

**федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М.
Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации
(Сеченовский Университет)**

Институт психологии и социальной работы

Кафедра педагогики и медицинской психологии

Методические материалы по дисциплине:

Телесноориентированные практики психотерапии

**основная профессиональная образовательная программа
высшего образования - программа специалитета**

КОД Наименование ОП: 37.05.01 Клиническая психология

Тема 1. Психология телесности как научно-практическая дисциплина

1

К аспектам жизнедеятельности тела и психики человека не относят

паттерны реабилитации

паттерны дыхания

паттерны отношений, социально-психологических взаимодействий

паттерны эмоций и чувств

2

Область телесного существования человека с точки зрения медицины

Натурально организованная природная сущность

Культурный предмет

Трансформированная

Универсальное орудие человека

3

Основоположником танатотерапии является

В. Баскаков

М. Александер

А. Лоуэн

З. Фрейд

4

Классический пример, демонстрирующий влияние мифа на телесные ощущения

Плацебо-эффект

Ритуал

Сглаз

Порча

5

Метод чувственного сознания ставит перед собой следующие задачи

все ответы верны

научить «проживанию в опыте»

отделить продукцию сознания от реальной действительности, которую мы

воспринимаем через ощущения

дифференцировать чувственный опыт

6

Автор концепции биоэнергетического анализа

А. Лоуэн

З. Фрейд

К. Юнг

В. Райх

7

Термин «телесность» может быть употреблен в значении

Все ответы верны

Компонент самосознания

Означенный опыт интрацептивных ощущений

Основа идентичности

8

Термин «телесность» может быть употреблен в значении

Все ответы верны

Компонент самосознания

Означенный опыт интрацептивных ощущений

Культурно-исторический феномен, соотносимый по закономерностям развития и функционирования с ВПФ

9

Кто ввел представление о «телесных схемах», или «рисунках тела», которые ограничивают и определяют возможности интенциональности сознания?

М. Мерло-Понти

Д. Боаделла

В. Райх

А. Лоуэн

10

Кто ввел представление о «телесных схемах», или «рисунках тела», которые ограничивают и определяют возможности интенциональности сознания?

М. Мерло-Понти

Д. Боаделла

В. Райх

М. Фильденкрайз

Тема 2. Основные феномены и понятия психологии телесности

11

Алекситимия определяется следующими когнитивно-аффективными особенностями

всем вышеперечисленным

трудностью в определении (идентификации) и описании собственных чувств

трудностью в проведении различий между чувствами и телесными

фокусированием в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях ощущениями

12

Состояние, которое проявляется в нарушенном визуальном восприятии человеком своего тела или отдельных его частей, нарушении «схемы тела».

Деперсонализация

Сумеречное состояние сознания

Дереализация

Синдром Котара

13

Состояние, которое проявляется в нарушенном визуальном восприятии человеком своего тела или отдельных его частей, нарушении «схемы тела».

Деперсонализация

Сумеречное состояние сознания

Дереализация

Синдром Кандинского-Клерамбо

14

Концепция тела — это

Восприятие и ощущение тела, проявляющееся в тех определениях и признаках, которые индивид использует при описании тела

Знание анатомии

Представление о стандартах красоты и нормы в контексте тела

Зрительная картина собственного тела

15

Схема тела — это

Интегральный физиологический сенсомоторный эквивалент тела в коре головного мозга

Знание анатомии

Представление о стандартах красоты и нормы в контексте тела

Зрительная картина собственного тела

16

Телесность — это

феноменологическая реальность, представляющая собой сочетание биопсихосоциальных аспектов телесного бытия субъекта в физическом мире (Д.А. Бескова).

