

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

факультет клинической психологии

Оценочные материалы по дисциплине

Современные психотерапевтические направления

(приложение к рабочей программе дисциплины)

Специальность 37.05.01 Клиническая психология

**Ростов-на-Дону
2025**

1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (полностью или частично)*

профессиональных (ПК)

Код и наименование профессиональной компетенции	Индикатор(ы) достижения профессиональной компетенции
ПК-4 Способен к использованию методов классических и современных направлений психологической психотерапии при оказании психологической помощи.	ИД 1 ПК-4 Способен использовать знания о целях и методах основных направлений психотерапии, теорий психологического консультирования и других видах психологической помощи ИД 2 ПК-4 Способен использовать знания о методах психотерапии, соответствующих запросам клиента, и оценивать их эффективность

2. Виды оценочных материалов в соответствии с формируемыми компетенциями

Наименование компетенции	Виды оценочных материалов	количество заданий на 1 компетенцию
ПК-4	Задания закрытого типа	25 с эталонами ответов
	Задания открытого типа	75 с эталонами ответов

ПК-4

Задания закрытого типа

1. Задачами психотерапии являются (несколько ответов)

- 1) Решение проблем пациента
- 2) Помощь пациенту в осознании себя и своих возможностей (ресурсов)
- 3) Поощрение свободного выражения чувств
- 4) Советы пациенту как правильно поступать в тех или иных ситуациях
- 5) Помощь пациенту в освоении и проверке новых способов мышления и поведения за пределами психотерапевтической ситуации
- 6) Помощь пациенту в осознании своих проблем

Эталон ответа: 2. Помощь пациенту в осознании себя и своих возможностей (ресурсов) 3. Поощрение свободного выражения чувств 5. Помощь пациенту в освоении и проверке новых способов мышления и поведения за пределами психотерапевтической ситуации 6. Помощь пациенту в осознании своих проблем

2. В основе депрессивных расстройств по мнению КПТ лежит:

- 1) органический компонент
- 2) иррациональные негативные мысли
- 3) травмирующий детский опыт
- 4) невербализованные чувства

Эталон ответа: 2. Иррациональные негативные мысли

3. Основная технология КПТ:

- 1) сократовские вопросы
- 2) ассоциативный монолог
- 3) метод якоря
- 4) тестирование

Эталон ответа: 1. Сократовские вопросы

4. Во время психотерапевтической сессии КПТ - терапевт работает с:

- 1) прошлым клиента
- 2) мыслями и убеждениями
- 3) телесными реакциями
- 4) творчеством

Эталон ответа: 2. Мыслями и убеждениями

5. КПТ была основана на терапии с клиентами, которые имели диагноз:

- 1) Депрессия
- 2) Социофобия
- 3) Панические атаки
- 4) ОКР

Эталон ответа: 1. Депрессия

6. Понятие "план действий" в КПТ называется:

- 1) лист целей
- 2) домашнее задание
- 3) набор методик для терапии
- 4) набор поведенческих экспериментов

Эталон ответа: 1. Лист целей

7. Основная задача первой КПТ сессии:

- 1) ознакомление клиента с когнитивной моделью
- 2) разрешение первой вынесенной клиентом проблемы
- 3) выявление глубинных убеждений клиента
- 4) все ответы верны

Эталон ответа: 1. Ознакомление клиента с когнитивной моделью

8. Техника, которая не используется в поведенческой терапии:

- 1) техника аверзии
- 2) техника формирования коммуникативных навыков
- 3) техника совершения кругов
- 4) техника наводнения

Эталон ответа: 3. Техника совершения кругов

9. Теоретической основой поведенческой психотерапии является:

- 1) гуманизма
- 2) бихевиоризм
- 3) позитивизм
- 4) феноменологизм

Эталон ответа: 2. Бихевиоризм

10. Психотерапевтической работе в рамках КПТ присуще:

- 1) заполнение дневников СМЭР
- 2) работа с убеждениями
- 3) использование техник осознанности
- 4) все утверждения верны

Эталон ответа: 4. Все утверждения верны

11. РЭПТ также использует в своей работе:

- 1) библиотерапию
- 2) запись сессии
- 3) записанные сообщения
- 4) все вышеперечисленное

Эталон ответа: 1. Библиотерапию

12. Какая схема является основной в РЭПТ:

- 1) ABC
- 2) 123
- 3) CDE
- 4) СМЭР

Эталон ответа: 1. ABC

13. Средняя продолжительность курса КПТ при панических атаках:

- 1) 10-15 сессия
- 2) 20-40 сессии
- 3) 1-2 сессии
- 4) необходима одна встреча

Эталон ответа: 1. 10-15 сессия

14. Поведенческая терапия ставит перед собой цель:

- 1) увеличить поведенческий репертуар
- 2) сделать клиента более самодостаточным
- 3) избавить клиента от психологических комплексов
- 4) разрешить клиенту реализовывать свои фантазии

Эталон ответа: 1. Увеличить поведенческий репертуар

15. Терапия, представляющая собой психотерапевтическое направление, целью которого является устранение неадекватного поведения, а также развитие навыков социальной адаптации называется:

- 1) психоанализ
- 2) гештальт терапия
- 3) поведенческая терапия
- 4) когнитивно-поведенческая терапия

Эталон ответа: 3. Поведенческая терапия

16. Проблема отчуждения человека рассматривалась сторонниками

- 1) негативизма
- 2) психоанализа
- 3) гипнотерапии
- 4) экзистенциализма

Эталон ответа: 4. Экзистенциализма

17. В клиент-центрированной психотерапии создание эмпатической коммуникации позволяет

- 1) избежать контрпереноса
- 2) создать контрперенос
- 3) избежать переноса
- 4) создать перенос

Эталон ответа: 3. Избежать переноса

18. Сниженное настроение является основным критерием

- 1) депрессивного расстройства
- 2) соматоформного болевого расстройства
- 3) расстройств пищевого поведения
- 4) тревожно-фобического расстройства

Эталон ответа: 1. Депрессивного расстройства

19. С точки зрения гештальт-терапии депрессию могут вызвать

- 1) внутренние бессознательные противоречия
- 2) нарушенные межличностные отношения
- 3) незавершенные действия
- 4) неотрагированные детские неврозы

