Тест по предмету

Телесно ориентированная психотерапия

для студентов 2 – го курса специальности «Психология»

1. Телесно ориентированная терапия это …

А) направление психотерапии, целью которого яв­ляется изменение психического функционирования человека с помощью ориентированных на тело методических приемов;

Б) направление психотерапии, целью которого является физическое здоровье человека;

В) направление психотерапии, использующее для лечения напряженные биоэнергетически заряженные позы;

Г) направление психотерапии, целью которого яв­ляется расслабление мышечного «корсета» человека;

Д) направление психотерапии, целью которого яв­ляется структурная интеграция костно-мышечной системы человека.

1. Наиболее известными видами телесно-ориентированной психотерапии являются …

А) биоэнергетический анализ Райха, структурная интеграция Лоуэна, характерологический анализ Фельденкрайза, метод интеграции движений Александера, метод интеграции движений (Рольф);

Б) характерологический анализ Райха, биоэнергетический анализ Лоуэна, концепция телесного осознавания Фельденкрайза, метод интеграции движений Александера, структурная интеграция (Рольф);

В) характерологический анализ Райха, биоэнергетический анализ Лоуэна, структурная интеграция Фельденкрайза, метод интеграции движений Александера, концепция телесного осознавания (Рольф);

1. «Мышечный панцирь» или «хронические мышечные зажимы» по В.Райху это…

А) постоянные мышечные напряжения в теле человека, связанные с его характером и типом защиты от болезненного эмоцио­нального опыта;

Б) постоянные мышечные напряжения в теле человека, связанные с его травматическим опытом и неправильной осанкой;

В) периодические мышечные напряжения в теле человека, связанные с типом защиты от болезненного эмоцио­нального опыта и стереотипным реагированием и поведением.

1. Роль «мышечного панциря по В.Райху …

А) «Мышечный панцирь» не дает человеку возможности думать рационально;

Б) «Мышечный панцирь» не дает человеку возможности пе­реживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств;

В) «Мышечный панцирь» не дает человеку возможности действовать спонтанно, реагировать обдуманно.

1. В.Райх выделял семь сегментов «мышечного панциря», охватывающего тело: (перечислить)
2. По В.Райху расслабление «мышечного панциря» …

А) лечит эмоциональные травмы детского возраста;

Б) является основой психоаналитической терапии;

В) освобождает значительную либидинозную энергию и помогает процессу психоанализа.

1. В.Райх расслаблял «мышечный панцирь» путем…

А) аналитической работы с клиентом, работы с дыханием и прямой работы с мышцами;

Б) аналитической работы с клиентом, работы с осанкой и прямой работы с мышцами;

В) аналитической работы с клиентом, работы с напряженными позами и массажем.

1. Основной задачей биоэнергетической терапии А.Лоуэна является…

А) интеграция и осознавание движений человеком;

Б) восстановление правильного соотношения позиций головы и позвоночника;

В) восстановление возможности свободного течения энергии в организме человека.

1. По А.Лоуэну, причиной неврозов, депрессии и психосоматических расстройств является…

А) подавле­ние чувств;

Б) детские травмы;

В) нарушение телесного функционирования.

1. Лоуэн утверж­дает, что игнорирование и непонимание собственных чувств приводит к …

А) личностным нарушениям;

Б) нарушениям осанки и заболеваниям;

В) хроническим мышечным напряже­ниям, блокирующим свободное течение энергии в организме человека.

1. А.Лоуэн считает, что отношение человека к жизни, его характер отражается в …

А) адекватном реагировании на стимуляцию;

Б) телосложении, позах, жестах;

В) мыслях, чувствах, реакциях.

1. А.Лоуэн выделил пять типов человеческого характера, основываясь на его психических и физических проявлениях: (перечислить)
2. Основными понятиями биоэнергетической терапии являются (перечислить)
3. Основными приемами биоэнергетики выступают…

А) различные манипуляции с мышечными фасциями, техники эмоционального раскрепоще­ния, массаж и восстановление телесной интеграции;

Б) напряженные позы для энергетизации заблокированных частей тела, активные двигательные упражнения, вер­бальные способы высвобождения эмоций;

В) глубокий массаж локтями и косточками пальцев, упражнения на осознавание движений, дыхательная гимнастика.