архетипическое образование, базовая (неосознаваемая) ментальная форма телесности (О. В. Лаврова)

продукт самосознания, одно из измерений Я-концепции человека, включающее в себя когнитивную, аффективную и поведенческую составляющие

субъект, чье тело является вместилищем его Я и опосредует чувственное и психомоторное взаимодействие субъекта с миром

Тема 3. Границы в телесности и телесно-ориентированной психотерапии

17

Какую функцию НЕ выполняет внутренняя граница телесности:

Полная изоляция физического тела от внешнего мира

Разделение внешнего и внутреннего (в том числе, защита внутреннего от внешнего и наоборот)

Соединение внешнего и внутреннего (контакт, переход, взаимодействие между ними)

Конституирование телесной целостности

18

Какую функцию НЕ выполняет внутренняя граница телесности:

Полная изоляция физического тела от внешнего мира

Разделение внешнего и внутреннего (в том числе, защита внутреннего от внешнего и наоборот)

Соединение внешнего и внутреннего (контакт, переход, взаимодействие между ними)

Полагание самобытия-в-мире

19

Психологические границы и границы тела и телесности НЕ

предполагают функцию

Не пропускать внешние воздействия, если они оцениваются как полезные — непроницаемая функция

Защищать себя, противодействовать внешним воздействиям, если эти воздействия оцениваются как вредные — невпускающая функция

Вобрать желаемое из внешнего пространства — вбирающая функция

Выразить себя, пропустить из внутреннего во внешнее — отдающая функция

20

Проявления человеческого тела характеризуются

Все варианты верны

Двигательной активностью

Способностью понимать и интерпретировать тело

Способностью влиять на него, развивать и чувствовать сигналы

21

Цель бодинамической терапии

Помочь клиенту перейти от патологических, ригидных, жестких паттернов, к более гибким, смягченным и перетекающим друг в друга способами взаимодействия с собой и миром

Помочь клиенту научиться выявлять негативные автоматические мысли и наблюдать за ними

Помочь клиенту в формировании сенсомоторных взаимодействий, пространственных представлений и навыков внимания

Помочь клиенту осознать и укрепить целостный образ своей личности

22

На формирование образа тела влияет

Все ответы верны

Статус и социальные роли

Ментальность

Владение языком и речью

23

Контакт с телом и бессознательным складывается из

Все ответы верны

телесного самонаблюдения

адресации к подсознательным ресурсам

подсознательно-интуитивного отклика

24

Выберите уровень образа тела, который Р. Шонц в своей теоретической конструкции НЕ рассматривает

«план тела»,

«телесное Я»,

«телесное представление»,

«схема тела»

Тема 4. Телесно-ориентированная психотерапия: принципы и направления

25

Функциональное напряжение подразделяется на три вида. Выберите лишний

Положительное напряжение

Психосоматическое напряжение

Защитное напряжение

Поверхностное или ситуационное напряжение

26

Основное направление телесной психологии

Работа с симптомами, жалобами и болезнями тела

Работа с невротами
Работа по улучшению состояния кожи
Работа с причинами расстройства пищевого поведения

27

Какой практический подход в психологии телесности используется чаще всего

Телесно-ориентированная психотерапия

Когнитивно-поведенческая психотерапия

Арт-терапия

Кинестетическая психотерапия

28

Кто может практиковать телесно-ориентированную психологию

Квалифицированный психолог, получивший высшее образование и

прошедший курсы повышения квалификации по телесно-ориентированной терапии

Врач мануальной терапии

Массажист

Психиатр

29

Рольфинг – это ...

целостная система манипуляции на мягких тканях и обучения

правильным движениям, которая дает правильную ориентацию и

организацию тканей и всего тела в условиях гравитации

теория соматической психологии развития, интегрирующая современные

исследования психомоторного развития ребенка, анатомии, физиологии и

социальной психологии с глубиной психотерапевтических систем

двигательная практика, разработанная Моше Фельденкрайзом и ставящая

целью развитие человека через осознание себя в процессе работы над

движением собственного тела

метод телесно-ориентированной психотерапии, ставящий целью оказать

пациенту психотерапевтическую помощь в области его контакта с

процессами умирания и смерти

30

Какой из методов телесно-ориентированной терапии основывается на цели перепроживания рождения и освобождения от родовой травмы?

