

The Mind Lab

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ ПО ИНТЕГРАЦИЯМ

[урок 0.1.2] • Тестирование понимания места mindfulness в ландшафте психотерапевтических подходов

A4 для печати • Для самостоятельной работы, супервизий и продвинутого обучения

Инструкция по использованию

Отвечайте письменно, не подглядывая в ключи. Используйте этот материал для диагностики понимания, выявления пробелов и подготовки к практическому применению интеграций mindfulness.

- **Назначение:** самооценка, поиск слабых зон, развитие интегративного мышления.
- **Уровни сложности:** базовый (Level 1), продвинутый (Level 2), профессиональный (Level 3).
- **Рекомендация:** сначала отвечайте на все вопросы, затем сверяйтесь с ключами в конце документа.
- **Оценка:** ориентировочные критерии приведены в финальной части для самодиагностики.

Секция 1: Три волны КПТ

Уровень 1 — Базовые вопросы

1.1.1 Основной фокус первой волны КПТ (классический бихевиоризм):

- A) Изменение дисфункциональных мыслей
- B) Изменение наблюдаемого поведения через стимулы и подкрепления
- C) Принятие внутреннего опыта
- D) Работа с бессознательными конфликтами

Ваш ответ: _____

1.1.2 Ключевая фигура второй волны КПТ (когнитивной терапии):

- A) B.F. Skinner
- B) Aaron Beck
- C) Jon Kabat-Zinn
- D) Marsha Linehan

Ваш ответ: _____

1.1.3 Что характеризует третью волну КПТ?

- A) Фокус на изменении содержания мыслей
- B) Игнорирование внутренних процессов
- C) Изменение отношения к мыслям и эмоциям, принятие
- D) Исключительно поведенческие техники

Ваш ответ: _____

1.1.4 Какие подходы относятся к третьей волне КПТ? (отметьте все подходящие)

- A) АСТ
- B) РЕВТ
- C) МВСТ
- D) ДВТ
- E) Систематическая десенситизация
- F) FAP

Ваши ответы: _____

1.1.5 Основное различие между второй и третьей волной КПТ:

- A) Вторая работает с мыслями, третья игнорирует их
- B) Вторая изменяет содержание мыслей, третья — отношение к ним
- C) Третья более научно обоснована
- D) Вторая использует homework, третья нет

Ваш ответ: _____

Секция 1 (продолжение): Верно / Неверно

1.2.1 Первая волна КПТ рассматривала внутренние процессы как "черный ящик".

Ваш ответ: Верно Неверно

1.2.2 Когнитивная реструктуризация и когнитивная дефузия — одно и то же.

Ваш ответ: Верно Неверно

1.2.3 Mindfulness является центральным элементом всех подходов третьей волны КПТ.

Ваш ответ: Верно Неверно

1.2.4 Третья волна КПТ полностью отвергает техники первой и второй волн.

Ваш ответ: Верно Неверно

1.2.5 Термин «волны» означает, что каждая следующая полностью заменяет предыдущую.

Ваш ответ: Верно Неверно

Уровень 2 — Продвинутые вопросы

2.1.1 Сопоставьте подход с принципом:

Подход	Принцип	Ваш ответ
1. Классическая СВТ	A. Изменение отношения к мыслям через дефузию	1 - _____
2. АСТ	B. Изменение содержания иррациональных убеждений	2 - _____
3. Первая волна	C. Изменение поведения через подкрепления	3 - _____
4. DBT	D. Диалектика принятия и изменений	4 - _____

2.1.2 Заполните таблицу: работа с мыслью «Я провалю презентацию».

Подход	Метод
Классическая СВТ	
АСТ	
МВСТ	

2.1.3 Объясните парадокс контроля в эволюции КПТ (3–5 предложений):

2.1.4 Сравните механизмы изменений (заполните):

Аспект	Вторая волна СВТ	Третья волна (АСТ/МВСТ)
Цель работы с мыслями		
Роль эмоций		
Отношение к дискомфорту		

Уровень 2 — Короткий ответ

2.2.1 Объясните концепцию experiential avoidance в АСТ (4–6 предложений):

2.2.2 Опишите гексафлекс АСТ. Какие три (или более) процессов связаны с mindfulness?

