

ООО "ИПКИДПО"

ОГРН 1256100014378/ ИНН/КПП 6165243013/616501001

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 1

от «05» ноября 2025 г.

Генеральный директор

ООО "ИПКИДПО"

Егорычев В.М.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

повышения квалификации

«Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании»

Объем программы (трудоемкость): 16 академических часов

Форма обучения: очная

г. Ростов-на-Дону

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	4
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.....	5
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	8
6. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ	10
7. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	15
8. ПРОГРАММА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ	15
9. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	16
10. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	20
11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	21
12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	22

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Характеристика программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании» (далее – программа), является учебно-методическим нормативным документом, регламентирующим содержание, организационно-методические формы и трудоемкость обучения.

Программа разработана в соответствии с нормами

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с учетом требований:

приказа Минобрнауки России от 24.03.2025 N 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»,

профессионального стандарта 03.018 «Психолог-консультант» (утв. приказом Минтруда России от 14.09.2022 № 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант»),

федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 июля 2020 г. N 839).

1.2. Категория обучающихся:

Высшее образование - специалитет, магистратура
или

Высшее образование - бакалавриат и дополнительное профессиональное образование по программе профессиональной переподготовки в области психологического консультирования.

1.3. Объем программы (трудоемкость): общая трудоемкость 16 академических часов.

1.4. Срок освоения программы – 4 учебных дня. Продолжительность занятий – 4 академических часа в день.

1.5. Форма обучения: очная.

1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения: удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель реализации программы заключается в совершенствовании слушателями компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в сфере психологического консультирования с использованием практических методов снятия стресса при психосоматических проявлениях.

Программа разработана с учетом потребностей специалистов, занимающихся предоставлением консультационной психологической помощи населению.

2.2. Задачи программы:

1. Освоение слушателями современных практических подходов к консультированию клиентов с психосоматическими проявлениями стресса.

2. Получение слушателями навыков применения арт-терапевтических, релаксационных, медитативных и суггестивных техник снятия стрессового напряжения в консультативной практике.

3. Формирование у слушателей умений распознавать психосоматические реакции на стресс и выбирать соответствующие психотехники сопровождения клиента в условиях консультирования.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

3.1. Программа направлена на совершенствование и формирование профессиональных компетенций в области предоставления консультационной психологической помощи населению.

3.2. В планируемых результатах обучения отражается преимущество с:

профессиональным стандартом 03.018 «Психолог-консультант» (утв. приказом Минтруда России от 14.09.2022 № 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант»),

федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 июля 2020 г. N 839).

3.3. Программа направлена на получение и совершенствование слушателями универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

В результате освоения программы слушатели будут обладать универсальными компетенциями (УК), включающими в себя способность:

УК-1. осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;

УК-2. определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;

УК-6. управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

В результате освоения программы слушатели будут обладать общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-3. Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики.

ОПК-4. Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения.

ОПК-5. Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.

ОПК-6. Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам.

В результате освоения программы слушатели будут обладать профессиональными компетенциями (ПК):

ПК-1. Способен к оказанию консультационной психологической помощи при психосоматических нарушениях.

3.3. Планируемым результатом обучения является освоение как теоретических знаний, так и практических умений и навыков.

В результате освоения программы обучающиеся

будут знать:

особенности стрессовых реакций и их психосоматических проявлений в консультативной практике;

основные методы психосоматической диагностики стрессового состояния клиента;

классификацию консультативных психотехник снятия стресса;

принципы применения релаксационных, арт-терапевтических и суггестивных подходов при консультировании.