Ребёфинг

Рольфинг

Заземление

Метод Фильденкрайза

31

Какой из методов телесно-ориентированной терапии основывается на цели перепроживания рождения и освобождения от родовой травмы?

Ребёфинг

Рольфинг

Заземление

Заземление

32

Алекситимия определяется следующими когнитивно-аффективными особенностями всем вышеперечисленным

трудностью в определении (идентификации) и описании собственных чувств

трудностью в проведении различий между чувствами и телесными фокусированием в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях ощущениями

33

Отчуждение, проявляющееся в рамках нормального жизненного процесса, рассматривается как

Все ответы верны

Нарушение границ образа тела

Изоляция переживаний или недостаточное осознание собственных чувств вследствие психологических защит

Недостаточная идентификация со своим физическим обликом, рассогласование субъектного восприятия себя и отраженного облика

34

Что считается наиболее важным в структуре психотерапии фокусирования?

Проявления на уровне непосредственных переживаний

Доминирующий нарратив клиента

Действия, манеры, привычки клиента

Фрустрированные в прошлом потребности

35

Что считается наиболее важным в структуре психотерапии фокусирования?

Проявления на уровне непосредственных переживаний

Доминирующий нарратив клиента

Действия, манеры, привычки клиента

Возраст

36

Основоположником ориентированной на тело терапии является:

В. Райх

А. Лоуэн

З. Фрейд

Ф. Александер

37

Функциональные методы и подходы ставят своей задачей

Полноценное использование ресурса тела, осознание его потенциала

Разработка различных функций человеческого тела

Улучшение функционирования мозга посредством тела

Обучить расслаблению в различных ситуациях

38

Телесная терапия базируется на одном принципе

Единство телесных и психических проявлений человека

В здоровом теле - здоровый дух

Первично реагирует на любые проявления тела, после него - психика

Первично реагирует на любые проявления психики, после неё - тело

39

Что НЕ входит в общие принципы работы телесного психотерапевта

Принцип дифференцированного подхода

Принцип экологии и свободной воли

Принцип не деяния

Принцип сохранения ресурса

40

Телесная терапия различает напряжение органическое и ...

Функциональное

Неорганическое

Экзогенное

Психическое

41

Идею «брони характера» предложил

В. Райх

А. Лоуэн

М. Фильденкрайз

Д. Боаделла

42

Биоэнергетика – это подход телесно-ориентированной психотерапии, который предложил

А. Лоуэн

М. Фильденкрайз

Д. Боаделла

В. Райх

43

Бодинамика – это подход телесно-ориентированной психотерапии, который предложил

Л. Марчер

Д. Боаделла

В. Райх

З. Фрейд

Тема 5. Вильгельм Райх и формирование телесного подхода в психологии

44

Осознание терапевтом собственных телесных проявлений эмпатии, Райх назвал

вегетативным резонансом

телесной эмпатией

вегетативной терапией

вегетативным потоком

45

Сколько сегментов в райховском панцире?

7

6

10

5

46

Этот уровень мышечного панциря, по В. Райху, сдерживает слёзы, плач и горевание

Глаза

Шея

Диафрагма

Грудная клетка

47

Этот уровень мышечного панциря, по В. Райху, сдерживает выражение плача, крика, гнева

Рот

Шея

Диафрагма

Грудная клетка

48

Этот уровень мышечного панциря, по В. Райху, сдерживает проглоченный гнев, крик и плач

Шея

Диафрагма

Грудная клетка

Рот

49

Этот уровень мышечного панциря, по В. Райху, сдерживает любую эмоцию через дыхание

Грудная клетка

Шея

Диафрагма

Глаза

50

Этот уровень мышечного панциря, по В. Райху, сдерживает сильный гнев

Диафрагма

Грудная клетка

Рот

Шея

51

Этот уровень мышечного панциря, по В. Райху, сдерживает злость, неприязнь, страх нападения

Живот

Грудная клетка

Рот

Шея

52

Этот уровень мышечного панциря, по В. Райху, сдерживает возбуждение, гнев, удовольствие и сексуальность

Таз

Грудная клетка

Рот

Шея

Тема 6. Биоэнергетика Александра Лоуэна

53

Какому типу по Лоуэну соответствует описание: считает себя очень ответственным и сильным, стремится быть особым и важным, легко лжет, манипулятор, убежден, что прав, и стремится убедить других, нетерпеливый, нетерпимый?

