

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.07.2026 15:18:22

Уникальный программный ключ:

6bbcb8f4da5b764041e256c146b8898c94e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования

«Институт психотерапии и клинической психологии»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ТЕХНИКИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ДЛЯ РАБОТЫ С ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ И КРИЗИСНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Психотерапия последствий травматического опыта и кризисных состояний
Уровень высшего образования	Магистратура
Форма обучения	Очно-заочная

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	ПК-2.1 Выявляет и анализирует психологические факторы, определяющие состояние психического здоровья и уровень адаптации клиента (личности или коллектива), для формулирования консультативной гипотезы и определения стратегии помощи	знает теоретические основы телесно-ориентированной психотерапии, биопсихосоциальную концепцию психосоматических расстройств, механизмы возникновения мышечных зажимов и принципы работы с интенсивными чувствами и тревогой через тело	умеет под руководством наставника анализировать телесные проявления негативных эмоций клиента, определять мишени терапевтического воздействия и формулировать гипотезы о связи физического напряжения с психологическим состоянием	владеет базовыми навыками работы с телесными блоками, приемами снятия стресса и первичным опытом реализации стандартных индивидуальных и групповых техник телесно-ориентированной психотерапии для коррекции страхов, зависимостей и психосоматических симптомов в рамках типовых программ помощи
	ПК-2.2 Проводит консультативные мероприятия с использованием методов и техник выбранного психотерапевтического подхода в соответствии с заявленной проблемой и индивидуально-психологическими особенностями обратившихся			

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля

Тема (раздел) дисциплины	Оценочное средство	Планируемые результаты обучения
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами		
Использование техник ТОП для работы с тревогой, напряжением и различными чувствами сильной интенсивности Телесно-ориентированная психотерапия в работе с психической травмой и кризисными состояниями	Устный опрос	знает теоретические основы телесно-ориентированной психотерапии, биопсихосоциальную концепцию психосоматических расстройств, механизмы возникновения мышечных зажимов и принципы работы с интенсивными чувствами и тревогой через тело
	Практическое задание №1	умеет под руководством наставника анализировать телесные проявления негативных эмоций клиента, определять мишени терапевтического воздействия и формулировать гипотезы о связи физического напряжения с психологическим состоянием
	Практическое задание №2	владеет базовыми навыками работы с телесными блоками, приемами снятия стресса

		и первичным опытом реализации стандартных индивидуальных и групповых техник телесно-ориентированной психотерапии для коррекции страхов, зависимостей и психосоматических симптомов в рамках типовых программ помощи
--	--	---

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	Формат: участвуют все Задание: Ведущие просят участников показать телом различные состояния и эмоции. Сначала позитивные, затем негативные, в конце опять позитивная. Окончательная поза состояния человека, знающего себе цену – «Я твердо стою на ногах, я уверен в себе, вы меня не собьете». И из этого состояния участникам предлагается пожаловаться. Затем обсуждение в группе. Из состояния уверенности жаловаться невозможно.
Практическое задание №2	Упражнение на проработку шоковой травмы, которая лежит в основе травмы потери, насилия и развития. Работа проводится индивидуально. Студенты рисуют рисунок безопасного места (может быть выдуманное, может быть реальное) рисовать обязательно! Оно в процессе выполнения упражнения может меняться. Если нарисованное безопасное место не вызывает чувств и ощущений, рисуем новое место. 2. Перед началом бега, смотришь на рисунок представляешь как себя чувствуешь в безопасном месте (спокойно, легко, уравновешенно, защищено, в безопасности) начинаешь бег(обязательно в спортивной обуви). Все делаем в комфортном темпе, временной интервал соблюдаем обязательно иначе не будет эффекта. Если в процессе бега вы вспомнили ситуацию или человека, которые вызвали в вашем теле бурную реакцию, помимо, проработки через тело, напишите письма и выпишите все обиды на ситуацию и на человека и не забудьте простить себя в данной ситуации, потому что бывает много агрессии на себя, ее тоже прорабатываем. Помните про голос. Ваша агрессия обязательно должна звучать! Поэтому позволяем себе кричать, плакать в голос. Что чувствуете в теле? (ощущения, зажимы), что в чувствах? Что в мыслях? Во время бега, можешь повторять следующие фразы: Я люблю себя больше чем вас или чем других; Я ценю себя больше чем вас/других Я уважаю себя больше чем вас всех Я доверяю себе больше чем вам всем Я горжусь собой, больше чем всеми вами

Типовые вопросы по компетенции ПК-2:

1. Почему из физического состояния уверенности (когда вы расправили плечи, дышите ровно и твердо стоите на ногах) практически невозможно искренне и жалко на что-то жаловаться? Как наша поза управляет нашим настроением?
2. В технике проработки шоковой травмы бегом мы обязательно сначала рисуем "Безопасное место" и смотрим на него перед стартом. Какую роль этот рисунок играет для нашей нервной системы и почему важно, чтобы он вызывал реальные приятные ощущения в теле?
3. Почему во время телесной проработки травмы (например, при беге) психолог просит клиента не сдерживать голос, а позволять себе кричать или плакать вслух? Что происходит с невыраженным, "тихим" гневом в нашем теле?
4. Если во время беговой практики у студента или клиента всплыли тяжелые воспоминания о конкретном обидчике, зачем после тренировки нужно писать письма обиды и обязательно прощать себя в этой ситуации? Откуда берется агрессия на самого себя?
5. В беговом упражнении студент повторяет фразы: "Я ценю и уважаю себя больше, чем других". Как это помогает перестроить структуру личности человека, пережившего травму насилия или потери? На какую сферу (мышление, границы или соматику) это влияет?

