

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.08.2026 15:49:07
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da576c04e156c146b8896094



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Когнитивно-поведенческая психотерапия
Уровень высшего образования	Магистратура
Форма обучения	Очно-заочная

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.1 Осуществляет анализ проблемной ситуации и выявляет варианты ее возможного развития	знает причины возникновения тревожных расстройств и их последствия, теории принятия решений и способы выявления возможных вариантов развития проблемной ситуации	анализирует поведение клиента с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода, выявляет причины появления тревожных расстройств, определяет факторы, влияющие на принятие решений в проблемной ситуации; рассматривает и оценивает альтернативные варианты развития ситуации	владеет методами когнитивно-поведенческой психотерапии для работы с тревожными расстройствами, способами анализа и оценки проблемной ситуации, включая выявление скрытых факторов, влияющих на ее развитие; навыками разработки и оценки альтернативных стратегий решения проблемы, а также реализации наиболее эффективного варианта действий
	УК-1.2 Дифференцирует факты, мнения, интерпретации, оценки, суммирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения	знает основные понятия когнитивно-поведенческой терапии, различия между фактами, мнениями, интерпретациями и оценками, способы аргументации выводов и точки зрения	умеет анализировать информацию в контексте базовых понятий когнитивно-поведенческой психотерапии, выявлять факты, мнения, интерпретации и оценки в тексте	формулирует собственное мнение и суждение, на основе анализа информации аргументирует свои выводы и точку зрения
	УК-1.3 Рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	имеет представление о когнитивно-поведенческой терапии как методе психологической помощи; понимает, что классификацию тревожных расстройств и какие факторы могут влиять на их развитие; знает основные принципы и техники когнитивно-поведенческого подхода к работе с тревожными	умеет выявлять признаки ОКР у клиентов, проводить дифференциальную диагностику ОКР с другими психическими расстройствами, определять тактику лечения ОКР в зависимости от возраста клиента и степени тяжести заболевания	владеет навыками активного слушания и эмпатии, чтобы лучше понимать потребности и проблемы клиента; имеет опыт применения техник когнитивно-поведенческой терапии для работы с тревожными расстройствами, способен оценивать эффективность применяемых методов и вносить коррективы в план

		расстройствами, формулирует конкретные цели и задачи в контексте работы с тревожными расстройствами и определяет критерии их достижения		работы
ПК-1 Способен оказывать психологическую помощь и консультационные психологические услуги населению и трудовым коллективам	ПК-1.1 Демонстрирует знания теоретических основ психологического консультирования, понимает этические и профессиональные нормы работы психолога-консультанта и разграничение областей компетентности психолога и смежных специалистов	знает теоретические основы когнитивно-поведенческого подхода к тревожным расстройствам, особенности проведения психологического консультирования в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии, техники и методики, используемые в когнитивно-поведенческом подходе для работы с тревожными расстройствами	умеет анализировать и интерпретировать психологические проблемы клиента с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода	владеет навыками применения методов и техник когнитивно-поведенческой терапии, навыками анализа и интерпретации данных
	ПК-1.2 Анализирует психологические проблемы клиентов, планирует и оценивает результаты консультационной работы	знает психологическую проблематику тревожных расстройств у отдельных лиц и групп людей, основные принципы и методы когнитивно-поведенческой терапии тревожных расстройств	умеет прогнозировать и оценивать эффективность психологической помощи	владеет навыками проведения когнитивно-поведенческих интервенций для снижения уровня тревожности у клиентов, способностью адаптировать методы когнитивно-поведенческой терапии под индивидуальные потребности и особенности каждого клиента, разрабатывает групповые и индивидуальные консультации по вопросам тревожных расстройств
	ПК-1.3 Оказывает консультационную помощь в соответствии с программой, разработанной на основе современных методов психотерапии, выстраивает	знает причины и механизмы развития тревожных расстройств, симптомы и признаки тревожных	умеет проводить консультационные сессии с клиентами, страдающими тревожными	владеет навыком разработки индивидуальных программ психологического сопровождения для