Психопатический

Оральный

Шизоидный

Истерический

54

Какому типу по Лоуэну соответствует описание: считает себя очень ответственным и сильным, стремится быть особым и важным, легко лжет, манипулятор, убежден, что прав, и стремится убедить других, нетерпеливый, нетерпимый?

Психопатический

Оральный

Шизоидный

Мазохистический

55

По А. Лоуэну этот тип характера свойственен человеку, который ярко переживает несамостоятельность, чувство внутренней пустоты, одиночество, беспомощность

Оральный

Истерический

Шизоидный

Мазохистический

56

По А. Лоуэну этот тип характера свойственен человеку, который имеет тенденцию направлять против себя все, что является деструктивным, болезненным и оскорбительным

Мазохистический

Оральный

Истерический

Шизоидный

57

По А. Лоуэну этот тип характера свойственен человеку, который базируется на склонности сексуализировать все несексуальные отношения и ситуации

Истерический

Шизоидный

Мазохистический

Нарциссический

58

По А. Лоуэну этот тип характера свойственен человеку, который выделяется амбициозностью, самоуверенностью, «агрессивной храбростью», импульсивностью, хвастливостью, энергичностью и упорством в достижении поставленных целей

Фаллически-нарциссический

Шизоидный

Мазохистический

Нарциссический

59

По А. Лоуэну этот тип характера свойственен человеку, который связан с аффективными нарушениями, неадекватностью эмоциональных проявлений

Шизоидный

Оральный

Истерический

Нормальный

60

Свидетельством блокировки мышцы (по А. Лоуэну) является

напряженность мышцы

упругость мышцы

все ответы верны
Наличие мышцы

Тема 7. Метод М. Фильденкрайза

61

Для каких целей предназначен «Метод Фильденкрайза»?

Метод работает с паттернами мышечных движений, помогая человеку найти наиболее эффективный способ движения и устранить ненужные мышечные напряжения и неэффективные паттерны, которые вошли в привычку в течение многих лет

Для диагностики и коррекции психосоматических расстройств

Позволяет проработать глубинные психологические проблемы и тем самым устранить их телесные проявления

Привести тело к лучшему мышечному равновесию, к лучшему соответствию линиям тяжести, ближе к оптимальной позе, при которой можно провести прямую линию через ухо, плечо, бедренную кость и лодыжку

62

Для каких целей предназначен «Метод Фильденкрайза»?

Метод работает с паттернами мышечных движений, помогая человеку найти наиболее эффективный способ движения и устранить ненужные мышечные напряжения и неэффективные паттерны, которые вошли в привычку в течение многих лет

Для диагностики и коррекции психосоматических расстройств

Позволяет проработать глубинные психологические проблемы и тем самым устранить их телесные проявления

Раскрытие заблокированных чувств, энергетизацию частей тела, которые игнорировались и др.

63

Какую стадию развития НЕ выделял М. Фильденкрайз

Четвертая стадия – деградация

Третья стадия — метод или профессионализация

Вторая стадия — индивидуальная

Первая стадия: естественный способ

64

Метод соматического обучения – это подход телесно-ориентированной психотерапии, который предложил

М. Фильденкрайз

Д. Боаделла

В. Райх

З. Фрейд

Тема 8. Метод М. Александра

65

Главным способом избавления от «зажима» по Ф. Александру является директивные указания различным группам мышц, добиваясь их расслабления

физическое воздействие на зажим

глубокое дыхание

мимическая гимнастика

66

Главным способом избавления от «зажима» по Ф. Александру является
директивные указания различным группам мышц, добиваясь их расслабления
физическое воздействие на зажим
глубокое дыхание
Рисование