2.2.3 В чем суть концепции doing mode vs being mode в МВСТ?

Секция 1: Уровень 3 — Профессиональные вопросы

3.1.1 Критика метафоры «волн» в КПТ. Аргументы ЗА и ПРОТИВ (8–10 предложений):

3.1.2 Adrian Wells и detached mindfulness: в чем критика традиционного mindfulness и отличия DM? (6–8 предложений)

3.2.1 Клиент с GAD: «Я постоянно волнуюсь о будущем». Опишите работу из трёх подходов:

А) Классическая СBT:

В) АСТ:

С) МСТ:

3.2.2 В каких случаях вы выберете вторую волну, а в каких — третью? Обоснуйте (6–8 предложений):

Секция 2: Психодинамические подходы и mindfulness

Уровень 1 — Базовые вопросы

1.1.1 Концепция «равномерно парящего внимания» принадлежит:

- A) Carl Rogers
- B) Sigmund Freud
- C) Fritz Perls
- D) Jon Kabat-Zinn

Ваш ответ: _____

1.1.2 Наблюдающее эго в психоанализе аналогично:

- A) Концентрация
- B) Witness consciousness
- C) Loving-kindness
- D) Body scan

Ваш ответ: _____

1.1.3 Ментализация (Fonagy) — это:

- A) Способность думать о ментальных состояниях
- B) Техника медитации
- C) Защитный механизм
- D) Форма когнитивной реструктуризации

Ваш ответ: _____

1.1.4 Mentalizing stance включает:

- A) Экспертную позицию
- B) Активное не-знание и любопытство
- C) Директивность
- D) Интерпретации бессознательного

Ваш ответ: _____

Секция 2 (продолжение): Верно / Неверно

1.2.1 Психоанализ и mindfulness оба напрямую работают с бессознательным материалом.

Ваш ответ: Верно Неверно

1.2.2 Ментализация и mindfulness — это синонимы.

Ваш ответ: Верно Неверно

1.2.3 Mindfulness терапевта помогает замечать контрперенос без отыгрывания.

Ваш ответ: Верно Неверно

1.2.4 Реляционный психоанализ несовместим с mindfulness практиками.

Ваш ответ: Верно Неверно

Секция 2 — Уровень 2 и 3 (фрагмент)

2.1.1 Сопоставьте концепции:

Психодинамика	Mindfulness эквивалент	Ваш ответ
1. Равномерно парящее внимание	A. Decentering	1 - _____
2. Наблюдающее эго	B. Loving presence	2 - _____
3. Enactment	C. Open monitoring	3 - _____
4. Holding environment	D. Mindful awareness реактивности	4 - _____

2.1.2 Объясните различие между ментализацией и mindfulness (5–7 предложений):

2.1.3 Три prementalizing modes (Fonagy) и роль mindfulness:

Mode	Описание	Как помогает mindfulness
Psychic equivalence		
Pretend mode		
Teleological mode		

2.1.4 Что такое rupture and repair (Safran) и как mindfulness участвует? (4–6 предложений)

3.1.2 Контрперенос как объект mindfulness: опишите использование осознанности (7–10 предложений)

3.1.3 Кейс: раздражение к клиенту, жалующемуся на супруга. Раскройте А) контрперенос, В) роль mindfulness, С) возможную информацию о клиенте.

Секция 3: Гуманистические подходы

Уровень 1 — Базовые вопросы

1.1.1 Три core conditions Роджерса: безусловное позитивное принятие, эмпатия и _____

1.1.2 Основной принцип гештальт-терапии:

- A) Анализ прошлого
- B) Здесь и сейчас
- C) Интерпретация сновидений
- D) Когнитивная реструктуризация

Ваш ответ: _____

1.1.3 Парадоксальная теория изменений Бейссера:

- A) Изменение через борьбу
- B) Изменение происходит когда становишься тем, кто ты есть
- C) Без терапевта изменений нет
- D) Только анализ детства

Ваш ответ: _____

1.1.4 Основной вопрос гештальт-терапевта:

- A) «Почему вы это чувствуете?»
- B) «Что вы осознаёте сейчас?»
- C) «Что вы думаете об этом?»
- D) «Расскажите о детстве»

Ваш ответ: _____

Верно / Неверно

1.2.1 Роджерс считал техники важнее отношений.