1. Метод Ф.Александера –

А) это системный подход, направленный на формирование телесной интеграции посредством телесной и психоаналитической проработки;

Б) это системный подход, направленный на более глубокое осознавание самого себя, с целью вернуть орга­низму утраченное психофизическое единство;

В) это системный подход, включающий осознавание тела, глубокий массаж и работу с энергиями.

1. Ф. Александер считал, что спо­соб функционирования организма, приводящий к болезням, вызывается …

А) неправильным реагированием на жизненные события;

Б) неправильным положением тела при функционировании;

В) непра­вильным использованием мышц тела, требующего преодоле­ния мышечного напряжения.

1. По убеж­дению Александера, для тела людей, страдающих неврозом, ха­рактерно …

А) дистония;

Б) худоба и вытянутость тела;

В) нарушение течения биоэнергии в теле.

1. Метод Александера основан на двух фундаментальных принципах – (указать)
2. В процессе обучения методу Александера человек должен научиться сознательно …

А) тормозить любую рефлекторную попытку произвести не рациональное движение и при помощи осознанного действия снять напряжение мышц;

Б) тормозить любую рефлекторную попытку произвести не рациональное движение и при помощи осознанного действия изменить эмоциональную реакцию;

В) тормозить любую рефлекторную попытку произвести не рациональное движение и при помощи осознанного действия прекратить движение.

1. Большое значение Александер уделял соотношению между… ( назвать).
2. В основе метода Ф.Александера лежит техника коррекции … (назвать).
3. В работе с клиентами Фельденкрайз большое внимания уделял…

А) осознаванию клиентами способа своих действий;

Б) осознаванию клиентами своих чувств и эмоций;

В) осознаванию клиентами положения тела, при выполнении поивычных действий.

1. Цель разработанных Фельденкрайзом упражнений состоит в том, чтобы че­ловек, благодаря осознаванию своих действий, был способен двигаться … ( как? ).
2. М.Фельденкрайз предлагал изменить поведение человека, обучая его более точ­ному управлению движениями посредством совершенствования …

А) чувствитель­ности к мышечным усилиям;

Б) привычных действий;

В) осанки.

1. Рольфинг – представляет собой комплексный подход, включающий…

А) обязательные аналитические процедуры;

Б) работу над структурой тела, походкой, манерой сидеть, стилем общения;

В) работу с голосом, дыханием, эмоциями.

1. По Рольф, к нарушению нормального функционирования организма приводит…

А) дезинтеграция костно-мышечной системы;

Б) подавление эмоций и формирование психологических защит;

В) нарушение свободной циркуляции биоэнергии в теле.

1. Основной составляющей Рольфинга является … (какие действия?).
2. Рольфинг направлен на …

А) формирование системы правильных привычных движений;

Б) расслабление фасций и восста­новление равновесия и гибкости тела;

В) отреагирование эмоционального напряжения.

1. Рольф считает, что, когда фасции рас­слабляются, высвобождаются …(что?)
2. Три основные процесса реинтеграции жизненных потоков в биосинтезе – (перечислить)

Ключ

1. А
2. Б
3. А
4. Б
5. ( 1) область глаз, 2) рот и че­люсть, 3) шея, 4) грудь, 5) диафрагма, 6) живот, 7) таз.).
6. В
7. А
8. В
9. А
10. В
11. Б
12. («шизоидный», «оральный», «психо­патический», «мазохистический» и «ригидный» типы).
13. («биоэнергия», «мышечная броня», «заземление»).
14. Б
15. Б
16. В
17. А
18. (принципе торможения и принципе директивы).
19. А
20. ( головой и шеей).
21. (осанки и привычных поз).
22. А
23. ( с минимумом усилий и максимумом эффектив­ности ).
24. А
25. Б
26. А
27. (глубокий массаж с помощью пальцев, суставов пальцев и локтей).
28. Б
29. ( ранее пережитые травматические воспоминания).
30. (Заземление, центрирование, видение).