

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.07.2026 15:55:58
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b764041e256c146b8898094e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ПОЛИВАГАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ В ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Психотерапия психосоматических расстройств
Уровень высшего образования	Магистратура
Форма обучения	Очно-заочная

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	ПК-2.1 Выявляет и анализирует психологические факторы, определяющие состояние психического здоровья и уровень адаптации клиента (личности или коллектива), для формулирования консультативной гипотезы и определения стратегии помощи	знает основы вегетативной нервной системы, эволюционные модели вегетативной регуляции и паттерны реакций на угрозу или безопасность (концепция нейроцепции, модель вегетативной лестницы)	умеет под руководством наставника проводить первичную оценку психофизиологического состояния клиента, анализировать вегетативные показатели для формулирования консультативных гипотез и определять мишени для снижения тревожных проявлений	владеет базовыми навыками применения дыхательных, медитативных и телесно-ориентированных техник для регуляции эмоциональных состояний, а также первичным опытом реализации терапевтических стратегий, направленных на восстановление чувства безопасности и автономного баланса клиента в рамках межличностного взаимодействия
	ПК-2.2 Проводит консультативные мероприятия с использованием методов и техник выбранного психотерапевтического подхода в соответствии с заявленной проблемой и индивидуально-психологическими особенностями обратившихся			

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля

Тема (раздел) дисциплины	Оценочное средство	Планируемые результаты обучения
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами		
Физиология и анатомия вегетативной нервной системы в контексте поливагальной теории	Устный опрос	знает основы вегетативной нервной системы, эволюционные модели вегетативной регуляции и паттерны реакций на угрозу или безопасность (концепция нейроцепции, модель вегетативной лестницы)
Фундаментальные концепты поливагальной теории Блуждающий нерв: структурно-функциональный анализ	Практическое задание №1	умеет под руководством наставника проводить первичную оценку психофизиологического состояния клиента, анализировать вегетативные показатели для формулирования консультативных гипотез и определять мишени для снижения тревожных проявлений

Базовые протоколы при работе в парадигме поливагальной теории	Практическое задание №2	владеет базовыми навыками применения дыхательных, медитативных и телесно-ориентированных техник для регуляции эмоциональных состояний, а также первичным опытом реализации терапевтических стратегий, направленных на восстановление чувства безопасности и автономного баланса клиента в рамках межличностного взаимодействия
---	--------------------------------	---

2.2. Типовые оценочные материалы текущего контроля

Оценочное средство	Типовое задание / содержание
Устный опрос	Преподаватель объявляет первый вопрос. Студент обдумывает ответ и отвечает на вопрос преподавателя. Преподаватель может задать уточняющие вопросы, попросить привести примеры или объяснить свою точку зрения. Если студент затрудняется ответить на какой-либо вопрос, преподаватель может дать подсказку или направить студента к правильному ответу. По итогам опроса преподаватель дает обратную связь, учитывая полноту и точность ответов, а также способность студента рассуждать и анализировать информацию. В конце опроса преподаватель может подвести итоги, выделить наиболее важные моменты и дать рекомендации по улучшению знаний и навыков.
Практическое задание №1	Студенты делятся на пары (1й студент - клиент, 2й студент – терапевт). Студенты тренируются смотреть в глаза, слушать голоса, видеть выражение лиц и следить за социальными жестами. Используются следующие подсказки для формирования навыка замечать: - их глаза символизируют., - их тон голоса звучит., - их лица выражают., - их жесты передают... Необходимо определить конкретные характеристики, которые приглашают к подключению или побуждают к отключению. Что именно в глазах, голосе, лице и движении другого человека посылает сигналы безопасности или опасность вашей нервной системе
Практическое задание №2	Студенты работают индивидуально под руководством преподавателя. Ежедневная навигация в повседневной жизни предполагает постановку целей, а затем действия, направленные на то, чтобы воплотить их в жизнь. Постановка целей помогает определить, что вы хотите достичь и цель часто формулируется в виде намерения. Для этого необходимо выполнить следующие шаги: 1. Подумайте какие вегетативные цели вы хотите поставить. Для этого необходимо ответить на вопросы: - Куда я хочу, чтобы мои вегетативные паттерны привели меня? - Что я хочу изменить? - Что я хочу изменить? 2. Запишите цели, которые касаются того, что вы обнаружили. Каждое утверждение начинайте со слов « Я намерен...» и подберите слова, которые выражают ваши вегетативные цели., запишите свои личные намерения

