

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.07.2026 15:15:50
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da576404e256c146b8898c94



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Телесно-ориентированная психотерапия
Уровень высшего образования	Магистратура
Форма обучения	Очно-заочная

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
ПК-3 Способен осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития с использованием разнообразных методов и техник индивидуальной, групповой и семейной психотерапии и консультирования	ПК-3.1 Осуществляет комплексную клинико-психологическую диагностику и планирование вмешательства, направленного на выявление причин дезадаптации, психопатологических и эмоциональных нарушений, с последующей разработкой индивидуальных и групповых программ реабилитации и профилактики	знает эволюцию взглядов на психосоматику, эволюционные модели вегетативной регуляции, физиологические механизмы связи эмоций с вегетативной нервной системой, а также критерии дифференциальной диагностики психосоматических расстройств и и паттерны реакций на угрозу или безопасность (концепция нейроцепции, модель вегетативной лестницы)	умеет под руководством наставника проводить первичную оценку психофизиологического состояния клиента, анализировать вегетативные показатели для формулирования консультативных гипотез и определять мишени для снижения тревожных проявлений	владеет базовыми приемами «заземления», центрирования и дыхательными практиками для коррекции психосоматических нарушений, а также первичными навыками применения дыхательных, медитативных и телесно-ориентированных техник для регуляции эмоциональных состояний, первичными навыками реализации программ профилактики эмоционального выгорания и психосоматических расстройств у специалистов помогающих профессий
	ПК-3.2 Реализует психотерапевтические интервенции с использованием широкого спектра клинических методов и техник, включая мониторинг динамики состояния клиента и оценку эффективности психологической помощи в междисциплинарном контексте			

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля

Тема (раздел) дисциплины	Оценочное средство	Планируемые результаты обучения
ПК-3 Способен осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития с использованием разнообразных методов и техник индивидуальной, групповой и семейной психотерапии и консультирования		
Телесно-ориентированная психотерапия в работе с психосоматическими расстройствами	Устный опрос	знает эволюцию взглядов на психосоматику, эволюционные модели вегетативной регуляции, физиологические механизмы связи эмоций с вегетативной нервной системой, а также критерии дифференциальной диагностики психосоматических расстройств и и паттерны реакций на угрозу или безопасность (концепция нейроцепции, модель вегетативной лестницы)

Политвагальная теория в

телесно-ориентированной работе с психосоматикой	Практическое задание №1	умеет под руководством наставника проводить первичную оценку психофизиологического состояния клиента, анализировать вегетативные показатели для формулирования консультативных гипотез и определять мишени для снижения тревожных проявлений
	Практическое задание №2	владеет базовыми приемами «заземления», центрирования и дыхательными практиками для коррекции психосоматических нарушений, а также первичными навыками применения дыхательных, медитативных и телесно-ориентированных техник для регуляции эмоциональных состояний, первичными навыками реализации программ профилактики эмоционального выгорания и психосоматических расстройств у специалистов помогающих профессий

2.2. Типовые оценочные материалы текущего контроля

Оценочное средство	Типовое задание / содержание
Устный опрос	Преподаватель объявляет первый вопрос. Студент обдумывает ответ и отвечает на вопрос преподавателя. Преподаватель может задать уточняющие вопросы, попросить привести примеры или объяснить свою точку зрения. Если студент затрудняется ответить на какой-либо вопрос, преподаватель может дать подсказку или направить студента к правильному ответу. По итогам опроса преподаватель дает обратную связь, учитывая полноту и точность ответов, а также способность студента рассуждать и анализировать информацию. В конце опроса преподаватель может подвести итоги, выделить наиболее важные моменты и дать рекомендации по улучшению знаний и навыков.
Практическое задание №1	Упражнение выполняется в группе. Тренер предлагает участникам занять устойчивое вертикальное положение, закрыть глаза, ощутить ноги гибкими и настроиться на ритм собственного дыхания. Далее формируется образная метафора тела участников как глубоководной водоросли, которая крепко держится за дно при этом тело покачивается в ритме волн и воды. Амплитуда покачивания зависит от желания и персональных ощущений участников. Важно, чтобы стопы не отрывались от поверхности пола. Постепенно в движение вовлекается все тело сохраняя спокойное дыхание
Практическое задание №2	Упражнение выполняется в группе. Тренер приглашает участников занять устойчивое положение, ощутить ноги гибкими, прикрыть глаза и настроиться на ощущение области живота, на два пальца ниже пупка. Далее в медленном темпе предлагается совершать малоамплитудные, по овальной траектории движения тазовым сегментом, при этом погружаясь вниманием внутрь живота. При необходимости добавляются движения по траектории восьмерки, по часовой и против часовой стрелке