Эталон ответа: 3. Незавершенные действия

20. Идея самоактуализации лежит в основе теории

- 1) А. Маслоу
- 2) К.Г. Юнга
- 3) З. Фрейда
- 4) А. Бека

Эталон ответа: 1. А. Маслоу

21. Основным структурным подразделением психотерапевтической службы является

- 1) организационно-методический кабинет по психотерапии
- 2) психотерапевтический кабинет
- 3) психотерапевтический центр
- 4) психотерапевтическое отделение

Эталон ответа: 2. Психотерапевтический кабинет

22. Метод психодрамы в арт-терапии предполагает использование

- 1) рисунка, лепки, моделирования
- 2) психодраматического разыгрывания ролей
- 3) движений, мимики, пантомимы
- 4) музыки в качестве лечебного средства

Эталон ответа: 2. Психодраматического разыгрывания ролей

23. Симптом повторного переживания является проявлением

- 1) расстройства личности
- 2) истерического невроза
- 3) посттравматического стрессового расстройства
- 4) неврастении

Эталон ответа: 3. Посттравматического стрессового расстройства

24. Ослабление чувствования является фокусом психотерапии в

- 1) психоанализе
- 2) суггестивной терапии
- 3) клиент-центрированном подходе
- 4) трансперсональной терапии

Эталон ответа: 3. Клиент-центрированном подходе

25. К наиболее характерным признакам вегетативных проявлений тревоги относят

- 1) брадикардию
- 2) тахикардию, чувство нехватки воздуха, потливость
- 3) нарушение пигментации кожи
- 4) сухость кожных покровов

Эталон ответа: 2. Тахикардию, чувство нехватки воздуха, потливость

Задания открытого типа

1. Перечислите задачи когнитивно-поведенческой психотерапии.

Эталон ответа:

- Осознать влияние мыслей на эмоции и поведение
- Научиться выявлять негативные автоматические мысли и наблюдать за ними.
- Исследовать негативные автоматические мысли и аргументы, поддерживающие и опровергающие их.
- Заменить ошибочные когниции на более рациональные мысли.
- Обнаружить и изменить дезадаптивные убеждения, формирующие благоприятную почву для возникновения когнитивных ошибок.

2. Когнитивная терапия в видении Бека — это структурированное обучение, призванное помочь пациенту овладеть следующими операциями:

Эталон ответа:

- Обнаруживать свои негативные автоматические мысли.
- Находить связь между знаниями, аффектами и поведением.
- Находить факты «за» и «против» автоматических мыслей.
- Подыскивать более реалистичные интерпретации для них.

- Научить выявлять и изменять дезорганизирующие убеждения, ведущие к искажению навыков и опыта.

3. Чем отличается теория психоанализа от других теорий психологии?

Эталон ответа:

Теория психоанализа фокусируется на неосознаваемых эмоциональных конфликтах. Которые, согласно Фрейду, могут приводить к психическим заболеваниям. Техники психоанализа направлены на раскрытие этих конфликтов.

4. Какие механизмы защиты предлагает теория психоанализа?

Эталон ответа:

Теория психоанализа предлагает несколько механизмов защиты. Среди которых: сублимация, репрессия, проекция, замещение, рационализация, регрессия, отрицание и др. Фрейд считал, что это механизмы позволяют человеку сохранять психическую устойчивость и защищать себя от болезненных эмоциональных переживаний.

5. Каким образом работает свободная ассоциация в процессе психоанализа?

Эталон ответа:

Свободная ассоциация — это техника, которую используют психоаналитики для того, чтобы получить доступ к неосознаваемым частям психической жизни пациента. Пациент позволяет своим ассоциациям двигаться свободно, не подавляя их поток. Это помогает психоаналитику понять психические механизмы, которыми руководствуется пациент.

6. Как психоаналитик может использовать трансфер в процессе лечения?

Эталон ответа:

Трансфер - это процесс, при котором пациент проецирует свои эмоциональные переживания и отношения на психоаналитика. При использовании трансфера психоаналитик внимательно прислушивается к тому, что пациент рассказывает о своих переживаниях и проблемах, и пытается понять, что вызывает эти чувства. Затем психоаналитик помогает пациенту осознать свои эмоции и разобраться в них, что может привести к пониманию самих себя и лучшему управлению своей жизнью.

7. Какие этапы проходит процесс психоанализа?

Эталон ответа:

Процесс психоанализа включает в себя несколько этапов. Основные этапы включают в себя формирование рабочего альянса, создание безопасности в отношениях терапевта и пациента, осознание проблем и сохранение сознания на протяжении сеанса, анализ прошлого и нынешнего опыта и конечно, растущее осознание себя и более глубокое самопонимание. Терапевт использует методы психоанализа для помощи пациенту в лучшем управлении своей жизнью и преодолении трудностей.

8. Чем отличается индивидуальная психотерапия А. Адлера от психоанализа З. Фрейда?

Эталон ответа:

Индивидуальная психотерапия Адлера сосредоточена на индивидуальной ответственности пациента за свою жизнь и на поддержке его личностного роста и развития. Психоанализ, в свою очередь, снимает эмоциональные блоки и концентрируется на прошлых событиях. Индивидуальная психотерапия А. Адлера сосредоточена на текущих проблемах и развитии пациента.

9. Какую роль в процессе индивидуальной психотерапии А. Адлера играют сон, телесные ощущения и фантазии пациента?

Эталон ответа:

А. Адлер считал, что сон, телесные ощущения и фантазии являются важными компонентами в понимании личности пациента в индивидуальной психотерапии. Он считал, что эти элементы влияют на поведение и мотивы пациента и являются ключевыми к прошлым и текущим проблемам. Адлер пытался привлечь внимание пациентов к этим

феноменам, чтобы помочь им разобраться в своих чувствах и прошлом, что могло привести к более глубокому самопониманию и лучшему управлению своей жизнью.

10. Какие техники использует индивидуальная психотерапия А. Адлера для помощи пациентам в осознании и изменении негативных убеждений и поведения?

