

**Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Активная психологическая саморегуляция»
для обучающихся 2025 года поступления
по образовательной программе
37.05.01 Клиническая психология,
направленность (профиль) Патопсихологическая диагностика и психотерапия
(специалитет),
форма обучения очная
на 2026-2027 учебный год**

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля на занятиях (ТК), оценки самостоятельной работы обучающихся (СР), проведения промежуточной аттестации (ПА), позволяющие проверить сформированность у обучающихся предусмотренных программой дисциплины знаний (з) / умений (у) / навыков (н) (ЗУН):

УК-6.2.1. Умеет оценивать свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные) и оптимально использовать их; определять приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.2.1. Умеет оценивать свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные) и оптимально использовать их; определять приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям	у-1. Умеет проводить самооценку психоэмоционального и функционального состояния

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
1.	Модуль 1. Теоретические основы психологической саморегуляции.	1. Установите последова- тельность	Установите последовательность фаз развития физиологической реакции организма в ответ на действие стрессора (по теории Г.Селье): 1) фаза адаптации 2) фаза тревоги 3) фаза истощения	2) фаза тревоги 1) фаза адаптации 3) фаза истощения	да	да	да
		2. Ситуационн ые задачи/кейс ы	Специалиста жалуется на тревожность, беспокойство и стресс при решении рабочих задач, при выполнении профессиональных обязанностей. Определите, какие навыки необходимо формировать и развивать у него для психологической профилактики профессионального выгорания.	навыки эмоциональной саморегуляции	да	нет	да

УК-6.3.1. Владеет приемами саморегуляции психоэмоциональных и функциональных состояний; навыком самостоятельного выявления мотивов и стимулов для саморазвития; навыком планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда; опытом действий в условиях неопределенности, корректируя планы и шаги по их реализации с учетом имеющихся ресурсов

Результаты освоения ОП (компетенции)				Индикаторы достижения компетенции		Результаты обучения по дисциплине			
УК-6.	Способен	определять	и	УК-6.3.1.	Владеет приемами	н-1.	Имеет	навыки	активной

реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	саморегуляции психоэмоциональных и функциональных состояний; навыком самостоятельного выявления мотивов и стимулов для саморазвития; навыком планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда; опытом действий в условиях неопределенности, корректируя планы и шаги по их реализации с учетом имеющихся ресурсов	психоэмоциональной саморегуляции
--	--	----------------------------------

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
2.	Модуль 1. Теоретические основы психологической саморегуляции. Модуль 2. Методы активной психологической саморегуляции.	1. Выбор нескольких правильных ответов	Выберите три верных ответа из шести. В каких случаях следует применить дыхательную технику квадратного дыхания: 1) при остром стрессе или ситуационной тревоге 2) перед публичными выступлениями, важными переговорами или экзаменами 3) при трудностях с засыпанием 4) при головной боли 5) при возникновении любого	1) при остром стрессе или ситуационной тревоге 2) перед публичными выступлениями, важными переговорами или экзаменами 3) при трудностях с засыпанием	да	нет	да

			болевого синдрома б) при пробуждении после сна				
		2. Ситуационные задачи/кейсы	На консультации клиенту необходимо предложить простой, но эффективный способ быстро успокоиться, снизить уровень стресса, нормализовать пульс и давление. Вы даете ему инструкцию дышать по схеме: вдох на 4 счёта, задержка дыхания на 4 счёта, медленный и плавный выдох через рот или нос на 4 счёта, финальная задержка дыхания на 4 счёта. Как называется предложенная техника эмоциональной саморегуляции?	квадратное дыхание	да	нет	да

ПК-8.1.1. Знает теоретические основы и методы классических и современных направлений психотерапии и психологического консультирования

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ПК-8. Способен и готов к овладению теоретическими основами и методам классических и современных направлений психотерапии и психологического консультирования	ПК-8.1.1. Знает теоретические основы и методы классических и современных направлений психотерапии и психологического консультирования	3-1. Знает методы, приемы и техники когнитивной психотерапии, психотерапии, основанной на внушении и самовнушении, и аутогенной тренировки, аутосуггестивные техники