будут уметь:

проводить первичную психосоматическую диагностику уровня стрессового напряжения клиента;

подбирать техники снятия стресса с учётом индивидуальной психосоматической реакции;

применять на практике релаксационные, арт-терапевтические, медитативные и аутосуггестивные методы снижения стресса;

сопровождать клиента в процессе эмоциональной регуляции при консультировании;

оценивать динамику психосоматического состояния в ходе консультативной помощи.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации
«Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании»

№ п/п	Наименование компонентов программы	Трудоемкость, ак. ч. ¹			Форма контроля
		Всего	Лекции	Практические занятия	
1	Раздел 1. Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании				
1.1	Тема 1. Психосоматический подход в консультировании: определение и диагностика	2		2	
1.2	Тема 2. Арт-терапевтические методы снижения стрессового напряжения	2		2	
1.3	Тема 3. Базовые техники релаксации в консультативной практике	2		2	
1.4	Тема 4. Методы глубокой телесно-ориентированной релаксации	2		2	
1.5	Тема 5. Психотехники высвобождения эмоциональных блоков	2		2	
1.6	Тема 6. Медитативные техники в работе с психосоматикой	2		2	
1.7	Тема 7. Суггестивные и аутосуггестивные методы в консультировании	2		2	
2	Итоговая аттестация (гестирование)	2			2
	Итого	16		14	2

¹ Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации
«Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании»

Календарный график обучения является примерным, составляется и утверждается для каждой учебной группы.

Форма организации обучения – групповая.

Срок освоения программы — 4 учебных дня. Начало обучения — по мере набора групп.

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
15 сентября 2025 г.	18 сентября 2025 г.	4	16	4 ак. часа ² в день

№ п/п	Наименование компонентов программы	Режим занятий			
		1 день	2 день	3 день	4 день
1.	Тема 1. Психосоматический подход в консультировании: определение и диагностика	2			
2.	Тема 2. Арт-терапевтические методы снижения стрессового напряжения	2			
3.	Тема 3. Базовые техники релаксации в консультативной практике		2		
4.	Тема 4. Методы глубокой телесно-ориентированной релаксации		2		
5.	Тема 5. Психотехники высвобождения эмоциональных блоков			2	
6.	Тема 6. Медитативные техники в работе с психосоматикой			2	
7.	Тема 7. Суггестивные и ауто-суггестивные методы в консультировании				2
8.	Итоговая аттестация				2
Всего		4	4	4	4

Содержание обучения

²Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Вид занятий	Кол-во часов	Наименование раздела, темы и содержание
Раздел 1. Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании		
Практическое занятие	2	Раздел 1. Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании. Тема 1. Психосоматический подход в консультировании: определение и диагностика. Обучающиеся знакомятся с современными концепциями психосоматики, осваивают навыки первичной психосоматической диагностики с использованием Гиссенского опросника соматических жалоб.
Практическое занятие	2	Раздел 1. Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании. Тема 2. Арт-терапевтические методы снижения стрессового напряжения. Практика использования арт-терапии (рисуночных техник) как метода выражения и трансформации эмоционального напряжения, снятия стрессовых реакций, снижения внутреннего сопротивления.
Практическое занятие	2	Раздел 1. Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании. Тема 3. Базовые техники релаксации в консультативной практике. Освоение навыков применения техник мышечного и дыхательного расслабления для снижения уровня тревоги и психосоматического напряжения, сопровождающих стрессовые ситуации.
Практическое занятие	2	Раздел 1. Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании. Тема 4. Методы глубокой телесно-ориентированной релаксации. Тренировка навыков применения практик глубокого расслабления (телесно-образных, направленных на воспоминание и переработку стрессогенных переживаний).
Практическое занятие	2	Раздел 1. Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании. Тема 5. Психотехники высвобождения эмоциональных блоков. Психотехнологии работы с эмоциональными блоками, проявляющимися на телесном уровне, формирование навыка повышения стрессоустойчивости.
Практическое занятие	2	Раздел 1. Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании. Тема 6. Медитативные техники в работе с психосоматикой. Освоение медитативных методов — статических, динамических, дыхательных — для регуляции психоэмоционального состояния.
Практическое занятие	2	Раздел 1. Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании. Тема 7. Суггестивные и ауто-суггестивные методы в консультировании. Отработка применения техник саморегуляции, самовнушения и суггестивного воздействия как инструмента коррекции стресса, тревожности и психосоматических проявлений.
Итоговая аттестация	2	Зачет (тестирование)
Всего часов	16	-

6. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа

Раздела 1. Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании

Цель

Цель реализации программы заключается в совершенствовании слушателями компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в сфере психологического консультирования с использованием практических методов снятия стресса при психосоматических проявлениях.