Типовые вопросы по компетенции ПК-3:

1. Согласно Стивену Порджесу, наш мозг использует механизм "нейроцепции". Как работает этот подсознательный радар безопасности и почему его искажение заставляет тело человека болеть физически?
2. Клиент с тяжелым психосоматическим зажимом в груди и паникой пытается медитировать в полной неподвижности, но его страх только растет. Почему жесткая статика опасна для его вегетатики и какая динамика (например, покачивание) ему необходима?
3. В телесной терапии психосоматических расстройств огромное внимание уделяется стопам. Как ощущение "гибких ног", прочно держащихся за пол, помогает выйти из режима затяжной вегетативной бури?
4. Зачем при работе с вегетативными нарушениями и болями в животе просить клиента сфокусировать все внимание вглубь брюшной области, на два пальца ниже пупка (в точку Хара)? Какова нейробиологическая цель этого фокуса?
5. Почему мягкие, малоамплитудные движения тазом по траектории восьмерки или овала способны снять глубокий психосоматический зажим, с которым не справлялись логические уговоры ума?

3. Промежуточная аттестация

3.1. Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации: **экзамен**

3.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.2.1. Типовые тестовые задания

№ п/п	Типовое тестовое задание
ПК-3 Способен осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития с использованием разнообразных методов и техник индивидуальной, групповой и семейной психотерапии и консультирования	
1	<i>Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ</i> Какой теоретический подход лежит в основе современной психосоматики? А) Биопсихосоциальная модель Б) Исключительно биомедицинская модель

	В) Поведенческая редукционистская модель Г) Теория врожденных рефлексов Ответ:
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Какое положение наиболее точно отражает концепцию В. Райха? А) Симптом формируется исключительно на когнитивном уровне Б) Хронические мышечные напряжения связаны с подавлением аффектов В) Психосоматические расстройства обусловлены генетическими факторами Г) Эмоции не имеют телесной репрезентации Ответ:
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие признаки характерны для психосоматического симптома? А) Связь с эмоциональными переживаниями Б) Символический характер телесного проявления В) Полная независимость от психологических факторов Г) Вариативность в зависимости от контекста Д) Жесткая анатомическая фиксированность без динамики Ответ:
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие факторы могут участвовать в формировании психосоматических расстройств? А) Дисбаланс вегетативной нервной системы Б) Хронический стресс В) Семейные сценарии и коммуникации Г) Исключительно острые инфекционные процессы Д) Нарушение психологических границ Ответ:
5	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Установите соответствие между концепцией и ее содержанием.

