

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.07.2026 15:32:40
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b764041e256c146b8896c94e



**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 ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ И СТРЕССОВЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Практическая психология и современные методы консультирования
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		
Значимость и целесообразность использования практик работы с телом в психотерапии	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
Работа с различными симптомами	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
Навыки саморегуляции. Дыхание, как важная часть работы с чувствами		
Работа с чувствами различной интенсивности	Практическое задание №2	владеет базовыми навыками работы с телесными блоками, приемами снятия стресса и

Работа с границами, ее особенности		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	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.

Типовые вопросы по компетенции ПК-2:

1. Как наше дыхание связано с чувствами? Какие простые дыхательные техники вы можете предложить клиенту, чтобы помочь ему успокоиться при сильном страхе, и какие ошибки часто совершают новички при такой работе (например, когда заставляют дышать слишком часто)?
2. Если клиент пришел с огромным запасом подавленного гнева или старой обиды, какие телесные упражнения помогут ему безопасно "выплеснуть" (отреагировать) эти эмоции? На что нужно обратить внимание, чтобы не напугать и не травмировать клиента еще сильнее?

3. По каким внешним признакам (в поведении, позе, движениях в кабинете) вы можете понять, что у клиента слабые или нарушенные границы? Как его неумение говорить "нет" связано с тем, что он себя не ценит?
4. Какие простые упражнения в пространстве кабинета (например, с шагами, расстоянием или предметами) помогают человеку физически почувствовать свои границы? Чего психологу ни в коем случае нельзя делать во время таких телесных практик, чтобы не нарушить доверие?
5. Если к вам пришел человек в состоянии сильной тревоги, какие техники расслабления и поиска "опоры" в теле вы примените в первую очередь? Почему для того, чтобы клиент успокоился, сам психолог должен быть абсолютно спокоен и уметь управлять своими эмоциями?

3. Промежуточная аттестация

3.1. Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации: **зачет**

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	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Какой из следующих методов является техникой отреагирования в телесно-ориентированной психотерапии? А) Когнитивная перестройка Б) Проективная идентификация В) Движение тела в соответствии с чувствами Г) Ведение дневника Ответ:
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы

	Какие из следующих признаков могут указывать на нарушенные или ослабленные границы личности? А) Чувство вины за свои желания Б) Неспособность сказать "нет" В) Чрезмерная самокритика Г) Чувство контроля над другими Ответ:																						
3	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Сопоставьте виды дыхательных техник с их описанием. <table><tr><th colspan="2">Виды дыхательных техник</th><th colspan="2">Описание</th></tr><tr><td>1</td><td>Диафрагмальное дыхание</td><td>А</td><td>Метод, при котором вдох и выдох имеют одинаковую продолжительность</td></tr><tr><td>2</td><td>Квадратное дыхание</td><td>Б</td><td>Техника, способствующая глубокому расслаблению через активацию диафрагмы</td></tr><tr><td>3</td><td>Удлиненное выдоховое дыхание</td><td>В</td><td>Метод, при котором акцент делается на удлинении выдоха для снижения напряжения</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Виды дыхательных техник		Описание		1	Диафрагмальное дыхание	А	Метод, при котором вдох и выдох имеют одинаковую продолжительность	2	Квадратное дыхание	Б	Техника, способствующая глубокому расслаблению через активацию диафрагмы	3	Удлиненное выдоховое дыхание	В	Метод, при котором акцент делается на удлинении выдоха для снижения напряжения	1	2	3			
Виды дыхательных техник		Описание																					
1	Диафрагмальное дыхание	А	Метод, при котором вдох и выдох имеют одинаковую продолжительность																				
2	Квадратное дыхание	Б	Техника, способствующая глубокому расслаблению через активацию диафрагмы																				
3	Удлиненное выдоховое дыхание	В	Метод, при котором акцент делается на удлинении выдоха для снижения напряжения																				
1	2	3																					
4	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Сопоставьте типы границ с их описанием. <table><tr><th colspan="2">Типы границ</th><th colspan="2">Описание</th></tr><tr><td>1</td><td>Пространственные границы</td><td>А</td><td>Определяют личные убеждения и принципы человека</td></tr><tr><td>2</td><td>Психологические границы</td><td>Б</td><td>Связаны с физическим пространством и комфортом в общении</td></tr><tr><td>3</td><td>Границы знакомого</td><td>В</td><td>Отражают привычные модели поведения и реагирования</td></tr></table>	Типы границ		Описание		1	Пространственные границы	А	Определяют личные убеждения и принципы человека	2	Психологические границы	Б	Связаны с физическим пространством и комфортом в общении	3	Границы знакомого	В	Отражают привычные модели поведения и реагирования						
Типы границ		Описание																					
1	Пространственные границы	А	Определяют личные убеждения и принципы человека																				
2	Психологические границы	Б	Связаны с физическим пространством и комфортом в общении																				
3	Границы знакомого	В	Отражают привычные модели поведения и реагирования																				

	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%; text-align: center;">4</td> <td style="width: 80%;">Границы ценностей</td> </tr> </table>	4	Границы ценностей	Г	Включают эмоциональные и ментальные аспекты взаимодействия
4	Границы ценностей				

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

5

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Сопоставьте техники телесной работы с их описанием.