Планируемые результаты изучения раздела

В результате освоения раздела обучающиеся:

будут знать:

особенности стрессовых реакций и их психосоматических проявлений в консультативной практике;

основные методы психосоматической диагностики стрессового состояния клиента;

классификацию консультативных психотехник снятия стресса;

принципы применения релаксационных, арт-терапевтических и суггестивных подходов при консультировании.

будут уметь:

проводить первичную психосоматическую диагностику уровня стрессового напряжения клиента;

подбирать техники снятия стресса с учётом индивидуальной психосоматической реакции;

применять на практике релаксационные, арт-терапевтические, медитативные и аутосуггестивные методы снижения стресса;

сопровождать клиента в процессе эмоциональной регуляции при консультировании;

оценивать динамику психосоматического состояния в ходе консультативной помощи.

Учебный план раздела

№	Наименование	Трудоемкость, ак. ч. ³	Форма
---	--------------	-----------------------------------	-------

³ Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

п/п	компонентов программы	Всего	Лекции	Практические занятия	Контроль	контроля
1	Раздел 1. Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании					
1.1	Тема 1. Психосоматический подход в консультировании: определение и диагностика	2		2		
1.2	Тема 2. Арт-терапевтические методы снижения стрессового напряжения	2		2		
1.3	Тема 3. Базовые техники релаксации в консультативной практике	2		2		
1.4	Тема 4. Методы глубокой телесно-ориентированной релаксации	2		2		
1.5	Тема 5. Психотехники высвобождения эмоциональных блоков	2		2		
1.6	Тема 6. Медитативные техники в работе с психосоматикой	2		2		
1.7	Тема 7. Суггестивные и аутосуггестивные методы в консультировании	2		2		
Итого		14		14		

Календарный учебный график раздела

Календарный учебный график является примерным, составляется и утверждается для каждой учебной группы.

Срок освоения — 4 учебных дня.

№ п/п	Наименование компонентов программы				
		1 день	2 день	3 день	4 день
1.	Тема 1. Психосоматический подход в консультировании: определение и диагностика	2			
2.	Тема 2. Арт-терапевтические методы снижения стрессового напряжения	2			
3.	Тема 3. Базовые техники релаксации в консультативной практике		2		
4.	Тема 4. Методы глубокой телесно-ориентированной релаксации		2		
5.	Тема 5. Психотехники высвобождения эмоциональных блоков			2	
6.	Тема 6. Медитативные техники в работе с психосоматикой			2	

7.	Тема 7. Суггестивные и аутосуггестивные методы в консультировании				2
Всего		4	4	4	2

Содержание обучения

Вид занятий	Кол-во часов	Наименование раздела, темы и содержание
Раздел 1. Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании		
Практическое занятие	2	Раздел 1. Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании. Тема 1. Психосоматический подход в консультировании: определение и диагностика. Обучающиеся знакомятся с современными концепциями психосоматики, осваивают навыки первичной психосоматической диагностики с использованием Гиссенского опросника соматических жалоб.
Практическое занятие	2	Раздел 1. Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании. Тема 2. Арт-терапевтические методы снижения стрессового напряжения. Практика использования арт-терапии (рисуночных техник) как метода выражения и трансформации эмоционального напряжения, снятия стрессовых реакций, снижения внутреннего сопротивления.
Практическое занятие	2	Раздел 1. Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании. Тема 3. Базовые техники релаксации в консультативной практике. Освоение навыков применения техник мышечного и дыхательного расслабления для снижения уровня тревоги и психосоматического напряжения, сопровождающих стрессовые ситуации.
Практическое занятие	2	Раздел 1. Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании. Тема 4. Методы глубокой телесно-ориентированной релаксации. Тренировка навыков применения практик глубокого расслабления (телесно-образных, направленных на воспоминание и переработку стрессогенных переживаний).
Практическое занятие	2	Раздел 1. Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании. Тема 5. Психотехники высвобождения эмоциональных блоков. Психотехнологии работы с эмоциональными блоками, проявляющимися на телесном уровне, формирование навыка повышения стрессоустойчивости.
Практическое занятие	2	Раздел 1. Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании. Тема 6. Медитативные техники в работе с психосоматикой. Освоение медитативных методов — статических, динамических, дыхательных — для регуляции психоэмоционального состояния.