Эталон ответа:

Индивидуальная психотерапия А. Адлера использует различные техники для помощи пациентам в осознании и изменении негативных убеждений и поведения. Это может включать использование визуализации, метафор и аналогий. А также практические задания, направленные на изменение конкретных аспектов поведения.

11. Как индивидуальная психотерапия А. Адлера помогает людям осознать свою уникальность и индивидуальность?

Эталон ответа:

Индивидуальная психотерапия А. Адлера помогает людям осознать свою уникальность и индивидуальность путем помощи им понять свои внутренние мотивы, стремления и ценности. Пациенты учатся использовать свои сильные стороны для достижения жизненных целей. А также понимают значение своих обстоятельств и опыта, находят способы создания здоровых отношений.

12. Чем отличается аналитическая психотерапия К. Юнга от классической психоанализа З. Фрейда?

Эталон ответа:

Последователи К. Юнга расширили и переосмыслили некоторые концепции З. Фрейда. Включили понятие бессознательного, углубили понимание символических аспектов личности и использование мифологических архетипов. Юнг также подчеркивал важность индивидуальности каждого пациента и не ограничивал терапию только прошлыми событиями, как это делалось в психоанализе.

13. Как закончить процесс аналитической психотерапии К. Юнга?

Эталон ответа:

Аналитическая психотерапия у К. Юнга не имеет точного окончания. Она является процессом самопознания на всю жизнь, в процессе которого пациент может обрести новое понимание себя и своих ценностей. Он может продолжаться до тех пор, пока пациент не почувствует, что достиг желаемых результатов.

14. Что такое экзистенциальная психотерапия?

Эталон ответа:

Экзистенциальная психотерапия - это подход, который сосредоточен на исследовании глубоких вопросов человеческого существования, таких как смысл жизни, свобода, выбор, ответственность и смерть. Его цель состоит в том, чтобы помочь пациентам осознать свое существование и свободу выбора, а также научиться принимать ответственность за свою жизнь и свои решения. Экзистенциальная психотерапия может быть особенно полезна для людей, переживающих кризисы смысла жизни, страдающих от тревоги или депрессии, а также для тех, кто хочет лучше понять свои жизненные ценности и убеждения.

15. Какие основополагающие принципы лежат в основе экзистенциальной психотерапии?

Эталон ответа:

Основополагающие принципы экзистенциальной психотерапии включают в себя осознание смысла жизни и смерти, свободу и ответственность за собственное существование, а также самопознание и самостановление. Она подчеркивает индивидуальность каждого пациента и не ориентируется на универсальные решения, она фокусируется на конкретном пациенте, его ситуации и опыте. Экзистенциальная психотерапия признает природу страданий человека и помогает индивидууму научиться принимать ответственность за свою жизнь, что может привести к более глубокому самопониманию и улучшению качества жизни..

16. Как экзистенциальная психотерапия помогает людям находить смысл жизни?

Эталон ответа:

Экзистенциальная психотерапия помогает людям находить смысл жизни, обращая внимание на их собственные ценности и убеждения. Она также помогает людям осознать свои страхи и проблемы, которые могут мешать им находить смысл в жизни. Наконец, экзистенциальная психотерапия помогает людям принимать ответственность за свою жизнь и принимать решения, которые помогают им жить более осмысленно.

17. Как экзистенциальная психотерапия отличается от других форм психотерапии?

Эталон ответа:

Экзистенциальная психотерапия отличается от других форм психотерапии тем, что она фокусируется на поиске смысла жизни и осознании собственной ответственности за свою жизнь. Она не ставит целью исцеление от конкретных психологических проблем, а скорее помогает людям осознать свои ценности, убеждения и страхи, что может привести к более глубокой трансформации личности. Экзистенциальная психотерапия также активно использует философские и духовные концепции в своей работе.

18. Какие проблемы можно решить с помощью экзистенциальной психотерапии?

Эталон ответа:

Экзистенциальная психотерапия может помочь людям решить широкий спектр проблем, связанных с поиском смысла жизни. Например, кризис среднего возраста, потеря близкого человека, разочарование в карьере или личных отношениях. Она также может помочь людям, страдающим от тревожности, депрессии, фобий и других психологических проблем. Наконец, экзистенциальная психотерапия может быть полезна для людей, желающих лучше понять свои ценности и убеждения, и найти способы жить более осмысленно.

19. Какие основополагающие принципы лежат в основе поведенческой психотерапии?

Эталон ответа:

Основополагающими принципами поведенческой психотерапии являются частичное, последующее, и положительное усиление. А также поведенческая активация и экспериментирование со стратегиями поведения. Принципы поведенческой психотерапии включают фокус на конкретные поведенческие проблемы, активное участие пациента в процессе лечения и использование научных методов для изучения и изменения поведения.

20. Как поведенческая психотерапия помогает людям изменить свое поведение?

Эталон ответа:

Поведенческая психотерапия помогает людям изменить свое поведение, фокусируясь на конкретных навыках и способствуя развитию позитивных привычек. А также на осознании связи между мыслью и поведением. Терапевты работают с пациентами, чтобы помочь им осознать свои негативные мысли и поведения, которые могут приводить к психологическим проблемам.

21. В чем отличие поведенческой психотерапии от других форм психотерапии?

Эталон ответа:

Основное отличие поведенческой психотерапии от других форм психотерапии состоит в ее фокусировке на изменении конкретных поведенческих паттернов, а не во внутренних причинах поведения. В отличие от психоанализа, который фокусируется на прошлых событиях и неосознанных мотивах, поведенческая психотерапия сосредотачивается на настоящем и будущем. Кроме того, поведенческая психотерапия часто более короткая и структурированная, чем другие формы психотерапии.

22. Какие проблемы можно решить с помощью поведенческой психотерапии?

Эталон ответа:

Поведенческая психотерапия может помочь решить многие проблемы, связанные с поведением, такие как фобии, тревожность, депрессия, нарушения питания, зависимости и проблемы в отношениях. Она также может быть эффективна при лечении психосоматических заболеваний, которые могут быть вызваны психологическими факторами. Например, головные боли и боли в спине.

23. Какие основополагающие принципы лежат в основе феноменологического подхода?