Типовые вопросы по компетенции ПК-2:

1. Как вы понимаете термин "нейроцепция"? Чем она отличается от обычного сознательного восприятия и как наш мозг умудряется оценивать безопасность ситуации еще до того, как мы успели о ней подумать?
2. Опираясь на практику из первого задания, какие сигналы в глазах, мимике или голосе другого человека говорят о том, что его нервная система перешла в режим защиты? Как на нас влияет "каменное", неподвижное лицо собеседника?
3. Чем цель для своей нервной системы отличается от обычного житейского плана (например, сдать сессию или купить телефон)? Зачем практикующему психологу вообще нужно управлять своими физиологическими паттернами? ?
4. Почему формулировка целей через фразу "Я намерен..." работает эффективнее, чем простое желание вроде "хочу успокоиться"? Как фокус на намерении помогает остановить автоматическую панику или ступор в теле?
5. Что такое корегуляция в поливагальной теории? Что произойдет с тревожным, напуганным клиентом на сессии, если нервная система самого психолога незаметно для него самого уйдет в состояние раздражения (симпатика) или скуки и апатии (дорсальный вагус)?

3. Промежуточная аттестация

3.1. Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации: **зачет**

3.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.2.1. Типовые тестовые задания

№ п/п	Типовое тестовое задание
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	
1	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Какой из следующих компонентов вегетативной нервной системы отвечает за активацию "борьбы или бегства"? А) Симпатическая система Б) Парасимпатическая система В) Центральная нервная система Г) Эндокринная система

	Ответ:
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Какое из следующих понятий описывает подсознательную оценку безопасности в поливагальной теории? А) Корегуляция Б) Нейроцепция В) Вегетативная иерархия Г) Адаптивные реактивные паттерны Ответ:
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Какова основная функция блуждающего нерва? А) Регуляция сердечного ритма Б) Контроль над дыханием В) Иннервация мышц конечностей Г) Поддержка пищеварительных процессов Ответ:
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих функций связаны с деятельностью парасимпатической нервной системы? А) Увеличение частоты сердечных сокращений Б) Стимуляция пищеварения В) Сужение зрачков Г) Повышение уровня глюкозы в крови Ответ:
5	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих характеристик относятся к корегуляции? А) Межличностная синхронизация Б) Поддержка эмоционального состояния В) Активация симпатической системы Г) Улучшение психоэмоционального климата

	Ответ:																														
6	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих функций выполняет блуждающий нерв? А) Регуляция сердечно-сосудистой системы Б) Иннервация гладкой мускулатуры органов пищеварения В) Участие в процессе дыхания Г) Контроль над движениями рук Ответ:																														
7	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите компоненты вегетативной нервной системы с их функциями. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Компонент</th> <th colspan="2">Функция</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Симпатическая система</td> <td style="text-align: center;">А</td> <td>Регуляция сердечно-сосудистой активности</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Парасимпатическая система</td> <td style="text-align: center;">Б</td> <td>Управление пищеварением</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Вагус (блуждающий нерв)</td> <td style="text-align: center;">В</td> <td>Передача сигналов от центральной нервной системы к органам</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Спинномозговые нервы</td> <td style="text-align: center;">Г</td> <td>Активация реакций стресса</td> </tr> </tbody> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			Компонент		Функция		1	Симпатическая система	А	Регуляция сердечно-сосудистой активности	2	Парасимпатическая система	Б	Управление пищеварением	3	Вагус (блуждающий нерв)	В	Передача сигналов от центральной нервной системы к органам	4	Спинномозговые нервы	Г	Активация реакций стресса	1	2	3	4				
Компонент		Функция																													
1	Симпатическая система	А	Регуляция сердечно-сосудистой активности																												
2	Парасимпатическая система	Б	Управление пищеварением																												
3	Вагус (блуждающий нерв)	В	Передача сигналов от центральной нервной системы к органам																												
4	Спинномозговые нервы	Г	Активация реакций стресса																												
1	2	3	4																												
8	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите ключевые понятия поливагальной теории с их описаниями. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Ключевое понятие</th> <th colspan="2">Описание</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Нейроцепция</td> <td style="text-align: center;">А</td> <td>Механизмы оценки угрозы</td> </tr> </tbody> </table>			Ключевое понятие		Описание		1	Нейроцепция	А	Механизмы оценки угрозы																				
Ключевое понятие		Описание																													
1	Нейроцепция	А	Механизмы оценки угрозы																												