Вид занятий	Кол-во часов	Наименование раздела, темы и содержание
Практическое занятие	2	Раздел 1. Психосоматика: практика снятия стресса в консультировании. Тема 7. Суггестивные и аутосуггестивные методы в консультировании. Отработка применения техник саморегуляции, самовнушения и суггестивного воздействия как инструмента коррекции стресса, тревожности и психосоматических проявлений.
Всего часов	14	-

Организационно-педагогические условия реализации раздела

Форма организации обучения – групповая.

Характер освоения: практико-ориентированный курс (вся реализация образовательной программы осуществляется в форме практических занятий).

Учебный процесс строится в интерактивном формате с применением диагностических методик, упражнений телесно-ориентированного, арт-терапевтического и релаксационного характера.

Кадровые (педагогические) условия

Реализация модуля обеспечивается преподавателями, имеющими высшее профессиональное образование и стаж работы в образовательном учреждении не менее 1 года, при наличии послевузовского профессионального образования (аспирантура, ординатура, адъюнктура) или ученой степени кандидата наук - без предъявления требований к стажу работы.

Должностные обязанности преподавателя. Организует и проводит учебную и учебно-методическую работу по всем видам учебных занятий. Обеспечивает выполнение учебных планов и программ. Разрабатывает или принимает участие в разработке методических пособий по видам проводимых занятий и учебной работы, организует и планирует методическое и техническое обеспечение учебных занятий. Создает условия для формирования у обучающихся (слушателей) основных составляющих компетентности, обеспечивающей успешность будущей профессиональной деятельности выпускников. Контролирует и проверяет выполнение обучающимися (слушателями) домашних заданий.

Преподаватель должен знать: законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации по вопросам высшего профессионального образования; локальные нормативные акты образовательного учреждения; образовательные стандарты по соответствующим программам высшего образования; теорию и методы управления образовательными системами; порядок составления учебных планов; правила ведения документации по учебной работе; основы педагогики, физиологии, психологии; методику

профессионального обучения; современные формы и методы обучения и воспитания; методы и способы использования образовательных технологий, в том числе дистанционных; требования к работе на персональных компьютерах, иных электронно-цифровых устройствах; основы экологии, права, социологии; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Материально-технически условия реализации раздела

Материально-техническая база, обеспечивающая проведение предусмотренных учебных занятий соответствует действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Необходимый для реализации программы перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

учебная аудитория для работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (стулья);

ноутбук;

специализированный инструментарий для психологической работы (бумага, карандаши, краски и т.д.);

проектор для демонстрации презентаций;

экран для проектора;

принтер для распечатки раздаточных материалов.

Реализация программы обеспечена учебно-методической документацией, учебными и учебно-методическими изданиями и т.д., формируемыми в соответствии с темами учебного плана.

Информационные и учебно-методические условия реализации раздела

Список литературы:

1. Психология личности: изучение, развитие, самопознание. Сборник научных материалов. Вып. 2 (юбилейный) / Под общ. ред. О.И. Каяшевой Н.В. Николаевой. – М., СПб.: УРАО, НИЦ АРТ, 2015. – 198 с. – EDN: ТХУСФV.

https://elibrary.ru/download/elibrary_23667992_54652230.pdf

2. Шишков В. Выше стресса! Школа саморегуляции. Аутотренинг. Медитация. Биоэнергетика. Йога. Гипноз / худож. А. Тюмеров. — СПб.: Издательско-Торговый Дом «Скифия», 2019. — 396 с. – EDN: YLWURL.

https://elibrary.ru/download/elibrary_50389939_33621652.pdf

3. Антистресс: настройка здоровья / С. В. Баранова. – изд. 4-е, дораб. и доп. – М.: Новая Реальность, 2019. – 172 с. – EDN: QJKQBE.

https://elibrary.ru/download/elibrary_42778121_50897653.pdf

4. Березин, Ф. Б. психологические механизмы психосоматических заболеваний / Ф. Б. Березин [и др.] // Рос. мед. журн. – 1998. – № 2. – с. 43 – 49.