Техники телесной работы		Описание	
1	Заземление	А	Помогает клиенту почувствовать связь с землей и своим телом
2	Телесное сканирование	Б	Позволяет клиенту осознать напряжение в теле и его источники
3	Дыхательные практики	В	Укрепляет осознание личного пространства и границ
4	Визуализация границ	Г	Способствует расслаблению и снижению тревожности

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

6

Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность

Упорядочите этапы работы в телесно-ориентированной психотерапии от начала до конца.

1. Работа с телесными ощущениями
2. Закрепление результата
3. Оценка состояния клиента
4. Проработка травмы
5. Установление доверия

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					
7	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите этапы работы с границами в телесно-ориентированной терапии. 1. Обсуждение результатов и ощущений 2. Осознание текущего состояния тела 3. Установление ментальной модели границ 4. Применение техник релаксации Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					
8	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа В телесно-ориентированной психотерапии тело рассматривается как источник информации о внутреннем состоянии клиента. Ответ: Обоснование:					
9	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Использование телесных техник не требует от терапевта глубокого понимания психосоматических связей. Ответ: Обоснование:					
10	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Нарушенные границы личности всегда указывают на низкую самооценку. Ответ: Обоснование:					
11	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Работа с границами в телесной терапии не требует предварительного обсуждения эмоциональных состояний клиента.					

	Ответ: Обоснование:
12	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент приходит на сеанс с жалобами на постоянное напряжение в мышцах и высокий уровень тревожности. Какие шаги вы предпримете в начале работы? Ответ:
13	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент испытывает высокую тревогу перед важным событием. Какие дыхательные техники вы бы рекомендовали ему использовать, и как объяснить их пользу? Ответ:
14	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент приходит на сессию с сильным чувством обиды на близкого человека. Какую технику вы бы предложили ему для работы с этой эмоцией, и как объяснить ее пользу? Ответ:
15	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиентка жалуется на то, что ее коллеги постоянно вмешиваются в ее личное пространство, задают слишком личные вопросы и не уважают ее "нет". Какую технику телесно-ориентированной психотерапии можно использовать для работы с этой проблемой? Ответ:
16	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиентка испытывает трудности с установлением границ в отношениях с коллегами и часто чувствует себя подавленной. Какую технику вы могли бы предложить ей для работы с этой проблемой? Ответ:
17	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Какие возможные ошибки могут возникнуть при использовании телесно-ориентированных техник для работы с тревогой и как их можно избежать? Ответ:

18	<i>Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ</i> Какие возможные ошибки могут возникнуть при использовании дыхательных техник в работе с клиентами и как их можно избежать? <i>Ответ:</i>
19	<i>Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ</i> Как вы понимаете связь между диафрагмальным блоком и нарушенными границами личности? Приведите примеры из практики. <i>Ответ:</i>
20	<i>Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ</i> Какие ошибки вы могли бы допустить при работе с границами клиентов? Как вы планируете их избегать в своей практике? <i>Ответ:</i>

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Дайте определение телесно-ориентированной психотерапии и охарактеризуйте ее основную цель в работе с эмоциональными и стрессовыми расстройствами.
2. Перечислите основные принципы психотерапевтической работы в телесно-ориентированном подходе.
3. Назовите основные категории методов посттравматической терапии и охарактеризуйте место телесно-ориентированного подхода в их системе.
4. Опишите основные компоненты психологической помощи при посттравматическом состоянии.
5. Дайте определение мышечного напряжения и охарактеризуйте его роль в формировании эмоциональных нарушений.
6. Охарактеризуйте значение телесного опыта в психотерапевтической диагностике эмоционального состояния клиента.
7. Назовите основные признаки телесных проявлений тревоги и напряжения.
8. Опишите роль расслабления в психотерапевтической работе с тревожными состояниями.
9. Перечислите основные виды дыхательных техник, применяемых в телесно-ориентированной психотерапии.
10. Дайте характеристику влияния дыхания на регуляцию эмоциональных состояний.
11. Назовите основные телесные техники формирования ресурсного состояния клиента.
12. Опишите основные телесные методы снижения эмоционального напряжения.
13. Перечислите типичные ошибки при выполнении техник расслабления в телесной психотерапии.
14. Опишите основные принципы безопасного применения дыхательных практик в психотерапии.