Эталон ответа:

Основополагающими принципами феноменологического подхода являются ценность опыта человека, онтологический приоритет и контекстуальный характер переживания. А также активное участие и взаимодействие между терапевтом и клиентом. Этот подход также подчеркивает важность учета индивидуальных различий и уникальности каждого клиента.

24. Как феноменологический подход помогает людям лучше понимать свой мир и переживания?

Эталон ответа:

Феноменологический подход в психотерапии помогает людям лучше понимать свой мир и переживания, потому что он сосредоточен на описании и анализе субъективного опыта. Этот подход позволяет клиентам более глубоко и точно описывать свои переживания и понимать их значение и смысл. Кроме того, феноменологический подход может помочь клиентам осознать свои предвзятые представления и ограничивающие убеждения, что может привести к более глубокому пониманию себя и своих проблем.

25. Какие основные формы феноменологического подхода используются в психотерапии?

Эталон ответа:

Основные формы феноменологического подхода включают феноменологическое описание, феноменологический анализ и феноменологическое исследование. Феноменологическое описание предполагает описание клиентом своих переживаний и опыта, а феноменологический анализ - анализ этого опыта с помощью вопросов и дополнительных объяснений. Феноменологическое исследование включает в себя более глубокое исследование определенных аспектов опыта, таких как эмоции, восприятие и мышление.

26. Какие проблемы можно решить с помощью феноменологического подхода в психотерапии?

Эталон ответа:

Феноменологический подход в психотерапии может помочь в решении различных проблем, связанных с эмоциональным и психическим состоянием клиента. Например, тревожность, депрессия, фобии и травмы. Он также может помочь клиенту лучше понять свой опыт, переживания, развить более глубокое самосознание и самопонимание.

27. Что такое психодинамическая психотерапия?

Эталон ответа:

Психодинамическая психотерапия - это форма психотерапии, основанная на теории психодинамики. Данная теория утверждает, что наше поведение и эмоции определяются неосознаваемыми психическими процессами. В ходе сеансов психотерапевт и клиент обсуждают эти процессы и стараются выявить скрытые причины проблем клиента.

28. Какие принципы лежат в основе психодинамической психотерапии?

Эталон ответа:

Психодинамический подход включает шесть основных принципов. Такие как: динамический, экономический, структурный, генетический, адаптивный, топографический. На этих принципах основывается психодинамическое наследие.

29. Как психодинамическая психотерапия помогает людям решать свои проблемы?

Эталон ответа:

Психодинамическая психотерапия помогает людям решать свои проблемы, выявляя скрытые причины их поведения и эмоций. Психотерапевт и клиент работают вместе, чтобы проанализировать прошлые события и отношения, а также выявить неосознаваемые психические процессы, которые могут влиять на жизнь клиента. Целью психодинамической психотерапии является улучшение психического здоровья и повышение качества жизни клиента.

30. Какие основные формы психодинамической психотерапии существуют?

Эталон ответа:

Основные формы психодинамической психотерапии включают классическую психоанализ, аналитическую психотерапию, групповую психотерапию и кратковременную психодинамическую психотерапию. Каждая из этих форм имеет свои особенности и подходы к работе с клиентом, но все они основаны на психодинамической теории и принципах. Выбор конкретной формы зависит от индивидуальных потребностей и целей клиента.

31. Какие проблемы можно решить с помощью психодинамической психотерапии?

Эталон ответа:

Психодинамическая психотерапия может помочь людям решить широкий спектр проблем. Данный спектр включает в себя депрессию, тревожность, фобии, нарушения пищевого поведения, проблемы в отношениях, травмы и потери. Она также может помочь клиентам понять свои эмоции, улучшить самооценку и развить лучшее понимание своей личности и жизненных целей.

32. Как избегать злоупотреблений с помощью этических принципов в психотерапии?

Эталон ответа:

Избежать злоупотреблений в психотерапии можно с помощью соблюдения этических принципов, таких как конфиденциальность, уважение к клиенту, профессиональная компетенция и ответственность. Психотерапевт должен иметь ясные границы и правила работы с клиентом, а также проявлять эмпатию и чувствительность к его потребностям. Важно также регулярно обновлять свои знания и навыки, чтобы оставаться в соответствии с современными стандартами и требованиями психотерапии.

33. Какие информационные данные пациента являются конфиденциальными в психотерапии?

Эталон ответа:

В психотерапии конфиденциальными являются все информационные данные, которые получены от клиента в рамках процесса лечения. Включая его личную историю, эмоции, мысли и поведение. Эти данные не могут быть раскрыты третьим лицам без явного согласия клиента, за исключением случаев, когда это необходимо для предотвращения угрозы жизни или здоровью клиента или других людей.

34. Что такое психотерапия?

Эталон ответа:

Психотерапия - это процесс лечения и помощи людям, страдающим психологическими проблемами или психическими расстройствами, путем использования различных методов и техник. Она основана на терапевтическом отношении между клиентом и психотерапевтом, который помогает клиенту идентифицировать и изменить негативные мысли, чувства и поведение. Психотерапия может быть индивидуальной, групповой или парной.

35. Что представляет из себя предмет психотерапии?

Эталон ответа:

Предмет психотерапии можно определить как межличностное взаимодействие, в ходе которого пациенту оказывается квалифицированная профессиональная помощь средствами психологии для разрешения проблем психического характера. Это эмоциональные, поведенческие и межличностные проблемы, которые могут препятствовать здоровой жизни и благополучию человека.

36. Что такое психотерапевтический контакт, и чем он отличается от обычного общения?

Эталон ответа:

Психотерапевтический контакт представляет собой особое взаимодействие между психотерапевтом и клиентом, направленное на поддержку исследования и решения психологических проблем. В отличие от обычного общения, психотерапевтический контакт учитывает специфические цели, методы и рамки, характерные для различных психотерапевтических направлений. В рамках психотерапевтического контакта создается специальная атмосфера доверия и безусловного принятия, где клиент имеет возможность более глубоко и осознанно исследовать свои проблемы и стремиться к личностному росту и изменениям.

37. Что подразумевает концепция интеграции и плюрализма в психотерапии?