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
3.	Модуль 1. Теоретические основы психологической саморегуляции. Модуль 2. Методы активной психологической саморегуляции.	1. Выбор нескольких правильных ответов	Выберите три верных ответа из шести. К аутосуггестивным техникам можно отнести: 1) техника пустого стула 2) методика Эмиля Куэ 3) аутогенная тренировка Иоганна Шульца 4) техника парафраза 5) медитативные практики 6) отражение чувств	2) методика Эмиля Куэ 3) аутогенная тренировка Иоганна Шульца 5) медитативные практики	да	да	да
		2. Вопросы с развёрнуты м ответом	Как называется практика, которая заключается в сосредоточении внимания на определённом объекте, процессе или состоянии с целью достижения углублённой сосредоточенности, внутреннего спокойствия, ясности ума и эмоционального равновесия?	медитация	да	нет	да

ПК-8.2.1. Умеет применять теоретические основы и методы классических и современных направлений психотерапии и психологического консультирования

Результаты освоения ОП (компетенции)	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ПК-8. Способен и готов к овладению теоретическими основами и методам	ПК-8.2.1. Умеет применять теоретические основы и методы классических и	у-1. Умеет применять методы, приемы и техники когнитивной психотерапии,

классических и современных направлений психотерапии и психологического консультирования	современных направлений психотерапии и психологического консультирования	психотерапии, основанной на внушении и самовнушении, и аутогенной тренировки, аутосуггестивные техники
---	--	--

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
4.	Модуль 1. Теоретические основы психологической саморегуляции. Модуль 2. Методы активной психологической саморегуляции.	1. Выбор нескольких правильных ответов	Выберите три верных ответа из шести. Методы и техники, применяемые в рамках когнитивной психотерапии, для выявления автоматических мыслей (спонтанных мыслей, которые запускают сильные эмоции и деструктивное поведение): 1) ведение дневника мыслей 2) техника пустого стула 3) техника «Заполнение пустоты» 4) Сократовский диалог 5) реатрибуция 6) модификация образов	1) ведение дневника мыслей 3) техника «Заполнение пустоты» 4) Сократовский диалог	да	да	да
		2. Ситуационные задачи/кейсы	На консультации клиент описывает свою проблему как катастрофу, очень сильно напуган ее возможными последствиями, которые глобализирует и распространяет чуть ли не на все сферы своей	декатастрофизация	да	нет	да

			жизни. На вопросы психолога и контраргументы реагирует вопросом «А что, если...», после чего следует изложение еще более «страшных» последствий. Определите, какой прием когнитивной психотерапии следует применить в данном случае? Напишите его название в именительном падеже				
--	--	--	--	--	--	--	--

2. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Здоровье как системное понятие
2. Психологические факторы здоровья. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья
3. Понятие активной психологической саморегуляции
4. Психологическая устойчивость личности
5. Системный подход как основа понимания психофизиологического феномена человека.
6. Человек как многоуровневая система
7. Здоровье и образ жизни. Отношение к здоровью и болезни.
8. Психическая и психологическая саморегуляция и здоровье
9. Релаксация как один из базисных компонентов сохранения здоровья
10. Психотерапия и психокоррекция как виды практической деятельности клинического психолога.
11. Понятие психотерапии и психокоррекции, основные направления и виды в контексте активной психологической саморегуляции
12. Нервно-мышечная релаксация
13. Психотерапия, основанная на внушении и самовнушении.
14. Суггестивная и гипносуггестивная психотерапия
15. Аутосуггестивные техники: общий обзор.
16. Самовнушение по Куэ, Бехтереву
17. Аутогенная тренировка (АТ) и самовнушение
18. Эриксоновский гипноз.
19. НЛП
20. Краткосрочная позитивная психотерапия
21. Когнитивные техники эмоциональной саморегуляции

22. Психотерапия искусством. Терапия творческим самовыражением по М.Е.Бурно
23. Арт-терапия, история, современное состояние, основные формы применения, факторы и механизмы психотерапевтического действия
24. Телесно-ориентированная психотерапия
25. Восточные техники эмоциональной саморегуляции

3. Пример билета для промежуточной аттестации:

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Дисциплина: Активная психологическая саморегуляция

Специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология, направленность (профиль) «Патопсихологическая диагностика и психотерапия»

Учебный год: 2026 - 2027

Билет №9

1. Релаксация как один из базисных компонентов сохранения здоровья

Заведующий кафедрой

М.Е.Волчанский

В полном объеме фонд оценочных средств по дисциплине доступен в ЭИОС ФГБОУ ВО ВолГМУ Минздрава России.

Рассмотрено на заседании кафедры общей и клинической психологии, протокол от « 29 » мая 2026 г. № 10.

Заведующий кафедрой



М.Е.Волчанский