	эффективную коммуникацию с клиентами и при необходимости перенаправляет их к другим специалистам	расстройств, этапы консультационной психологической помощи при тревожных расстройствах, основания перенаправления клиентов к смежным специалистам	расстройствами, применять методы когнитивно-поведенческой терапии для помощи клиентам, выстраивать эффективную коммуникацию с клиентами, устанавливать доверительные отношения	клиентов с тревожными расстройствами, вносить коррективы при необходимости; способностью адаптировать программы сопровождения под индивидуальные потребности и особенности каждого клиента
--	--	---	--	--

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля

Тема (раздел) дисциплины	Оценочное средство	Планируемые результаты обучения
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий		
УК-1.1 Осуществляет анализ проблемной ситуации и выявляет варианты ее возможного развития		
Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика	Устный доклад (Л)	знает причины возникновения тревожных расстройств и их последствия, теории принятия решений и способы выявления возможных вариантов развития проблемной ситуации
Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика Когнитивная модель тревожных расстройств Практика КПТ в работе с тревогой	Сравнительный анализ понятий (СРС)	анализирует поведение клиента с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода, выявляет причины появления тревожных расстройств, определяет факторы, влияющие на принятие решений в проблемной ситуации; рассматривает и оценивает альтернативные варианты развития ситуации
Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика Когнитивная модель тревожных расстройств Практика КПТ в работе с тревогой	Практическое задание №3 (ПЗ)	владеет методами когнитивно-поведенческой психотерапии для работы с тревожными расстройствами, способами анализа и оценки проблемной ситуации, включая выявление скрытых факторов, влияющих на ее развитие; навыками разработки и оценки альтернативных стратегий решения проблемы, а также реализации наиболее эффективного варианта действий
УК-1.2 Дифференцирует факты, мнения, интерпретации, оценки, суммирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения		
Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика Когнитивная модель тревожных расстройств	Устный доклад (Л)	знает основные понятия когнитивно-поведенческой терапии, различия между фактами, мнениями, интерпретациями и оценками, способы аргументации выводов и точки зрения

Практика КПТ в работе с тревогой		
Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика Когнитивная модель тревожных расстройств Практика КПТ в работе с тревогой	Глоссарий (СРС)	умеет анализировать информацию в контексте базовых понятий когнитивно-поведенческой психотерапии, выявлять факты, мнения, интерпретации и оценки в тексте
Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика Когнитивная модель тревожных расстройств Практика КПТ в работе с тревогой	Рефлексивный анализ (ПЗ)	формулирует собственное мнение и суждение, на основе анализа информации аргументирует свои выводы и точку зрения
УК-1.3 Рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки		
Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика Когнитивная модель тревожных расстройств Практика КПТ в работе с тревогой	Устный доклад (Л)	имеет представление о когнитивно-поведенческой терапии как методе психологической помощи; понимает, что классификацию тревожных расстройств и какие факторы могут влиять на их развитие; знает основные принципы и техники когнитивно-поведенческого подхода к работе с тревожными расстройствами, формулирует конкретные цели и задачи в контексте работы с тревожными расстройствами и определяет критерии их достижения
Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика Когнитивная модель тревожных расстройств Практика КПТ в работе с тревогой	Работа с источниками (СРС)	умеет выявлять признаки ОКР у клиентов, проводить дифференциальную диагностику ОКР с другими психическими расстройствами, определять тактику лечения ОКР в зависимости от возраста клиента и степени тяжести заболевания
Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика Когнитивная модель тревожных расстройств Практика КПТ в работе с тревогой	Эссе (СРС)	владеет навыками активного слушания и эмпатии, чтобы лучше понимать потребности и проблемы клиента; имеет опыт применения техник когнитивно-поведенческой терапии для работы с тревожными расстройствами, способен оценивать эффективность применяемых методов и вносить коррективы в план работы
ПК-1 Способен оказывать психологическую помощь и консультационные психологические услуги населению и трудовым коллективам		
ПК-1.1 Демонстрирует знания теоретических основ психологического консультирования, понимает этические и профессиональные нормы работы психолога-консультанта и разграничение областей компетентности психолога и смежных специалистов		
Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика Когнитивная модель тревожных расстройств Практика КПТ в работе с тревогой	Устный доклад (Л)	знает теоретические основы когнитивно-поведенческого подхода к тревожным расстройствам, особенности проведения психологического консультирования в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии, техники и методики, используемые в когнитивно-поведенческом подходе для работы с тревожными расстройствами

Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика Когнитивная модель тревожных расстройств Практика КПТ в работе с тревогой	Практическое задание №1 (ПЗ)	умеет анализировать и интерпретировать психологические проблемы клиента с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода
Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика Когнитивная модель тревожных расстройств Практика КПТ в работе с тревогой	Практическое задание №2 (ПЗ)	владеет навыками применения методов и техник когнитивно-поведенческой терапии, навыками анализа и интерпретации данных
ПК-1.2 Анализирует психологические проблемы клиентов, планирует и оценивает результаты консультационной работы		
Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика Когнитивная модель тревожных расстройств Практика КПТ в работе с тревогой	Устный доклад (Л)	знает психологическую проблематику тревожных расстройств у отдельных лиц и групп людей, основные принципы и методы когнитивно-поведенческой терапии тревожных расстройств
Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика Когнитивная модель тревожных расстройств Практика КПТ в работе с тревогой	Практическое задание №4 (ПЗ)	умеет прогнозировать и оценивать эффективность психологической помощи
Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика Когнитивная модель тревожных расстройств Практика КПТ в работе с тревогой	Практическое задание №5 (ПЗ)	владеет навыками проведения когнитивно-поведенческих интервенций для снижения уровня тревожности у клиентов, способностью адаптировать методы когнитивно-поведенческой терапии под индивидуальные потребности и особенности каждого клиента, разрабатывает групповые и индивидуальные консультации по вопросам тревожных расстройств
ПК-1.3 Оказывает консультационную помощь в соответствии с программой, разработанной на основе современных методов психотерапии, выстраивает эффективную коммуникацию с клиентами и при необходимости перенаправляет их к другим специалистам		
Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика	Устный доклад (Л)	знает причины и механизмы развития тревожных расстройств, симптомы и признаки тревожных расстройств, этапы консультационной психологической помощи при тревожных расстройствах, основания перенаправления клиентов к смежным специалистам
Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика Когнитивная модель тревожных расстройств Практика КПТ в работе с тревогой	Эссе (СРС)	умеет проводить консультационные сессии с клиентами, страдающими тревожными расстройствами, применять методы когнитивно-поведенческой терапии для помощи клиентам, выстраивать эффективную коммуникацию с клиентами, устанавливать доверительные отношения
Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика Когнитивная модель тревожных расстройств	Эссе (СРС)	владеет навыком разработки индивидуальных программ психологического сопровождения для клиентов с тревожными расстройствами, вносить коррективы при необходимости; способностью адаптировать программы

Практика КПТ в работе с тревогой		сопровождения под индивидуальные потребности и особенности каждого клиента
----------------------------------	--	--

2.2. Типовые оценочные материалы текущего контроля

Оценочное средство	Типовое задание / содержание
Устный доклад	Работа с литературными источниками, повторение материалов вебинара: Изучите тему доклада, чтобы иметь представление о предмете обсуждения. Определите ключевые аспекты темы и составьте план доклада. Соберите информацию из научных статей, книг, исследований и других источников. Проанализируйте собранную информацию и выделите основные тезисы. Потренируйтесь выступать перед аудиторией, чтобы чувствовать себя уверенно во время доклада. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории после выступления
Эссе	Сбор информации: проведите исследование по выбранной теме, используя научные статьи, книги, интернет-ресурсы и другие источники. Анализ информации: проанализируйте собранную информацию, выделите основные идеи и аргументы. Планирование структуры: определите структуру эссе (введение, основная часть, заключение) и план каждой части. Написание текста: напишите текст эссе, следуя плану и соблюдая логическую последовательность изложения. Редактирование и корректура: прочитайте текст еще раз, проверьте его на наличие ошибок, опечаток и несоответствий. Внесите необходимые исправления. Оформление: оформите эссе в соответствии с требованиями (шрифт, отступы, нумерация страниц и т. д.).
Сравнительный анализ понятий	Проведите сравнительный анализ понятий «страх», «тревога» и «беспокойство». Определите, есть ли разница между этими эмоциональными состояниями. Если да, то опишите, в чем заключаются различия. Используйте научные определения этих понятий, а также примеры из жизни или литературных произведений, чтобы проиллюстрировать свои выводы. Подготовьте краткий письменный отчет о проведенном анализе. В отчете укажите, как каждое из этих состояний влияет на поведение человека и его эмоциональное состояние. Также сформулируйте рекомендации по преодолению каждого из этих негативных эмоциональных состояний.
Глоссарий	Изучите и проанализируйте основные термины и понятия, используемые в когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) тревожных расстройств. Составьте глоссарий из 15–20 ключевых терминов, которые являются основополагающими для понимания КПТ тревожных расстройств. Для каждого термина дайте определение на основе научных источников и объясните его значение в контексте КПТ. Представьте результаты своей работы в виде таблицы или списка с краткими определениями и примерами использования каждого термина.
Рефлексивный анализ	Допишите незаконченные предложения из упражнения, опираясь на собственный опыт и переживания. Затем проанализируйте свои ответы и определите, какие мысли и чувства у вас возникают в связи с этими событиями.