Ваш ответ: Верно Неверно

1.2.2 «Awareness per se is curative» — принцип гештальт-терапии.

Ваш ответ: Верно Неверно

1.2.3 Гештальт и mindfulness оба подчеркивают здесь-и-сейчас.

Ваш ответ: Верно Неверно

1.2.4 Безоценочность в mindfulness противоречит принятию у Роджерса.

Ваш ответ: Верно Неверно

Уровень 2–3: Продвинутые и профессиональные вопросы (фрагмент)

2.1.1 Объясните парадоксальную теорию изменений и её связь с mindfulness (5–7 предложений):

2.1.3 Сходства и различия гештальт-терапии и mindfulness (6–8 предложений):

3.1.1 Континуум осознания vs noting practice в mindfulness (8–10 предложений):

3.1.2 Как личная практика mindfulness терапевта улучшает core conditions Роджерса?

--

Секция 4: Соматические подходы

Уровень 1 — Базовые вопросы

1.1.1 Felt sense (Gendlin) — это:

- A) Эмоция
- B) Физическое ощущение
- C) Неясное телесное ощущение ситуации, несущее смысл
- D) Мышечное напряжение

Ваш ответ: _____

1.1.2 Сколько шагов в focusing?

- A) 3
- B) 6
- C) 8
- D) 10

Ваш ответ: _____

1.1.3 Loving presence — ключевой элемент:

- A) АСТ
- B) МВСТ
- C) Накomi
- D) DBT

Ваш ответ: _____

1.1.4 Accessing state в Накomi — это:

- A) Транс
- B) Состояние mindfulness для исследования
- C) Релаксация
- D) Гипноз

Ваш ответ: _____

1.1.5 Какой подход фокусируется на незавершённых защитных реакциях?

- A) Focusing
- B) Sensorimotor Psychotherapy
- C) IFS
- D) Гештальт

Ваш ответ: _____

Верно / Неверно

1.2.1 Focusing и mindfulness — одно и то же.

Ваш ответ: Верно Неверно

1.2.2 Накomi создан под влиянием буддийской психологии.

Ваш ответ: Верно Неверно

1.2.3 Sensorimotor PT использует bottom-up processing.

Ваш ответ: Верно Неверно

1.2.4 Felt shift — чисто когнитивный инсайт.

Ваш ответ: Верно Неверно

Уровень 2–3: Продвинутые и кейсовые вопросы (фрагмент)

2.1.1 Сравните focusing и традиционный mindfulness (таблица):

Аспект	Focusing	Traditional Mindfulness
Активность процесса		

Аспект	Focusing	Traditional Mindfulness
Цель практики		
Работа с телом		
Вопросы к опыту		

2.1.3 Что такое probe в Накомі и как связано с mindfulness? (4–6 предложений)

3.1.1 Pendulation и titration в Sensorimotor PT: объясните и опишите роль mindfulness (7–9 предложений)

Секция 5: Internal Family Systems (IFS)

Уровень 1 — Базовые вопросы

1.1.1 Self energy в IFS описывается сколькими «С»?

- A) 5
- B) 6
- C) 8
- D) 10

Ваш ответ: _____

1.1.2 Три типа parts в IFS:

1.1.3 Unblending означает:

- A) Слияние с частью
- B) Создание расстояния Self-часть
- C) Удаление части
- D) Анализ части

Ваш ответ: _____

1.1.4 Ключевой вопрос для доступа к Self:

- A) «Почему эта часть здесь?»
- B) «Как вы относитесь к этой части?»
- C) «Что думает эта часть?»
- D) «Когда появилась эта часть?»

Ваш ответ: _____

Верно / Неверно

1.2.1 Self в IFS = эго в психоанализе.

Ваш ответ: Верно Неверно

1.2.2 Self energy близка к pure awareness в mindfulness.

Ваш ответ: Верно Неверно

1.2.3 Unblending и decentering — схожие механизмы.

Ваш ответ: Верно Неверно

1.2.4 IFS считает множественность психики патологией.

Ваш ответ: Верно Неверно

Уровень 2–3: Продвинутые и кейсовые вопросы (фрагмент)

2.1.1 Перечислите 8 C's Self energy:

2.1.3 Объясните процесс unburdening (5–7 предложений):

3.1.2 Кейс с конфликтующими частями («хочу развестись / боюсь / злюсь»): опишите работу в IFS с использованием mindfulness.