5. Бызова В. М., Перикова Е. И. Психосоматическая саморегуляция личности: общепсихологический подход: учебно-методическое пособие. — СПб.: Скифия-принт, 2020. — 90 с. — EDN: OKSNEW.

https://elibrary.ru/download/elibrary_42685703_72992532.pdf

6. Малкина-Пых, И. Г. психосоматика: справ. практ. психолога / и. Г. Малкина-Пых. — м., 2000. — 992 с.

7. Бурлачук Л.Ф. словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, с. м. Морозов. — спб., 2000. — 520 с

Интернет-ресурсы:

Электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://www.elibrary.ru/>.

7. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Формы аттестации

Программой предусмотрена итоговая аттестации слушателей.

Для проведения итоговой аттестаций разработан фонд оценочных средств, являющийся неотъемлемой частью учебно-методического комплекса.

Итоговая аттестация - процедура, проводимая с целью установления уровня знаний обучающихся с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам освоения программы.

Слушатель допускается к итоговой аттестации после изучения всех тем программы в объеме, предусмотренном учебным планом.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям программы созданы фонды оценочных средств, включающие типовые вопросы теста и методы контроля, позволяющие оценить знания и умения.

Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются удостоверения о повышении квалификации установленного образца.

При освоении программы параллельно с получением среднего профессионального или высшего образования удостоверения о повышении квалификации выдаются одновременно с получением соответствующего документа о среднем профессиональном или высшем образовании.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из образовательной организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, устанавливаемому организацией.

8. ПРОГРАММА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Слушатель допускается к итоговой аттестации после изучения всех тем программы в объеме, предусмотренном учебным планом.

Оценка качества освоения учебной программы проводится в процессе итоговой аттестации в форме зачета посредством тестирования.

Оценка	Критерии оценки
«Зачтено»	Оценка «Зачтено» выставляется слушателю, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу использует его, не допуская существенных неточностей в ответе на тестовые вопросы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения. Не менее 60% правильных ответов при решении итогового теста.
«Не зачтено»	Оценка «Не зачтено» выставляется слушателю, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические вопросы или не справляется с ними самостоятельно. Менее 60% правильных ответов при решении итогового теста.

Лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из образовательной организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, устанавливаемому организацией.

9. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Примерная тематика вопросов итогового теста:

1. Что является основной задачей психосоматического подхода?
 - a) Лечение только физическими методами
 - b) Игнорирование психологических факторов
 - c) Выявление связи между психическими и телесными процессами
 - d) Контроль питания клиента

Правильный ответ: c

2. Какой инструмент используется для выявления субъективных соматических жалоб?

- a) Тест Люшера
- b) Гиссенский опросник
- c) Методика Роршаха
- d) ММРІ

Правильный ответ: b

3. Что чаще всего является пусковым механизмом психосоматического расстройства?

- a) Механическая травма
- b) Психоэмоциональный стресс
- c) Вирусная инфекция
- d) Дефицит витаминов

Правильный ответ: b

4. Какой специалист в первую очередь разрабатывает стратегию психосоматической коррекции?

- a) Психолог или психотерапевт
- b) Кардиолог
- c) Невролог
- d) Психиатр

Правильный ответ: a

5. Какую функцию выполняет арт-терапия при работе с клиентом?

- a) Повышает уровень физической выносливости
- b) Помогает выразить и переработать эмоции
- c) Развивает образное мышление
- d) Улучшает зрительную память

Правильный ответ: b

6. Какая из техник относится к арт-терапии?