	Обсудите свои результаты в парах или небольших группах, поделитесь своими мыслями и чувствами с другими студентами. В конце обсудите следующие вопросы: как вы справляетесь с тревогой? Какие стратегии вы используете, чтобы успокоиться и справиться со своими страхами? Я тревожусь из-за _____ события, потому, что я боюсь _____. И когда я боюсь, у меня возникают мысли типа «а что,если... а вдруг...».
Работа с источниками	Изучите информацию о разнице между нормальной и повышенной тревогой, используя доступные научные источники. Определите как минимум по пять характеристик для каждого вида тревоги. Запишите их в виде таблицы или списка. Обсудите свои выводы с одноклассниками или коллегами, сравните результаты и проанализируйте сходства и различия в ответах. Подготовьтесь к обсуждению следующих вопросов: какие факторы могут усиливать тревогу? Какие стратегии можно использовать для снижения уровня тревожности?
Практическое задание №1	Составление таблицы Вспомните ситуацию, которая вызвала у вас тревогу. Кратко опишите ее в первой колонке таблицы. Во второй колонке оцените вероятность негативных последствий этой ситуации. Насколько высока вероятность того, что произойдет что-то плохое? В третьей колонке опишите самый худший сценарий развития событий. Насколько плохо это может быть? Попробуйте переосмыслить вероятность и серьезность негативных последствий. Какова реальная вероятность самого худшего сценария? Насколько на самом деле все может быть плохо? Обсудите свои результаты с одноклассниками или коллегами, поделитесь своими мыслями и чувствами с другими студентами. Подготовьтесь к обсуждению следующих вопросов: как вы справляетесь с тревогой? Какие стратегии вы используете, чтобы успокоиться и справиться со своими страхами?
Практическое задание №2	Создайте бланк мониторинга для клиента Тревога формирует ощущение, что ее сложно контролировать, что она живет своей собственной жизнью, человек ощущает себя заложником => мониторинг учит быть наблюдателем, а не жертвой. Невозможно снизить тревогу без понимания того, Каким именно образом и из-за чего она возникает. Мониторинг предоставит вам более достоверную информацию о том, что происходит. Если спросить вас, что было на прошлой неделе, вы можете упустить какие-то важные моменты, забыть про них, не обратить на них внимания, не посчитать их важными.
Практическое задание №3	Упражнение по тренировке внимания, разработанное Велшем, предполагает прослушивание аудио и выполнение определенных задач. Задание для студентов: Прослушайте аудиозапись, созданную по методике Велша. Во время прослушивания постарайтесь запомнить как можно больше деталей.