	2	Вегетативная иерархия	Б	Эволюционная модель реагирования							
	3	Корегуляция	В	Взаимодействие между людьми							
	4	Адаптивные реактивные паттерны	Г	Способы реагирования на стресс							
	Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				1	2	3	4			
1	2	3	4								

9	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие											
	Соотнесите базовые протоколы с их описаниями.											
	Базовый протокол		Описание									
	1	Картирование состояния нервной системы	А	Использование техник, направленных на осознание телесных ощущений								
	2	Параллельная работа с телом и эмоциями	Б	Оценка уровня стресса и активации нервной системы								
3	Создание безопасного пространства	В	Упражнения для улучшения качества дыхания									
4	Активация ресурса через дыхание	Г	Создание условий для безопасного самовыражения									
Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					1	2	3	4				
1	2	3	4									

10	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность			
	Упорядочите этапы активации вегетативной нервной системы в правильном порядке. 1. Восприятие стимула 2. Активация симпатической системы 3. Реакция организма 4. Возвращение к гомеостазу			

	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
11	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите этапы в процессе нейроцепции в правильном порядке. 1. Оценка окружающей среды 2. Реакция на угрозу 3. Определение безопасности 4. Активация вегетативной системы Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
12	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите этапы активации блуждающего нерва в правильном порядке. 1. Активация парасимпатической системы 2. Снижение частоты сердечных сокращений 3. Увеличение активности пищеварительной системы 4. Восприятие угрозы Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
13	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Парасимпатическая система отвечает за активацию "борьбы или бегства". Ответ: Обоснование:				
14	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа				

	Вегетативная иерархия описывает последовательность реакций организма на стрессовые ситуации. Ответ: Обоснование:
15	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Блуждающий нерв является единственным нервом, который иннервирует органы грудной и брюшной полостей. Ответ: Обоснование:
16	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент пришел на консультацию и жалуется на постоянное чувство тревоги и напряжения. Какую роль может играть симпатическая нервная система в этом состоянии? Ответ:
17	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент приходит на консультацию и сообщает о постоянном чувстве тревоги в социальных ситуациях. Как поливагальная теория может помочь вам понять его состояние? Ответ:
18	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент жалуется на частые проблемы с пищеварением и ощущение тревоги в стрессовых ситуациях. Как вы можете объяснить связь между этими симптомами с точки зрения функции блуждающего нерва? Ответ:
19	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Как поливагальная теория объясняет взаимодействие между вегетативной нервной системой и психофизиологическими состояниями человека? Ответ:
20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Каковы основные принципы работы с клиентом в рамках поливагальной теории и как они влияют на терапевтический процесс?