Эталон ответа:

Концепция интеграции и плюрализма в психотерапии подразумевает признание и ценность разнообразия психотерапевтических подходов, методов и теорий. Она предполагает объединение и комбинирование различных подходов в рамках терапевтического процесса, с учетом уникальных потребностей и характеристик каждого клиента. Концепция интеграции и плюрализма способствует гибкости и адаптивности психотерапевта, что позволяет достичь более эффективных результатов в работе с клиентами

38. Что включают в себя психические аспекты здоровья?

Эталон ответа:

Психические аспекты здоровья включают состояние эмоционального благополучия, психологическую устойчивость и гармонию. Они относятся к качеству мыслей, эмоций и поведения, а также к способности эффективно справляться с жизненными стрессами и вызовами. Психическое здоровье также связано с уровнем самооценки, межличностными отношениями и возможностью адаптироваться к переменам в окружающей среде

39. Что подразумевается под соматическими аспектами здоровья?

Эталон ответа:

Соматические аспекты здоровья относятся к физическому состоянию и функционированию организма человека. Они включают аспекты, связанные с физической силой, энергией, здоровым образом жизни и функционированием органов и систем организма. Соматическое здоровье также охватывает аспекты физического благополучия, такие как болезнь, болевые ощущения, уровень физической активности и общее физическое самочувствие.

40. Что понимается под духовными аспектами здоровья?

Эталон ответа:

Духовные аспекты здоровья относятся к внутреннему миру и смысловой сфере человека. Они охватывают поиск смысла жизни, развитие личности, осознание ценностей, принадлежность к чему-то большему и связь с трансцендентным. Духовные аспекты здоровья могут включать практики религиозного или духовного характера, саморазвитие, медитацию и созидание гармоничных отношений с самим собой и окружающим миром.

41. Как можно учитывать соматические, психические и духовные аспекты здоровья в практике заботы о здоровье?

Эталон ответа:

В практике заботы о здоровье можно учитывать Соматические аспекты: Включение физического лечения, которое может включать медицинскую интервенцию, физиотерапию, регулярные медицинские обследования и заботу о физическом благополучии. Это может включать такие факторы, как правильное питание, физическая активность и уход за телом. Психические аспекты: Применение психотерапии и психологической поддержки для работы с эмоциональными и психологическими аспектами здоровья. Это может включать индивидуальные или групповые сессии психотерапии, консультирование, тренинги по управлению стрессом или релаксации, а также различные психологические методы и техники.

Духовные аспекты: Поддержка духовной практики и развитие личности, которые могут включать медитацию, молитву, ритуалы, изучение духовных учений или общение с

духовными наставниками. Это может помочь людям найти глубинный смысл и цель, обрести внутреннюю гармонию и укрепить психическое благополучие. Объединение этих аспектов в практике заботы о здоровье позволяет обеспечить комплексный подход.

42. Что включает в себя базовый набор навыков для выстраивания психотерапевтических отношений?

Эталон ответа:

Базовый набор навыков для выстраивания психотерапевтических отношений включает эмпатию, глубокое слушание и невербальную коммуникацию. Также важны установление доверия, умение создавать безопасное пространство и активное, беспристрастное наблюдение. Кроме того, психотерапевт должен обладать навыками задавать открытые вопросы и адаптировать свой стиль коммуникации под индивидуальные потребности клиента.

43. Как можно установить доверительные отношения в психотерапии?

Эталон ответа:

Установление доверительных отношений в психотерапии требует времени, терпения и эмпатии. Важно проявить искренний интерес к клиенту, уважение к его опыту и безусловную приемлемость. Разумное откровение со стороны психотерапевта и строгое соблюдение конфиденциальности также способствуют установлению доверия. Ключевым фактором является создание безопасного пространства, где клиент чувствует себя свободным для выражения своих мыслей и чувств.

44. Как важна невербальная коммуникация в психотерапевтических отношениях?

Эталон ответа:

Невербальная коммуникация играет важную роль в психотерапевтических отношениях, так как она передает информацию о чувствах, эмоциях и состоянии клиента, которую слова могут не охватить полностью. Невербальные сигналы, такие как жесты, мимика, тон голоса и поза, могут помочь психотерапевту лучше понять и откликнуться на эмоциональное состояние клиента. Осознанное использование невербальной коммуникации также может помочь психотерапевту передать поддержку, эмпатию и безусловное принятие.

45. Что подразумевается под аутентичностью в контексте психотерапии, и как она влияет на психотерапевтический процесс?

Эталон ответа:

Аутентичность в психотерапии означает быть искренним, открытым и прозрачным в отношении своих мыслей, чувств и реакций. Это позволяет психотерапевту создать глубокое и доверительное отношение с клиентом, а также служит моделью для исследования и выражения аутентичности клиента. Аутентичность психотерапевта способствует установлению подлинной связи и помогает клиенту развивать свою собственную аутентичность.

46. Что представляет собой синдром сгорания (бёрн-аут) у психотерапевтов, и какие могут быть его причины?

Эталон ответа:

Синдром сгорания, или бёрн-аут, у психотерапевтов – это состояние физического, эмоционального и психологического истощения, вызванное продолжительным и интенсивным стрессом в работе с клиентами. Причины синдрома сгорания могут включать чрезмерную нагрузку, чувство беспомощности перед трудными случаями, недостаток поддержки и изоляцию, сильную идентификацию с клиентами. Также причины могут быть связаны с несоответствием между ожиданиями и реальностью работы и недостатком самоухода.

47. Какова профилактика синдрома сгорания у психотерапевтов?

Эталон ответа:

Профилактика синдрома сгорания включает регулярную самозаботу и самоуход. Она также включает установление границ и равновесия между работой и личной жизнью, поиск

поддержки и супервизии. Кроме того, важны разнообразие психотерапевтической практики и интересов, регулярное обновление и пополнение профессиональных знаний и навыков, а также осознанное внимание к собственным эмоциональным и физическим потребностям.

48. Что представляют собой сократовские вопросы и для чего они применяются в психотерапии?

Эталон ответа:

Сократовские вопросы – это метод в когнитивно-поведенческой психотерапии, который строится на постепенном задавании психологом вопросов клиенту.