Секция 6: Интегративное мышление

Вопрос 1. Механизмы изменений:

Подход	Как происходит изменение	Роль mindfulness
Психоанализ		
СВТ (2-я волна)		
АСТ		
Rogers		
Гештальт		
Focusing		
IFS		

Вопрос 2. Кратко различите пары концепций (3–4 предложения на каждую):

A) Cognitive restructuring vs Cognitive defusion

B) Psychoanalytic interpretation vs Mindful observation

C) Gestalt awareness vs Buddhist mindfulness

D) Mentalizing vs Mindfulness

Вопрос 3. Mindfulness как «гераскаging старых идей»: аргументы ЗА и ПРОТИВ (10–12 предложений)

Вопрос 4. Расставьте подходы по степени интеграции mindfulness (Высокая → Средняя → Низкая):

Вопрос 5. Подбор подходов для клиентов А–Е с обоснованием.

Вопрос 6. Опишите ядро вашего возможного интегративного подхода (12–15 предложений).



Секция 7: Рефлексия и применение

Здесь нет «правильных» ответов. Используйте вопросы для осмысленной самооценки. При желании поставьте себе баллы по критериям.

7.1 Три подхода, которые резонируют с вами больше всего. Почему?

7.2 Какие концепции были самыми сложными? План их доизучения.

7.3 Как карта интеграций изменила ваше понимание mindfulness?

7.4 Один ключевой инсайт и как вы его используете.

7.5 Две интеграции, которые вы хотите освоить глубже, и конкретный план.

Итоговая оценка

Секция	Ваш балл	Максимум	%
1. Три волны КПТ		50	
2. Психодинамические		35.5	
3. Гуманистические		32	
4. Соматические		29	
5. IFS		27	
6. Интегративное мышление		26	
7. Рефлексия		10	
ИТОГО		209.5	

90–100% — Отличное понимание; 75–89% — Хорошее; 60–74% — Базовое; <60% — требуется систематическое повторение. Используйте профиль по секциям для планирования обучения.

Ключи ответов (сжатая версия)

Используйте ключи ПОСЛЕ того, как ответили. Для углублённых пояснений ориентируйтесь на основной текст урока и практикумы.

Секция 1: Три волны КПТ

1.1.1 В; 1.1.2 В; 1.1.3 С; 1.1.4 А,С,Д,Ф; 1.1.5 В.

1.2.1 В; 1.2.2 Н; 1.2.3 В (с нюансами); 1.2.4 Н; 1.2.5 Н.

2.1.1: 1-В, 2-А, 3-С, 4-Д.

Экспозиция, experiential avoidance, гексафлекс, doing vs being — см. развёрнутые пояснения урока.

Секция 2: Психодинамика

1.1.1 В; 1.1.2 В; 1.1.3 А; 1.1.4 В.

1.2.1 Н; 1.2.2 Н; 1.2.3 В; 1.2.4 Н.

2.1.1: 1-С, 2-А, 3-Д, 4-В.

Секция 3: Гуманистические

1.1.1 Конгруэнтность; 1.1.2 В; 1.1.3 В; 1.1.4 В.

1.2.1 Н; 1.2.2 В; 1.2.3 В; 1.2.4 Н.

Секция 4: Соматические

1.1.1 С; 1.1.2 В; 1.1.3 С; 1.1.4 В; 1.1.5 В.

1.2.1 Н; 1.2.2 В; 1.2.3 В; 1.2.4 Н.

Секция 5: IFS

1.1.1 С; 1.1.2 Managers / Firefighters / Exiles; 1.1.3 В; 1.1.4 В.

1.2.1 Н; 1.2.2 (концептуально близко — засчитывайте как В при понимании нюансов); 1.2.3 В; 1.2.4 Н.

Секция 6–7

Проверяются по качеству аргументации, связности, пониманию различий и реалистичности планов.