- a) Прогрессивная мышечная релаксация
- b) Песочная терапия
- c) Символдрама
- d) Музыкальная импровизация

Правильный ответ: b

7. Что является основным преимуществом арт-терапии?

- a) Требуется высоких художественных навыков
- b) Подходит только для детей
- c) Безопасна и может применяться в любом возрасте
- d) Заменяет психотерапию

Правильный ответ: c

8. Какая техника предполагает чередование напряжения и расслабления

мышц?

- a) Медитация
- b) Прогрессивная мышечная релаксация Джейкобсона
- c) Аутотренинг
- d) Биофидбек

Правильный ответ: b

9. Что является основным результатом дыхательных техник?

- a) Повышение тревожности
- b) Снижение частоты сердечных сокращений
- c) Усиление мышечного тонуса
- d) Повышение давления

Правильный ответ: b

10. Какой метод релаксации подходит для быстрого снятия острого стресса?

- a) Прогрессивная мышечная релаксация Джейкобсона
- b) Метод глубокого дыхания
- c) Методика расслабления по Шульцу
- d) Визуализационная релаксация

Правильный ответ: a

11. Что является целью глубоких телесно-ориентированных техник?

- a) Развитие памяти
- b) Переработка стрессовых воспоминаний
- c) Повышение физической выносливости
- d) Коррекция осанки

Правильный ответ: b

12. Какой эффект чаще всего наблюдается при глубокой релаксации?

- a) Усиление тревожности
- b) Доступ к бессознательным переживаниям
- c) Потеря концентрации
- d) Повышенная сонливость

Правильный ответ: b

13. Какая техника чаще используется для работы с телесными зажимами?

- a) Телесно-ориентированная терапия
- b) Кинезиологические упражнения
- c) Арт-терапия
- d) Нейрофидбек

Правильный ответ: a

14. Что часто сопровождает эмоциональные блоки?

- a) Повышенная подвижность

- b) Мышечное напряжение
- c) Улучшение памяти
- d) Снижение внимания

Правильный ответ: b

15. Какой метод помогает высвободить эмоциональные блоки?

- a) Медикаментозная терапия
- b) Динамическая медитация
- c) Техника телесного сканирования
- d) Методика дыхания по Бутейко

Правильный ответ: b

16. Какая цель психотехник высвобождения эмоциональных блоков?

- a) Усилить стрессовую реакцию
- b) Повысить стрессоустойчивость
- c) Увеличить физическую силу
- d) Снизить критическое мышление

Правильный ответ: b

17. Какая техника относится к медитации осознанности (mindfulness)?

- a) Повторение мантр
- b) Осознанное наблюдение за дыханием
- c) Метод сканирования тела
- d) Техника визуализации

Правильный ответ: b

18. Какой тип медитации предполагает физическую активность?

- a) Динамическая
- b) Статическая
- c) Медитация ходьбы
- d) Визуализационная

Правильный ответ: a

19. Какое основное действие дыхательной медитации?

- a) Регуляция дыхания и успокоение ума
- b) Изучение дыхательной системы
- c) Восстановление энергетического баланса
- d) Снижение мышечного напряжения

Правильный ответ: a

20. Что отличает аутосуггестию от внушения?

- a) Аутосуггестия проводится только под гипнозом
- b) Аутосуггестия — это самовнушение
- c) Аутосуггестия требует участия терапевта

d) Аутосуггестия невозможна без визуализации

Правильный ответ: b

21. Какая из техник относится к суггестивным методам?

- a) Аутотренинг
- b) Гипервентиляция
- c) Тест Роршаха
- d) Массаж

Правильный ответ: a

22. Какой из ниже перечисленных факторов усиливает эффективность суггестивного воздействия в терапии?

- a) Доверительные отношения между клиентом и терапевтом
- b) Использование сложных терминов
- c) Игнорирование эмоционального состояния клиента
- d) Монотонное повторение текста без контакта с клиентом

Правильный ответ: a

23. Какая техника сочетает релаксацию, дыхательные упражнения и вербальные формулы?