Цель данных вопросов состоит в том, чтобы, обнаружив искаженные убеждения и мысли клиента, которые мешают ему жить, подвергнуть их сомнению. Далее мысли меняются на более конструктивные и мышление становится иным.

Например, искаженными убеждениями могут быть долженствования ("Я должен быть всегда в хорошем настроении" и др) или чёрно-белое мышление ("Всё будет идеально или ужасно" и др) и многое другое.

49. В каких случаях рекомендуется не использовать сократовские вопросы как метод психотерапии?

Эталон ответа:

К основным ситуациям, когда не рекомендуется использовать сократические вопросы относятся: Психотические состояния; Острые кризисные состояния: реакции горя, угроза суицида в острой фазе; Необходимость проведения психообразования. Если клиент не владеет необходимой информацией и задача специалиста – ее сообщить. Ситуации умеренно выраженного когнитивного дефицита у пациента не являются противопоказаниями, но следует учитывать, что возможности сократического стиля консультирования здесь могут быть ограничены.

50. Какие методы самоанализа могут применяться психотерапевтом?

Эталон ответа:

Психотерапевт может использовать различные методы самоанализа для исследования своих внутренних процессов и преодоления препятствий. Это может включать ведение дневника, регулярную саморефлексию, медитацию или другие формы самоотражения. Также психотерапевт может обратиться к специализированной литературе, провести самооценку своих навыков и применить различные техники самопомощи, такие как работы с масками, сновидениями или творческим самовыражением, чтобы углубить свое понимание и рост как профессионала.

51. Насколько эффективен самоанализ для психотерапевта?

Эталон ответа:

Эффективность самоанализа для психотерапевта может быть значительной, поскольку он позволяет осознавать и исследовать свои собственные психологические процессы, реакции и противоречия, что способствует профессиональному росту и улучшению качества работы. Самоанализ помогает психотерапевту расширять свою осведомленность о себе, повышать саморефлексию, развивать личное понимание и эмпатию, что важно для создания глубокого и эффективного терапевтического отношения с клиентом. Однако, наряду с самоанализом, также важно обращаться за поддержкой к супервизии или консультации для получения внешней перспективы и глубинного понимания собственного опыта.

52. Что такое автоматические мысли и каково их влияние на человека?

Эталон ответа:

Согласно теории КПТ автоматические мысли – это оценочные суждения, представления о чём-либо, носящие, как правило, негативный характер. Опираясь на эти убеждения, человек вырабатывает установки – свои правила и нормы, а также собственную систему ценностей. Делается это автоматически, неосознанно, поэтому в большинстве случаев человек даже не задумывается, насколько его мысли соответствуют реальности, он редко оценивает их достоверность. В результате появляются когнитивные искажения, которые мешают адекватной оценке реальности и снижают адаптивность человека.

53. Что такое когнитивные искажения? Приведите примеры когнитивных искажений.

Эталон ответа:

Когнитивные искажения – систематические ошибки в мышлении или шаблонные отклонения, которые возникают на основе дисфункциональных убеждений, внедрённых в когнитивные схемы, и легко обнаруживаются при анализе автоматических мыслей. Примерами когнитивных искажений могут быть: Чёрно-белое мышление – человек воспринимает окружающее исключительно в чёрном или только в белом цветах, не допуская никаких оттенков. Или всё хорошо, или всё плохо. Предвзятость подтверждения – человек отдаёт предпочтение фактам, мнениям и убеждениям, согласующимся с его собственными. При этом негативно реагирует или вовсе не реагирует на то, что противоречит его мнению. Иллюзия контроля — тенденция людей верить, что они могут контролировать или, по крайней мере, влиять на результаты событий, на которые они на самом деле влиять не могут. Склонность к обобщениям – человек привыкает говорить и думать обобщающими конструкциями: «все», «всегда», «никто», «никогда» и так далее. Не даёт себе возможности рассмотреть частные, индивидуальные случаи.

54. Каковы признаки иррациональных суждений?

Эталон ответа:

Критерии того, что суждения являются иррациональными, следующие:

- 1) они сформированы на основе когнитивных ошибок: преувеличение, упрощение, чрезмерное обобщение, алогичные умозаключения и предположения, абсолютизация;
- 2) такие суждения не могут быть ни подтверждены, ни опровергнуты;
- 3) они вызывают сильные негативные эмоциональные переживания, интенсивность которых неадекватна интенсивности стимула - значительно сильнее;
- 4) они мешают человеку разумно оценить происходящее, адекватно разрешить ситуацию.

55. Какие препятствия могут повлиять на возможности самоанализа психотерапевта?

Эталон ответа:

Препятствия, мешающие самоанализу психотерапевта, могут включать субъективные пристрастия и негативные переживания, связанные с личными трудностями и эмоциональными конфликтами. Отсутствие подходящей супервизии или нехватка времени и ресурсов также могут затруднить проведение самоанализа. Дополнительно, страх перед осознанием и исследованием своих неосознанных аспектов может быть препятствием для психотерапевта.

56. Как психотерапевт может избегать эротизированного трансфера и контртрансфера в процессе лечения?

Эталон ответа:

Для избежания эротизированного трансфера и контртрансфера психотерапевт должен соблюдать профессиональные границы и не переходить на личностный уровень отношений с клиентом. Важно также осознавать свои эмоции и реакции на клиента, чтобы избежать проекции своих личных проблем на него. Для этого психотерапевт может проводить регулярный супервизионный контроль и самоанализ.

57. Какова сущность контрпереноса в психотерапевтическом процессе?

Эталон ответа:

Контрперенос — это ответная реакция психолога на перенос клиента. Важно, чтобы специалист был осведомлен о такой динамике и мог контролировать свои реакции, чтобы они не мешали процессу терапии. Понимание механизмов переноса и контрпереноса — ключевой момент в психотерапевтической работе. Эти динамики позволяют углубленно работать с глубокими эмоциональными травмами пациента, а также обеспечивают успешное продвижение в процессе лечения.

58. Как может проявиться контрперенос в психотерапевтическом процессе?