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-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	
1	<i>Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ</i> В контексте кризисной психотерапии травма определяется как:

	А) Любое эмоционально значимое событие Б) Состояние, возникающее при недостатке информации о происходящем В) Переживание, превышающее возможности психики к переработке и интеграции Г) Нарушение, связанное только с физиологическими изменениями Ответ:
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Телесная диагностика в работе с травмой направлена прежде всего на: А) Определение уровня интеллекта клиента Б) Считывание соматизированных проявлений психического опыта В) Оценку когнитивных искажений Г) Выявление социальных факторов Ответ:
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие состояния относятся к кризисным в психотерапевтическом контексте? А) Острая стрессовая реакция Б) Посттравматическое стрессовое расстройство В) Реакции утраты Г) Стабильное эмоциональное благополучие Д) Суицидальное поведение Ответ:
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие задачи решаются с помощью телесно-ориентированных техник при работе с травмой? А) Снижение физиологического напряжения Б) Восстановление саморегуляции В) Высвобождение блокированной энергии Г) Игнорирование телесных ощущений Д) Формирование чувства безопасности Ответ:
5	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите тип кризиса и его характеристику.

Тип кризиса		Характеристика	
1	Травма развития	А	Возникает в результате длительного воздействия неблагоприятных условий
2	Шоковая травма	Б	Связан с переживанием смысла жизни и ценностей
3	Экзистенциальный кризис	В	Обусловлен однократным интенсивным событием
4	Профессиональная травматизация	Г	Формируется в результате систематического контакта с чужими страданиями

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите подход и его содержание.

Подход		Содержание	
1	Соматическое переживание	А	Работа с мышечными паттернами и характерологией
2	Бодинамический анализ	Б	Саморегуляция через спонтанные движения
3	Танатотерапия	В	Работа с экзистенциальными аспектами и темой смерти
4	Метод «Ключ»	Г	Высвобождение травматической энергии через телесные процессы

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

7

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите феномен и его проявление.

Феномен		Проявление	
1	Диссоциация	А	Отделение от телесных и эмоциональных переживаний
2	Соматизация	Б	Перевод психического напряжения в телесные симптомы
3	Гипервозбуждение	В	Снижение активности и энергетики
4	Замораживание	Г	Повышенная реактивность и напряжение

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность

Установите последовательность кризисного вмешательства.

1. Реализация терапевтических интервенций
2. Оценка состояния клиента
3. Определение стратегии помощи
4. Стабилизация состояния

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность

Расположите этапы работы с травматическим опытом.

1. Интеграция опыта
2. Установление чувства безопасности
3. Переработка травматического материала
4. Формирование ресурсов

	<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 Установите последовательность телесной работы с симптомом. 1. Осознание телесных ощущений 2. Интеграция изменений 3. Усиление и исследование ощущений 4. Формирование безопасного контакта с телом <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 Посттравматическое стрессовое расстройство может рассматриваться как отсроченная реакция на травматическое событие. Ответ: Обоснование:				
12	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Телесно-ориентированная терапия игнорирует психологические аспекты травмы и фокусируется только на теле. Ответ: Обоснование:				
13	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Вторичная травматизация может возникать у специалистов, работающих с травматическим материалом. Ответ: Обоснование:				
14	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы				

	Клиент обращается после пережитого травматического события. Он отмечает ощущение «отключенности» от тела, трудности в распознавании эмоций и периодические эпизоды сильного напряжения. Какие феномены можно выявить в данном состоянии и какие направления телесно-ориентированной работы будут приоритетными? Ответ:
15	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент, работающий в помогающей профессии, сообщает о хронической усталости, снижении чувствительности к переживаниям других людей и ощущении эмоционального истощения. Как можно интерпретировать данное состояние и какие меры профилактики и коррекции целесообразно использовать? Ответ:
16	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы В ходе сессии клиент начинает описывать травматический опыт и одновременно демонстрирует учащение дыхания, мышечное напряжение и тревогу. Какие тактические решения следует принять терапевту и какие техники могут быть применены для стабилизации состояния? Ответ:
17	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент с психосоматическими проявлениями отмечает хронические боли, усиливающиеся в эмоционально значимых ситуациях. При телесной работе выявляются устойчивые мышечные зажимы. Как можно объяснить связь между телесными проявлениями и психическим состоянием и какие методы работы будут релевантны? Ответ:
18	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Раскройте роль телесных процессов в формировании и поддержании травматических состояний. Ответ:
19	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Охарактеризуйте основные стратегии кризисного вмешательства и их применение в телесно-ориентированной психотерапии. Ответ:
20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Раскройте методы профилактики вторичной травматизации специалистов и обоснуйте их значение в профессиональной деятельности.