67

Метод Александра направлен на
использование привычных телесных поз и их совершенствование
стимулирование творческого процесса личности
анализ телесного и психологического развития
усиление собственного чувства достоинства

68

Метод Александра направлен на
использование привычных телесных поз и их совершенствование
стимулирование творческого процесса личности
анализ телесного и психологического развития
карьерный рост

69

Концепция тела — это
Восприятие и ощущение тела, проявляющееся в тех определениях и признаках, которые индивид использует при описании тела
Воспринимаемое индивидом идеальное состояние своего тела, к которому он стремится или которого желал бы иметь
Представление о стандартах красоты и нормы в контексте тела
Зрительная картина собственного тела

70

Термин «несоразмерные усилия» был введен
Ф. Александером
Л. Марчер
М. Фильденкрайзом
В. Райхом

71

Термин «несоразмерные усилия» был введен
Ф. Александером
Л. Марчер
М. Фильденкрайзом
З. Фрейдом

Тема 9. Бодинамический анализ Л. Марчер

72

К функциям Эго в бодинамическом анализе относят
Все вышеперечисленное
Познавательные навыки «думание»
Самовыражение
Способность к контакту

73

К функциям Эго в бодинамическом анализе относят

Все вышеперечисленное

Познавательные навыки «думание»

Самовыражение

Центрирование

74

Цель бодинамической терапии

Помочь клиенту перейти от патологических, ригидных, жестких паттернов, к более гибким, смягченным и перетекающим друг в друга способами взаимодействия с собой и миром

Помочь клиенту научиться выявлять негативные автоматические мысли и наблюдать за ними

Помочь клиенту в формировании сенсомоторных взаимодействий, пространственных представлений и навыков внимания

Помочь клиенту осознать и укрепить целостный образ своей личности

75

Основная тема возраста от 2 до 4 лет в бодинамике

Осуществление выборов, возможность быть сильным в своих чувствах и действиях

Ощущение собственных потребностей и получение базового удовлетворения

Организация импульса деятельности

Установление баланса между любовными и сексуальными чувствами

76

Основная тема возраста от 2 до 4 лет в бодинамике

Осуществление выборов, возможность быть сильным в своих чувствах и действиях

Ощущение собственных потребностей и получение базового удовлетворения

Организация импульса деятельности

Формирование мнений и их вербальное выражение

77

Поздняя позиция в структуре мнения по бодинамике характеризуется

Упрямостью, самоуверенностью, идентификацией с тем, чтобы быть правым

Замкнутостью, мрачностью, невозможностью сформулировать мнение

Осуждением других

Способностью выражать и проверять реальностью мнения

78

Поздняя позиция в структуре мнения по бодинамике характеризуется

Упрямостью, самоуверенностью, идентификацией с тем, чтобы быть правым

Замкнутостью, мрачностью, невозможностью сформулировать мнение

Осуждением других

Отрицанием чувственности и сексуальности

79

В бодинамике тема организации импульса деятельности соответствует структуре

Автономии

Воли

Мнения

Потребности

80

В бодинамике тема организации импульса деятельности соответствует структуре

Автономии

Воли

Мнения

Любви

81

В бодинамике тема организации импульса деятельности соответствует структуре

Автономии

Воли

Мнения

Существования

82

«Ребенок отказывается от ощущения собственной силы и возможности делать выборы, чтобы быть приятным и полезным другим людям» - в бодинамике это ранняя позиция в структуре

Воли

Автономии

Потребности

Мнения

83

«Ребенок отказывается от ощущения собственной силы и возможности делать выборы, чтобы быть приятным и полезным другим людям» - в бодинамике это ранняя позиция в структуре

Воли

Автономии

Потребности

Любви

84

«Ребенок отказывается от ощущения собственной силы и возможности делать выборы, чтобы быть приятным и полезным другим людям» - в бодинамике это ранняя позиция в структуре

Воли

Автономии

Потребности

Существования

85

В бодинамике возрастной период, которому соответствует структура мнения:

От 5 до 9 лет

От 3 до 6 лет

От рождения до 8 месяцев

От 2 до 4 лет

86

В бодинамике возрастной период, которому соответствует структура мнения:

От 5 до 9 лет

От 3 до 6 лет

От рождения до 8 месяцев

От 13 до 19 лет

Тема 10. Биосинтез Д. Боадэллы

87

Главная задача биосинтеза по Д. Боаделла

вернуть человеку гармоничное функционирование трёх основных энергетических потоков (которые отвечают за действия, эмоции и мысли)

стимулирование творческого потенциала личности

повысить стрессоустойчивость

коррекция межличностных отношений

88

Какие есть психические аспекты здоровья в биосинтезе?

все вышеперечисленные

способность к контакту с людьми без идеализации и проекций или других психологических защит, искажающих взаимодействие

способность по собственному выбору сдерживать либо выражать свои чувства, когда этого требует или позволяет ситуация

способность связывать внешнюю экспрессию с внутренними потребностями; готовность действовать для удовлетворения основных жизненных потребностей и возможность отличать их от «вторичных пристрастий»

89

Биосинтез – это подход телесно-ориентированной психотерапии, который предложил

Д. Боаделла

В. Райх

З. Фрейд

М. Александер

90

В биосинтезе под ядром личности понимается

счастье, доверие, любовь и радость

социально приемлемое поведение

броня характера

объектные отношения

91

В основе биосинтеза лежит представление о

моторных полях

Магнитных полях

Электрических полях

Сельскохозяйственных полях

92

в биосинтезе под уровнем негативных чувств личности понимается

страх, тревога, злоба, ненависть, отчаяние

социально приемлемое поведение

броня характера

объектные отношения

93

в биосинтезе под общественной маской понимается

социально приемлемое поведение

броня характера

объектные отношения

страх, тревога, злоба, ненависть, отчаяние

Тема 11. Танцевальная психотерапия

94

С точки зрения танцевально-двигательной терапии, танец — это коммуникация, которая осуществляется следующих уровнях

С самим собой, с другими людьми и с миром

С самим собой и с другими людьми

С самим собой и с миром

С другими людьми и с миром

95

С точки зрения танцевально-двигательной терапии, танец — это коммуникация, которая осуществляется следующих уровнях

С самим собой, с другими людьми и с миром

С самим собой и с другими людьми

С самим собой и с миром

С другими людьми и самим собой

96

Для понятия аутентичное движение не характерно

Отсутствие активного воображения в движении

Парные взаимоотношения: между свидетелем и двигающимся

Развитие кинестетического, физического осознания

Развитие способности фокусироваться на физических ощущениях, на внутренних переживаниях, внутреннем опыте

97

Для понятия аутентичное движение не характерно

Отсутствие активного воображения в движении

Парные взаимоотношения: между свидетелем и двигающимся

Развитие кинестетического, физического осознания

Наличие активного воображения в движении

98

Телесность с позиции социокультурного подхода

Феномен, обладающий значениями и смыслами, а также выполняющий определенные культурные функции

Осознанное психическое образование

Феномен осмысления телесного опыта (как жизненной ситуации) в контексте целостного жизненного пути

Определенное состояние сознания, связанное с телом

99

Холистический принцип в танцевально-двигательной терапии — это

Принцип целостности, где триада мысли-чувства-поведение рассматривается как единое целое и изменения в одном аспекте влекут изменения в двух других

Принцип восприятия тела как процесса, а не как предмет, объекта или субъекта

Это принцип движения, т.е. выражения человеческого "Я"

Принцип коммуникации, которая осуществляется на трех уровнях: с самим собой, с другими людьми и с миром

100

К потере контакта с телом по мнению Т. Стромстэд не приводит

Адекватные или ненарушенные границы в межличностных отношениях членов семьи

Любого рода физическое, эмоциональное и/или психологическое насилие

Ранние детские болезни, дефекты при рождении, травмы тела, полученные на самом раннем этапе жизни

Травмы тела, включая несчастные случаи и хирургические вмешательства