	<table><tr><th colspan="2">Концепция</th><th colspan="2">Содержание</th></tr><tr><td>1</td><td>Теория специфического конфликта</td><td>А</td><td>Рассмотрение болезни как результата взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов</td></tr><tr><td>2</td><td>Концепция мышечного панциря</td><td>Б</td><td>Влияние семейных взаимодействий на формирование симптома</td></tr><tr><td>3</td><td>Биопсихосоциальная модель</td><td>В</td><td>Связь заболевания с определенным типом внутреннего конфликта</td></tr><tr><td>4</td><td>Системный семейный подход</td><td>Г</td><td>Роль телесных защит в удержании подавленных эмоций</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Концепция		Содержание		1	Теория специфического конфликта	А	Рассмотрение болезни как результата взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов	2	Концепция мышечного панциря	Б	Влияние семейных взаимодействий на формирование симптома	3	Биопсихосоциальная модель	В	Связь заболевания с определенным типом внутреннего конфликта	4	Системный семейный подход	Г	Роль телесных защит в удержании подавленных эмоций	1	2	3	4				
Концепция		Содержание																											
1	Теория специфического конфликта	А	Рассмотрение болезни как результата взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов																										
2	Концепция мышечного панциря	Б	Влияние семейных взаимодействий на формирование симптома																										
3	Биопсихосоциальная модель	В	Связь заболевания с определенным типом внутреннего конфликта																										
4	Системный семейный подход	Г	Роль телесных защит в удержании подавленных эмоций																										
1	2	3	4																										
6	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Установите соответствие между типом реакции и его характеристикой. <table><tr><th colspan="2">Тип реакции</th><th colspan="2">Характеристика</th></tr><tr><td>1</td><td>Симпатическая активация</td><td>А</td><td>Снижение активности и восстановление</td></tr><tr><td>2</td><td>Парасимпатическая доминанта</td><td>Б</td><td>Осознанное управление состоянием через тело</td></tr><tr><td>3</td><td>Хронический стресс</td><td>В</td><td>Длительное напряжение с истощением ресурсов</td></tr><tr><td>4</td><td>Телесная регуляция</td><td>Г</td><td>Повышение уровня возбуждения и мобилизации</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Тип реакции		Характеристика		1	Симпатическая активация	А	Снижение активности и восстановление	2	Парасимпатическая доминанта	Б	Осознанное управление состоянием через тело	3	Хронический стресс	В	Длительное напряжение с истощением ресурсов	4	Телесная регуляция	Г	Повышение уровня возбуждения и мобилизации	1	2	3	4				
Тип реакции		Характеристика																											
1	Симпатическая активация	А	Снижение активности и восстановление																										
2	Парасимпатическая доминанта	Б	Осознанное управление состоянием через тело																										
3	Хронический стресс	В	Длительное напряжение с истощением ресурсов																										
4	Телесная регуляция	Г	Повышение уровня возбуждения и мобилизации																										
1	2	3	4																										
7	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Установите соответствие между понятиями поливагальной теории и их содержанием.																												

	<table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Содержание</th></tr><tr><td>1</td><td>Дорзальное состояние</td><td>А</td><td>Автоматическая оценка нервной системой степени безопасности среды</td></tr><tr><td>2</td><td>Нейроцепция</td><td>Б</td><td>Последовательная организация реакций нервной системы в зависимости от уровня угрозы</td></tr><tr><td>3</td><td>Вегетативная иерархия</td><td>В</td><td>Совместное восстановление чувства безопасности через контакт с другим человеком</td></tr><tr><td>4</td><td>Корегуляция</td><td>Г</td><td>Состояние выраженного снижения активности, обездвиженности и энергетического спада</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Понятие		Содержание		1	Дорзальное состояние	А	Автоматическая оценка нервной системой степени безопасности среды	2	Нейроцепция	Б	Последовательная организация реакций нервной системы в зависимости от уровня угрозы	3	Вегетативная иерархия	В	Совместное восстановление чувства безопасности через контакт с другим человеком	4	Корегуляция	Г	Состояние выраженного снижения активности, обездвиженности и энергетического спада	1	2	3	4				
Понятие		Содержание																											
1	Дорзальное состояние	А	Автоматическая оценка нервной системой степени безопасности среды																										
2	Нейроцепция	Б	Последовательная организация реакций нервной системы в зависимости от уровня угрозы																										
3	Вегетативная иерархия	В	Совместное восстановление чувства безопасности через контакт с другим человеком																										
4	Корегуляция	Г	Состояние выраженного снижения активности, обездвиженности и энергетического спада																										
1	2	3	4																										
8	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Расположите этапы формирования психосоматического симптома в логической последовательности. 1. Телесная фиксация симптома 2. Хроническое эмоциональное напряжение 3. Нарушение вегетативной регуляции 4. Первичный психологический конфликт Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																												
9	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Расположите этапы телесно-ориентированной работы с симптомом в последовательности. 1. Развитие телесной осознанности 2. Интеграция полученного опыта 3. Формирование ресурса (заземление, центрирование)																												