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Проанализируйте основные критерии классификации кризисных состояний в психотерапии и охарактеризуйте их ключевые проявления.
2. Дайте определение психической травмы и раскройте основные типы травматических состояний.
3. Сравните диагностические подходы к оценке кризисных состояний в телесно-ориентированной психотерапии и укажите их особенности.
4. Объясните сущность телесной диагностики и проанализируйте методы работы с соматизированным опытом клиента.
5. Проанализируйте психические и телесные последствия травматических событий с точки зрения их взаимосвязи.
6. Охарактеризуйте влияние экстремальных условий (боевые действия, катастрофы, деятельность помогающих специалистов) на психическое и телесное функционирование человека.
7. Раскройте феноменологию суицидального поведения и проанализируйте основные мотивационные механизмы его формирования.
8. Сравните нормативное и патологическое протекание горя, утраты и сепарации и выделите ключевые различия.
9. Проанализируйте последствия различных видов насилия для психического и телесного состояния человека.
10. Охарактеризуйте проявления травмы развития, острой стрессовой реакции и посттравматического стрессового расстройства в клинической практике.
11. Объясните механизмы соматизации травматического опыта и их отражение в телесной организации личности.
12. Раскройте понятие проблемной анатомии и проанализируйте ее значение для выбора терапевтических мишеней.
13. Опишите принципы стратегического планирования кризисного вмешательства и обоснуйте их применение.
14. Сравните основные виды кризисной помощи и психотерапевтических подходов в работе с психической травмой.
15. Проанализируйте телесно-ориентированные техники, применяемые при посттравматическом стрессовом расстройстве, и их терапевтические задачи.
16. Сравните подходы соматического переживания (П. Левин), бодинамического анализа (Л. Марчер) и танатотерапии (В. Баскаков) в работе с травмой.
17. Объясните принципы метода саморегуляции «Ключ» и проанализируйте возможности его применения в работе с травматическим опытом.
18. Охарактеризуйте техники стабилизации состояния клиента и обоснуйте их роль на различных этапах терапии травмы.
19. Проанализируйте методы работы с аффективными состояниями и телесной диссоциацией при психической травме.

20. Объясните риски вторичной травматизации и эмоционального выгорания специалиста и разработайте основные направления их профилактики.

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Критерии оценивания
Устный опрос	Студент дает полный и правильный ответ, демонстрирует глубокое понимание материала, может привести примеры и аргументы. Студент дает достаточно полный и правильный ответ, но может допустить небольшие ошибки или неточности. Студент дает неполный или неправильный ответ, но пытается исправить свои ошибки. Студент не может дать ответ на вопрос или дает неправильный ответ.
Практическое задание №1	Преподаватель оценивает включенность студента в процесс смены телесных поз (от негативных аффектов к позе «Я твердо стою на ногах»). Проверяется ключевая фаза - попытка высказать жалобу из позы уверенности и последующая рефлексия когнитивного диссонанса.
Практическое задание №2	Оценивается глубина анализа соматических феноменов, легализации агрессии (через голос/письма) и динамики состояния

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
отлично	Высокий (продвинутый)	Студент демонстрирует понимание взаимосвязи психических, телесных и поведенческих процессов в условиях кризиса и травмы. Способен объяснять принципы интеграции различных психотерапевтических подходов и обосновывать выбор методов в зависимости от особенностей состояния клиента. Под руководством преподавателя анализирует учебные ситуации, выделяет мишени воздействия и предлагает последовательность работы с использованием различных техник. Особое внимание уделяется распознаванию телесных проявлений травмы и использованию телесных техник для восстановления саморегуляции.
хорошо	Достаточный (базовый)	Студент знает основные методы и подходы к работе с кризисными состояниями и травмой, понимает их назначение. Под руководством преподавателя способен применять знания для анализа типовых ситуаций, выделять основные задачи и намечать возможные направления психологической помощи.

удовлетворительно	Минимальный (пороговый)	Студент воспроизводит отдельные представления о телесных и интегративных подходах, однако не всегда понимает их взаимосвязь и область применения. Испытывает затруднения при анализе состояния клиента и выборе методов работы. С опорой на преподавателя способен участвовать в разборе простых ситуаций, частично выделять задачи, но не формирует целостного представления о процессе помощи.
неудовлетворительно	Недостаточный (ниже минимального)	Студент не демонстрирует понимания взаимосвязи психических и телесных процессов и принципов интеграции методов. Не способен анализировать состояние клиента и выбирать способы помощи даже в упрощенных учебных ситуациях. Ответы носят несистемный характер, отсутствует понимание логики психотерапевтической работы.

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