15. Назовите телесные техники отреагирования эмоций и охарактеризуйте их назначение.
16. Дайте характеристику телесных проявлений агрессии и обиды.
17. Перечислите основные типы телесных границ личности.
18. Охарактеризуйте телесные проявления нарушенных психологических границ.
19. Назовите основные телесные методы работы с нарушенными границами личности.
20. Опишите основные требования к безопасности при использовании телесно-ориентированных техник в психотерапии.

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	Точность и выразительность поз: способность участника точно и выразительно передать заданные состояния и эмоции через язык тела; умение использовать различные элементы невербальной коммуникации (позы, жесты, мимику) для передачи нужных состояний. Умение переходить от одного состояния к другому: способность участника быстро и естественно переходить от позитивного состояния к негативному и обратно; умение продемонстрировать контраст между различными эмоциональными состояниями. Уверенность и стабильность финальной позы: способность участника принять и удерживать уверенную позу, отражающую состояние уверенности в себе; устойчивость и баланс позы, демонстрирующие твердость и уверенность. Понимание связи между состоянием и возможностью жаловаться: осознание участником того, что из состояния уверенности жаловаться невозможно; способность объяснить, почему жалоба из уверенного состояния теряет свою силу и смысл. Активность и вовлеченность в групповое обсуждение: готовность участника делиться своими ощущениями и мыслями во время обсуждения; умение слушать и понимать других участников, учитывать их мнения и опыт.
Практическое задание №2	Точность и выразительность поз: способность участника точно и выразительно передать заданные состояния и эмоции через язык тела; умение использовать различные элементы невербальной коммуникации (позы, жесты, мимику) для передачи нужных состояний. Умение переходить от одного состояния к другому: способность участника быстро и естественно переходить от позитивного состояния к негативному и обратно;

	умение продемонстрировать контраст между различными эмоциональными состояниями. Уверенность и стабильность финальной позы: способность участника принять и удерживать уверенную позу, отражающую состояние уверенности в себе; устойчивость и баланс позы, демонстрирующие твердость и уверенность. Понимание связи между состоянием и возможностью жаловаться: осознание участником того, что из состояния уверенности жаловаться невозможно; способность объяснить, почему жалоба из уверенного состояния теряет свою силу и смысл. Активность и вовлеченность в групповое обсуждение: готовность участника делиться своими ощущениями и мыслями во время обсуждения; умение слушать и понимать других участников, учитывать их мнения и опыт.
--	--

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
зачтено	Высокий (продвинутый)	Студент демонстрирует понимание назначения, логики и возможностей психологических методов и техник, в контексте взаимосвязи психоэмоциональных состояний и телесного опыта. Под руководством преподавателя способен соотносить метод с задачей учебной консультативной ситуации, анализировать состояние клиента и выбирать обоснованные способы применения базовых интервенций. Проявляет способность объяснять выбор методов в учебном контексте.
	Достаточный (базовый)	Студент знает основные методы и техники, их назначение и области применения, понимает общую логику их использования в консультативном процессе. Способен устанавливать связь между задачей и инструментом на базовом уровне. Под руководством преподавателя использует отдельные методы в типовых учебных ситуациях, анализирует их уместность и объясняет выбор с опорой на основные принципы. Допускает отдельные неточности в соотношении метода и задачи, однако в целом ориентируется в возможностях применения техник.
	Минимальный (пороговый)	Студент воспроизводит базовые представления о методах и техниках, однако понимание их назначения и логики применения ограничено и фрагментарно. Испытывает трудности в соотношении метода с задачей и особенностями ситуации. С опорой на преподавателя способен применять отдельные элементы инструментов в упрощенных учебных ситуациях, но делает это без достаточного обоснования и целостного понимания процесса. Объяснение выбора методов носит поверхностный характер.
не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	Студент не демонстрирует понимания назначения и принципов применения методов и техник. Не способен воспроизвести базовые положения и соотнести инструменты с задачами консультативной ситуации даже с опорой на преподавателя. Испытывает значительные трудности при попытке применения техник, не объясняет их выбор.

		Практические действия носят случайный или некорректный характер, понимание возможностей методов отсутствует.
--	--	--

4.3. Шкала оценивания тестирования

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

Процент правильных ответов	Оценка
60-100	зачтено
0-59	не зачтено