- a) Аутотренинг по Леви
- b) Тренинг памяти
- c) Психоанализ
- d) Биофидбек

Правильный ответ: a

24. Какое преимущество гипнотерапии перед фармакотерапией при психосоматических расстройствах?

- a) Меньший риск побочных эффектов
- b) Более быстрая коррекция симптомов
- c) Возможность комплексного воздействия на психику и тело
- d) Занимает больше времени

Правильный ответ: a

25. Какая форма аутосуггестии предполагает введение себя в транс без помощи терапевта?

- a) Медитация
- b) Самогипноз
- c) Аффирмации
- d) Телесная терапия

Правильный ответ: b

10. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основные формы и методы программы

Форма организации обучения – групповая.

Характер освоения: практико-ориентированный курс (вся реализация образовательной программы осуществляется в форме практических занятий).

Учебный процесс строится в интерактивном формате с применением диагностических методик, упражнений телесно-ориентированного, арт-терапевтического и релаксационного характера.

Кадровое обеспечение. Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими соответствующее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, в рамках изучаемого цикла.

Форма итоговой аттестации по программе - зачет посредством тестирования.

Слушатель допускается к итоговой аттестации после изучения всех тем программы в объеме, предусмотренном учебным планом.

Лица, освоившие дополнительную профессиональную программу повышения квалификации и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают документ установленного образца – удостоверение о повышении квалификации.

При освоении программы параллельно с получением среднего профессионального или высшего образования удостоверения о повышении квалификации выдаются одновременно с получением соответствующего документа о среднем профессиональном или высшем образовании.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из образовательной организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, устанавливаемому организацией.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническая база, обеспечивающая проведение предусмотренных учебных занятий соответствует действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Необходимый для реализации программы перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

учебная аудитория для работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (стулья);

ноутбук;

специализированный инструментарий для психологической работы (бумага, карандаши, краски и т.д.);

проектор для демонстрации презентаций;

экран для проектора;

принтер для распечатки раздаточных материалов.

Реализация программы обеспечена учебно-методической документацией, учебными и учебно-методическими изданиями и т.д., формируемыми в соответствии с темами учебного плана.

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Список литературы:

1. Психология личности: изучение, развитие, самопознание. Сборник научных материалов. Вып. 2 (юбилейный) / Под общ. ред. О.И. Каяшевой Н.В. Николаевой. – М., СПб.: УРАО, НИЦ АРТ, 2015. – 198 с. – EDN: TXUCFV.

https://elibrary.ru/download/elibrary_23667992_54652230.pdf

2. Шишков В. Выше стресса! Школа саморегуляции. Аутотренинг. Медитация. Биоэнергетика. Йога. Гипноз / худож. А. Тюмеров. — СПб.: Издательско-Торговый Дом «Скифия», 2019. — 396 с. – EDN: YLWURL.

https://elibrary.ru/download/elibrary_50389939_33621652.pdf

3. Антистресс: настроение здоровья / С. В. Баранова. – изд. 4-е, дораб. и доп. – М.: Новая Реальность, 2019. – 172 с. – EDN: QJKQBE.

https://elibrary.ru/download/elibrary_42778121_50897653.pdf

4. Березин, Ф. Б. психологические механизмы психосоматических заболеваний / Ф. Б. Березин [и др.] // Рос. мед. журн. – 1998. – № 2. – с. 43 – 49.

5. Бызова В. М., Перикова Е. И. Психосоматическая саморегуляция личности: общепсихологический подход: учебно-методическое пособие. — СПб.: Скифия-принт, 2020. — 90 с. – EDN: OKSNEW.

https://elibrary.ru/download/elibrary_42685703_72992532.pdf

6. Малкина-Пых, И. Г. психосоматика: справ. практ. психолога / и. Г. Малкина-Пых. – м., 2000. – 992 с.

7. Бурлачук Л.Ф. словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, с. м. Морозов. – спб., 2000. – 520 с

Интернет-ресурсы:

Электронная библиотека eLIBRARY.RU: <https://www.elibrary.ru/>.