	4. Работа с эмоциональным содержанием <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
10	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Расположите этапы работы с клиентом в логике базового поливагального подхода. 1. Картирование состояний нервной системы 2. Осознание телесных и эмоциональных реакций 3. Развитие навыков саморегуляции и корегуляции 4. Формирование чувства безопасности и стабилизация <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
11	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Психосоматический симптом может рассматриваться как форма выражения бессознательного конфликта. Ответ: Обоснование:				
12	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа В телесно-ориентированной терапии дыхание рассматривается как нейтральный физиологический процесс, не связанный с эмоциональной регуляцией. Ответ: Обоснование:				
13	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Нарушение личностных границ может проявляться в телесных паттернах напряжения и дистанции. Ответ: Обоснование:				
14	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы				

	Клиент обращается с жалобами на регулярные боли в желудке, усиливающиеся в ситуациях межличностного напряжения. При обследовании органическая патология выражена минимально. В беседе выявляется трудность в выражении недовольства и склонность к подавлению агрессии. Какой механизм формирования симптома можно предположить в данном случае? Ответ:
15	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Девушка, 28 лет, обращается с жалобами на хроническую усталость, эмоциональное истощение и эпизоды «отключенности» в стрессовых ситуациях. В процессе беседы отмечает, что в моменты конфликта перестает ощущать тело, становится малоподвижной, голос становится тихим и монотонным. После напряженных ситуаций долго восстанавливается, испытывает чувство бессилия. Какое состояние в рамках поливагальной теории наиболее вероятно проявляется у клиента и какие направления телесно-ориентированной работы будут наиболее обоснованными на начальном этапе? Ответ:
16	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент сообщает о чувстве «размытости» границ, сложности отстаивать свои интересы, склонности к чрезмерному включению в проблемы других. Телесно наблюдается слабая опора, неустойчивость позы. Какая терапевтическая мишень является приоритетной? Ответ:
17	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент с признаками эмоционального выгорания описывает ощущение опустошенности, снижение чувствительности к телесным сигналам, утрату энергии. Какой этап телесно-ориентированной работы следует актуализировать в первую очередь? Ответ:
18	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Раскройте роль вегетативной нервной системы в формировании психосоматических расстройств. Ответ:
19	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Раскройте значение понятий «нейроцепция» и «вегетативная иерархия» в понимании психосоматических реакций клиента. Покажите, каким образом данные механизмы учитываются в телесно-ориентированной психотерапии при работе с нарушениями саморегуляции и хроническим стрессом. Ответ:

20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Проанализируйте вклад семейной системы в формирование и поддержание психосоматических расстройств. Ответ:
----	---

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Проанализируйте эволюцию научных взглядов на психосоматические расстройства и обоснуйте значение биопсихосоциальной модели здоровья и болезни в современной психотерапевтической практике.
2. Сравните психосоматические расстройства, конверсионные симптомы, соматизированные депрессии и ипохондрические состояния и интерпретируйте критерии их дифференциальной диагностики.
3. Проанализируйте понимание телесного симптома как формы выражения бессознательных процессов и обоснуйте его значение в психотерапии.
4. Сравните концепцию специфического конфликта Ф. Александера и концепцию мышечного панциря В. Райха и объясните их значение для понимания психосоматических нарушений.
5. Проанализируйте влияние дисбаланса симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы на развитие психосоматических симптомов и интерпретируйте механизмы их формирования.
6. Обоснуйте роль физиологических механизмов перехода эмоционального напряжения в соматические нарушения и приведите пример психофизиологической реакции.
7. Проанализируйте влияние семейной системы на формирование психосоматических симптомов и интерпретируйте роль семейных сценариев и дисфункциональных коммуникаций.
8. Объясните связь нарушения психологических и телесных границ с развитием психосоматической патологии и проанализируйте способы ее телесной диагностики.
9. Проанализируйте телесную репрезентацию личностных границ и обоснуйте ее значение в психотерапевтической работе.
10. Разработайте алгоритм формирования телесной осознанности клиента и обоснуйте значение заземления и центрирования в работе с психосоматическими симптомами.
11. Проанализируйте влияние дыхательных паттернов на психофизиологическое состояние человека и интерпретируйте их роль в поддержании психосоматических нарушений.
12. Обоснуйте применение дыхательных техник для снижения вегетативной реактивности и интеграции эмоционального опыта в телесно-ориентированной психотерапии.
13. Проанализируйте связь подавленных эмоций с формированием соматических симптомов и интерпретируйте механизмы соматизации.