Эталон ответа:

Защитный контрперенос: клиент выражает агрессию или гнев в отношении терапевта. В ответ терапевт может начать чувствовать, что ему нужно защищаться, стать настороженным или дистанцированным.

Родительский контрперенос: если клиент ведет себя подчиненно или ищет у терапевта одобрения, терапевт может начать испытывать чувства, аналогичные чувствам родителя — заботы, защиты или даже раздражения.

Идентификационный контрперенос: если клиент рассказывает истории или переживает ситуации, которые напоминают терапевту о собственном личном опыте, терапевт может начать идентифицировать себя с клиентом, что может повлиять на его способность оставаться объективным.

59. Что понимают под переносом

Эталон ответа:

Перенос — это процесс, при котором человек переносит свои чувства, связанные с важными для него людьми из прошлого, на других людей в настоящем. Перенос, как правило, базируется на глубоко укоренившихся в памяти человека взаимоотношениях с близкими людьми из прошлого, чаще всего — из детства. Перенос играет критически важную роль в психотерапии, поскольку он становится инструментом для понимания внутреннего мира клиента. Терапевт может наблюдать и анализировать реакции клиента на себя и использовать это в процессе лечения. Когда клиент начинает «переносить» свои чувства на терапевта, это становится идеальной возможностью для анализа. Терапевт может обсудить с клиентом эти чувства, помочь ему осознать их истоки и научить, как лучше управлять ими в будущем.

60. Что такое супервизия и для чего она нужна?

Эталон ответа:

Супервизия — специальные мероприятия, направленные на помощь в осознании психологом-консультантом своего профессионального опыта, развитие его профессионального мышления и компетенций, получение профессиональной поддержки. На супервизии возможно получить помощь в переживании негативного опыта общения с «трудными» клиентами, обратную связь по поводу использования теории и реализации практических навыков, в безопасных условиях прояснить свои возможности и ограничения в работе, разрешить этические дилеммы.

61. Что такое активное слушание в психотерапии?

Эталон ответа:

Активное слушание — это одна из ключевых техник психотерапии, которая помогает установить контакт между психотерапевтом и пациентом, обеспечивая ряд преимуществ, таких как более глубокое понимание проблем пациента, эффективное обсуждение основных вопросов и выработка решений. Применение активного слушания со стороны психотерапевта включает не только понимание и эмпатию, но и способность выражать уважение, поддержку и заинтересованность в проблемах пациента, что способствует созданию условий для продуктивной работы над проблемами пациента. Эффективное применение активного слушания является важным навыком, который помогает психотерапевту установить эмоциональный контакт с пациентом и достичь целей психотерапии.

62. Какова роль активного слушания в терапевтическом процессе?

Эталон ответа:

В терапевтическом процессе активное слушание является одним из важнейших инструментов, который помогает психотерапевту лучше понимать проблемы, с которыми столкнулся пациент, и помочь ему осознать их. Умение эмпатического слушания со стороны психотерапевта помогает создать благоприятную атмосферу и установить доверительные отношения между психотерапевтом и пациентом, что способствует продуктивной работе в рамках психотерапии. Благодаря активному слушанию

психотерапевт может находить ключи к проблемам пациента, отправляя его в нужном направлении для решения текущих жизненных проблем.

63. Какие навыки необходимы для активного слушания в психотерапии?

Эталон ответа:

Активное слушание требует особого внимания к пациенту и умения находить общий язык с ним. Для эффективного применения данной техники, психотерапевту необходимо быть не только эмпатичным, но и уметь задавать правильные вопросы, давать резюме, уточнять важные детали и процесса, чтобы понимать суть проблемы пациента. Кроме того, активное слушание помогает не только выявить проблемы, но и найти решения, корректировать стратегию и составлять план работ с пациентом на основе достаточного понимания его ситуации.

64. Какие виды активного слушания существуют?

Эталон ответа:

Эмпатическое слушание - это способность слушателя поставить себя на место говорящего и почувствовать его эмоции. Рефлексивное слушание - это метод, при котором слушатель повторяет фразы говорящего, что позволяет ему убедиться в правильности понимания информации. Слушание в форме отражения - это техника, которая дает говорящему возможность выразить свои мысли и эмоции, а слушателю - проверить правильность понимания информации и убедиться в том, что он на той же волне с пациентом. Каждый из этих способов активного слушания может быть эффективен, но выбор метода зависит от индивидуальности пациента и ситуации, в которой проходит терапевтический процесс.

65. Что такое присоединение в психотерапии?

Эталон ответа:

Присоединение в психотерапии описывает процесс установления эмоциональной связи и доверительного отношения между психотерапевтом и клиентом. Это создание безопасной и поддерживающей среды, где клиент может выразить свои чувства, мысли и опыт, а психотерапевт активно слушает и понимает его. Присоединение способствует глубинной работе над психологическими проблемами и облегчает процесс изменений и роста клиента.

66. Какова роль присоединения в психотерапии?

Эталон ответа:

Роль присоединения в психотерапии заключается в создании безопасного и поддерживающего окружения для клиента. Она способствует формированию доверительных отношений, позволяет клиенту выразить свои эмоции и мысли, а также исследовать свои проблемы и стремления вместе с психотерапевтом. Присоединение помогает установить эмоциональную связь и взаимопонимание между участниками психотерапии, что способствует эффективной работе над изменениями и ростом клиента.

67. Почему присоединение является первым условием эффективности психотерапевтических отношений?

Эталон ответа:

Присоединение является первым и фундаментальным условием эффективности психотерапевтических отношений. Оно создает базу для доверия, понимания и поддержки между психотерапевтом и клиентом. Без присоединения клиент может испытывать трудности в открытии и исследовании своих проблем, а психотерапевт - в понимании и поддержке клиента.

68. Какие виды присоединения существуют в психотерапии?

Эталон ответа:

В психотерапии существуют различные виды присоединения, включая эмоциональное, познавательное и поведенческое присоединение. Эмоциональное присоединение основано на эмпатии и способности понять и разделить эмоции клиента. Познавательное присоединение связано с пониманием и осознанием мыслей, убеждений и смыслов клиента, а поведенческое присоединение подразумевает соответствие психотерапевта клиенту в действиях и реакциях на происходящее.

