемуся, имеющему задолженности по результатам текущего контроля успеваемости по дисциплине, не сдавшему тестирование по вопросам изученного материала или получившему «не зачет» по итогам тестирования

Демонстрационный вариант теста

Вопрос: Графическое представление циклов сна

- а) сомнограмма
- б) фонограмма
- в) *гипнограмма
- г) нейрографика

Вопрос: Метод анализа сновидений З. Фрейда

- а) амплификация
- б) *метод свободных ассоциаций
- в) метод активного воображения
- г) анализ переноса

Вопрос: Количество циклов сна у человека в течение ночи

- а) 3-4 циклов
- б) 5-9 циклов
- в) 1-3 циклов
- г) *5-7 циклов

Вопрос: Изменённое состояние сознания, при котором человек осознаёт, что видит сон, и может в той или иной мере управлять его содержанием. Некое пограничное состояние между фазой быстрого сна и бодрствованием

- а) Транс
- б) Парадоксальный сон
- в) *Осознанное сновидение
- г) Сонный паралич

Список используемой литературы и информационных источников

Основная литература

1. Аристотель. О предсказаниях во сне. - Гераклит. Фрагменты ранних греческих философов. М., 1989г. 217 с.
2. Артемидор Далдианский. Онейрокритика. Кристалл, 1999 г. 448 с.
3. Зигмунд Фрейд. Толкование сновидений. Эксмо, 2021 г. 256 с.
4. К.Г. Юнг. Воспоминания, сновидения, размышления. Перевод: В. Поликарпов. ООО "Харвест", 2003г. 367 с.
5. Жильбер Рено. Исцеление воспоминанием. Эксмо, 2022 г. 528 с.