Ответ:

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Назовите основные отделы вегетативной нервной системы и опишите их связь с психоэмоциональными состояниями.
2. Охарактеризуйте принципы регуляции вегетативной нервной системы и их значение для телесных реакций.
3. Назовите современные модели вегетативной регуляции и кратко опишите их особенности.
4. Охарактеризуйте эволюционный подход к вегетативной регуляции в поливагальной теории.
5. Дайте определение нейроцепции и опишите ее роль в формировании поведенческих реакций.
6. Охарактеризуйте понятие вегетативной иерархии реагирования и ее уровни.
7. Перечислите основные вегетативные состояния в рамках поливагальной теории.
8. Дайте определение корегуляции и опишите ее значение в психотерапии.
9. Охарактеризуйте роль блуждающего нерва в регуляции психофизиологических состояний.
10. Опишите связь блуждающего нерва с состояниями безопасности и стресса.
11. Охарактеризуйте механизм переключения между вегетативными состояниями.
12. Дайте определение гомеостатической регуляции и опишите ее значение для организма.
13. Охарактеризуйте понятие автономного баланса и факторы его нарушения.
14. Назовите основные терапевтические цели работы в рамках поливагальной теории.
15. Перечислите базовые телесно-ориентированные методы, основанные на поливагальной модели.
16. Охарактеризуйте технику «картирования нервной системы» и ее применение.
17. Перечислите методы восстановления состояния безопасности у клиента.
18. Охарактеризуйте роль корегуляции в стабилизации эмоционального состояния клиента.
19. Дайте определение отслеживания вегетативных состояний в психотерапии.
20. Охарактеризуйте влияние поливагальной теории на выбор терапевтических интервенций.

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Критерии оценивания
--------------------	---------------------

Устный опрос	Студент дает полный и правильный ответ, демонстрирует глубокое понимание материала, может привести примеры и аргументы. Студент дает достаточно полный и правильный ответ, но может допустить небольшие ошибки или неточности. Студент дает неполный или неправильный ответ, но пытается исправить свои ошибки. Студент не может дать ответ на вопрос или дает неправильный ответ.
Практическое задание №1	Проводится обсуждение результатов подгруппового упражнения в общей группе. Участники других групп могут дать обратную связь. Критерии оценивания: умение определить соответствие происходящего во время упражнения своему опыту, умение определять свои ответы на систему социальной вовлеченности и взаимодействия, умение работать в роли терапевта в телесно-ориентированной психотерапии
Практическое задание №2	Проводится обсуждение результатов упражнения в общей группе. Участники могут дать обратную связь. Критерии оценивания: умение определять свои вегетативные цели и переводить их в свои личные намерения, умение работать в роли терапевта в телесно-ориентированной психотерапии

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
зачтено	Высокий (продвинутый)	Студент демонстрирует понимание принципов и логики применения психотерапевтических методов в работе с психосоматическими расстройствами. Способен соотносить особенности состояния клиента с выбором техник, выделять мишени воздействия и обосновывать последовательность работы. Под руководством преподавателя анализирует учебные случаи, предлагает обоснованные варианты использования методов и проявляет готовность к их применению в учебной практике. Особое внимание уделяется пониманию роли вегетативной нервной системы в регуляции эмоциональных и поведенческих реакций.
	Достаточный (базовый)	Студент знает основные методы и техники психотерапии психосоматических расстройств, их назначение и область применения. Под руководством преподавателя способен применять отдельные элементы в типовых ситуациях, выделять общие мишени воздействия и объяснять выбор методов на базовом уровне.
	Минимальный (пороговый)	Студент имеет общее представление о методах психотерапевтической работы, однако понимание их применения ограничено и несистемно. Испытывает затруднения при выборе техник и соотношении их с особенностями состояния клиента. С опорой на преподавателя способен участвовать в разборе простых ситуаций, использовать отдельные элементы методов без полного понимания их логики и целей, допускает неточности в объяснении.
не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	Студент не демонстрирует понимания принципов применения психотерапевтических методов. Не способен соотнести техники с задачами работы и состоянием клиента. Не может участвовать в анализе учебных ситуаций и применять даже отдельные элементы

		методов. Ответы носят несистемный характер, отсутствует понимание целей и логики психотерапевтического вмешательства.
--	--	---

4.3. Шкала оценивания тестирования

Результаты тестирования при проведении **зачета** оцениваются по следующей шкале:

Процент правильных ответов	Оценка
60-100	зачтено
0-59	не зачтено