69. Какие навыки нужны психотерапевту для эффективного присоединения?

Эталон ответа:

Для эффективного присоединения в психотерапии психотерапевту необходимы навыки эмпатии, понимания и активного слушания, чтобы войти в эмоциональный мир клиента и понять его опыт. Также важны умение создавать безопасное и поддерживающее пространство, устанавливать доверительные отношения и проявлять безусловное принятие к клиенту и его опыту. Другим важным навыком является способность распознавать и отражать эмоциональные состояния клиента, что способствует глубокой связи и присоединению в процессе психотерапии.

70. Что представляет собой модель психотерапевта Д. Боаделла?

Эталон ответа:

Модель психотерапевта Д. Боаделла представляет собой комплексный подход, объединяющий элементы глубинной психологии, трансперсональной психологии и соматической работы. Она акцентирует внимание на взаимосвязи между телом, разумом и духом, а также на роли травмы и блокировок в формировании психологических проблем. Целью модели является развитие личности психотерапевта, чтобы он мог эффективно сопровождать клиентов в их исследовании и преодолении психологических трудностей.

71. Каковы основные принципы модели психотерапевта Д. Боаделла?

Эталон ответа:

Основные принципы модели психотерапевта Д. Боаделла включают идею о том, что психотерапевт должен стремиться к своей собственной индивидуализации и развитию личности. Это включает осознание собственных неосознанных аспектов и работу над собственными травмами и блокировками. Важными принципами являются также активное использование тела и невербальной коммуникации в процессе терапии, а также применение психодраматических методов, которые позволяют исследовать и преодолевать проблемы через ролевые игры и выражение эмоций.

72. Что подразумевается под эффективностью психотерапии?

Эталон ответа:

Под эффективностью психотерапии понимается способность психотерапевтического процесса привести к положительным изменениям у клиента. Это может включать улучшение психологического функционирования, снижение симптомов психических расстройств, повышение качества жизни, улучшение межличностных отношений и достижение поставленных терапевтических целей. Оценка эффективности психотерапии осуществляется с помощью клинического наблюдения, психометрических инструментов и контролируемых исследований.

73. Какими методами измеряется эффективность психотерапии?

Эталон ответа:

Для измерения эффективности психотерапии используются различные методы. Один из них - клиническое наблюдение, где оцениваются изменения в поведении, эмоциональном состоянии и функционировании клиента. Другой метод - использование психометрических инструментов и опросников, которые позволяют количественно измерить изменения в симптомах, качестве жизни и других показателях. Также применяются контролируемые исследования, включая случайно назначенные контролируемые испытания, которые позволяют сравнить эффективность разных психотерапевтических подходов.

74. Какие факторы могут влиять на эффективность психотерапии?

Эталон ответа:

На эффективность психотерапии могут повлиять несколько факторов. Важными элементами являются качество и соответствие психотерапевтической методики к нуждам клиента, эмпатическое и доверительное взаимодействие между психотерапевтом и клиентом, а также мотивация и активное участие клиента в процессе терапии. Также влияние на эффективность могут оказывать внешние факторы, такие как поддержка из

ближайшего окружения, социальная поддержка и доступ к ресурсам для продолжения прогресса после завершения терапии.

75. Что подразумевает концепция интеграции и плюрализма в психотерапии?

Эталон ответа:

Концепция интеграции и плюрализма в психотерапии подразумевает признание и ценность разнообразия психотерапевтических подходов, методов и теорий. Она предполагает объединение и комбинирование различных подходов в рамках терапевтического процесса, с учетом уникальных потребностей и характеристик каждого клиента. Концепция интеграции и плюрализма способствует гибкости и адаптивности психотерапевта, что позволяет достичь более эффективных результатов в работе с клиентами.

КРИТЕРИИ оценивания компетенций и шкалы оценки

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) или отсутствие сформированности компетенции	Оценка «удовлетворительно» (зачтено) или удовлетворительный (пороговый) уровень освоения компетенции	Оценка «хорошо» (зачтено) или достаточный уровень освоения компетенции	Оценка «отлично» (зачтено) или высокий уровень освоения компетенции
Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать знания при решении заданий, отсутствие самостоятельности в применении умений. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отрицательных результатах освоения учебной дисциплины	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована на удовлетворительном уровне.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных образцам, что подтверждает наличие сформированной компетенции на более высоком уровне. Наличие такой компетенции на достаточном уровне свидетельствует об устойчиво закреплённом практическом навыке	Обучающийся демонстрирует способность к полной самостоятельности в выборе способа решения нестандартных заданий в рамках дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной дисциплины, так и смежных дисциплин, следует считать компетенцию сформированной на высоком уровне.

Критерии оценивания тестового контроля:

процент правильных ответов	Отметки
91-100	отлично
81-90	хорошо
70-80	удовлетворительно
Менее 70	неудовлетворительно

При оценивании заданий с выбором нескольких правильных ответов допускается одна ошибка.

Критерии оценивания собеседования:

Отметка	Дескрипторы		
	прочность знаний	умение объяснять (представлять) сущность явлений, процессов, делать выводы	логичность и последовательность ответа
отлично	прочность знаний, знание основных процессов изучаемой предметной области, ответ отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владением терминологическим аппаратом; логичностью и последовательностью ответа	высокое умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры	высокая логичность и последовательность ответа
хорошо	прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; свободное владение монологической речью, однако допускается одна - две неточности в ответе	умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; однако допускается одна - две неточности в ответе	логичность и последовательность ответа
удовлетворительно	удовлетворительные знания процессов изучаемой предметной области, ответ, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории. Допускается несколько ошибок в содержании ответа	удовлетворительное умение давать аргументированные ответы и приводить примеры; удовлетворительно сформированные навыки анализа явлений, процессов. Допускается несколько ошибок в содержании ответа	удовлетворительная логичность и последовательность ответа
неудовлетворительно	слабое знание изучаемой предметной области, неглубокое раскрытие темы; слабое знание основных вопросов теории, слабые	неумение давать аргументированные ответы	отсутствие логичности и последовательности ответа

	навыки анализа явлений, процессов. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа		
--	---	--	--