14. Сравните телесные методы идентификации, контейнирования и выражения подавленных чувств и обоснуйте особенности их применения.
15. Разработайте подход к восстановлению личных границ и навыка регуляции дистанции в контакте при психосоматических нарушениях.
16. Проанализируйте особенности применения телесно-ориентированной психотерапии при сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных и респираторных психосоматических расстройствах.
17. Обоснуйте возможности применения базовых положений поливагальной теории С. Порджес в телесно-ориентированной психотерапии психосоматических расстройств.
18. Проанализируйте понятия нейроцепции, корегуляции и вегетативной иерархии и интерпретируйте их значение для психотерапевтического процесса.
19. Сравните дорзальное, симпатическое и вентральное состояния вегетативной нервной системы и обоснуйте выбор терапевтических стратегий при каждом из них.
20. Разработайте комплекс профилактики психосоматических нарушений у специалистов помогающих профессий и обоснуйте методы поддержания психофизиологической устойчивости терапевта.

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Критерии оценивания
Устный опрос	Преподаватель объявляет первый вопрос. Студент обдумывает ответ и отвечает на вопрос преподавателя. Преподаватель может задать уточняющие вопросы, попросить привести примеры или объяснить свою точку зрения. Если студент затрудняется ответить на какой-либо вопрос, преподаватель может дать подсказку или направить студента к правильному ответу. По итогам опроса преподаватель дает обратную связь, учитывая полноту и точность ответов, а также способность студента рассуждать и анализировать информацию. В конце опроса преподаватель может подвести итоги, выделить наиболее важные моменты и дать рекомендации по улучшению знаний и навыков.
Практическое задание №1	Проводится обсуждение результатов группового упражнения в общей группе и в парах. Участники могут дать обратную связь. Критерии оценивания: сформированность навыка заземления и саморегуляции
Практическое задание №2	Проводится обсуждение результатов упражнения в общей группе. Участники могут дать обратную связь. Критерии оценивания: сформированность навыка активации и навыка центрирования.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
отлично	Высокий (продвинутый)	Студент демонстрирует понимание теоретических основ телесно-ориентированных подходов, взаимосвязи психических и телесных процессов, а также логики применения данных подходов в психологической помощи. Под руководством преподавателя способен анализировать учебные ситуации, выделять значимые телесные и эмоциональные проявления, объяснять их в рамках изучаемых концепций и определять обобщенные направления психологической работы. Обращает внимание на взаимосвязь психических процессов и телесных симптомов в структуре психосоматических нарушений.
хорошо	Достаточный (базовый)	Студент знает основные понятия, подходы и принципы телесно-ориентированной психотерапии, понимает взаимосвязь психических и телесных процессов на общем уровне. Под руководством преподавателя способен анализировать типовые учебные ситуации, выделять ключевые телесные и эмоциональные проявления, соотносить их с изучаемыми концепциями и в обобщенном виде определять возможные направления психологической помощи. Может объяснить выбор подхода и логику работы, допуская отдельные неточности и упрощения в интерпретации.
удовлетворительно	Минимальный (пороговый)	Студент воспроизводит отдельные представления о телесно-ориентированных подходах и механизмах взаимодействия психики и тела, однако понимание носит фрагментарный и непоследовательный характер. Испытывает затруднения при анализе учебных ситуаций, не всегда корректно выделяет телесные и эмоциональные проявления и их взаимосвязь. С опорой на преподавателя способен участвовать в разборе простых случаев, частично соотносить наблюдаемые проявления с теоретическими положениями, но затрудняется в формулировании обоснованных направлений психологической работы.
неудовлетворительно	Недостаточный (ниже минимального)	Студент не демонстрирует понимания теоретических основ телесно-ориентированной психотерапии и принципов взаимосвязи психических и телесных процессов. Не способен выделять значимые проявления в учебных ситуациях и соотносить их с изучаемыми концепциями. Не ориентируется в возможностях применения подхода, не может участвовать в анализе даже простых случаев при поддержке преподавателя. Ответы носят несистемный, фрагментарный или некорректный характер.

4.3. Шкала оценивания тестирования

Результаты тестирования при проведении **экзамена** оцениваются по следующей шкале:

Процент правильных ответов	Оценка
90-100	отлично
70-89	хорошо
60-69	удовлетворительно
0-59	неудовлетворительно