	После прослушивания запишите все детали, которые вы запомнили. Это могут быть конкретные слова, фразы, звуки или другие элементы. Сравните свои записи с исходным текстом или обсудите их с другими участниками. Повторите упражнение несколько раз, чтобы улучшить концентрацию внимания и способность запоминать детали.
Практическое задание №4	Дано: тревога в новых местах, страх, что в новом месте человек заблудится и не сможет найти дорогу, защитное поведение избегание Поведенческий эксперимент: проложить новый маршрут, по которому раньше не ездил и посмотреть, действительно ли он не сможет найти дорогу. Анализ: Привел ли элемент неопределенности в этой ситуации к негативному исходу? В этом примере, правда ли вы теряетесь всякий раз, когда едете в незнакомое место? Если ситуация привела к негативному исходу, насколько плохо все было? Если вы заблудитесь, насколько ужасно это будет? Как вы справились с негативным исходом? Смогли ли вы, в конце концов, найти дорогу? Как сложно было справиться с этой ситуацией? Проведение эксперимента: Выводы:
Практическое задание №5	Упражнение 1 мысль: Если я не буду постоянно держать при себе телефон и проверять экран, я могу пропустить важный звонок или сообщение Эксперимент: Не проверять мобильный телефон в течение... Предполагаемый результат: Я пропущу важный звонок или сообщение. 2 мысль: Если я доверю помощь по дому своему подростку сыну, то он обязательно что-нибудь сделает не так Эксперимент: Предполагаемый результат Какие переменные необходимо включить в бланк поведенческого эксперимента? Что вы включите? Сделайте свой бланк на основе данной информации

Типовые темы для устного доклада по компетенции УК-1:

УК-1.1

1. Тревожные расстройства: симптомы, причины возникновения и необходимость дифференциальной диагностики.

В рамках этой темы можно рассказать о том, что такое тревожное расстройство, какие симптомы ему присущи и почему оно возникает. Также можно обсудить важность дифференциальной диагностики при работе с тревожными расстройствами.

2. Роль мыслей, убеждений и образов в формировании тревожных состояний.
Здесь можно рассмотреть, как мысли, убеждения и образы влияют на формирование тревожных состояний. Можно также обсудить связь между мыслями, эмоциями, поведением и физиологическими реакциями.
3. Техники выявления и изменения негативных мыслей и убеждений.
Эта тема позволяет подробно изучить методы выявления и изменения негативных мыслей и убеждений, которые могут способствовать развитию тревожных расстройств.
4. Когнитивная терапия, направленная на страх, лежащий в основе тревоги клиента.
Можно описать процесс когнитивной терапии, направленной на работу со страхом, который лежит в основе тревоги клиента. Можно рассказать о шагах, которые предпринимаются в процессе терапии, и о методах работы с базовым страхом и другими аспектами тревоги.
5. Работа с конструктивным и деструктивным беспокойством.
Здесь можно обсудить методы работы с конструктивным и деструктивным беспокойством, а также предложить стратегии решения проблем, связанных с беспокойством.

УК-1.2

1. Тревога как симптом: когда стоит обратиться к смежным специалистам
В рамках этой темы можно обсудить, когда тревожные состояния могут быть симптомом более серьезных проблем, таких как депрессия, панические атаки, фобии и другие. Можно рассказать о том, когда стоит обратиться к психотерапевту, психиатру или другому специалисту
2. Когнитивно-поведенческая терапия тревожных состояний.
Эта тема может быть посвящена одному из наиболее эффективных методов лечения тревожных состояний – когнитивно-поведенческой терапии. Можно рассказать о ее принципах, техниках и примерах применения в практике.
3. Роль когнитивных искажений в развитии тревожных расстройств: в докладе можно рассмотреть, какие именно искажения мышления могут приводить к развитию тревоги и как их можно корректировать с помощью методов КПТ.

УК-1.3

1. Цели и задачи когнитивно-поведенческой терапии при работе с тревожными расстройствами и критерии их достижения. В этом докладе можно определить конкретные цели и задачи КПТ при лечении тревожных расстройств, например, снижение уровня тревоги, улучшение качества жизни, развитие навыков самоконтроля и т.д. Также можно предложить критерии оценки эффективности терапии, такие как снижение частоты и интенсивности симптомов, улучшение самооценки и уверенности в себе, повышение социальной активности и др.
2. Когнитивная модель тревожных расстройств.

Доклад может быть посвящен роли мыслей, убеждений и образов в формировании тревожных состояний. Можно рассмотреть связь между мыслями и эмоциями, поведением и физиологическими реакциями, а также техники выявления и изменения негативных мыслей и убеждений.

3. Непереносимость неопределенности и ее проявления. Доклад может быть посвящен изучению такого явления, как непереносимость неопределенности, и ее влиянию на развитие тревожных расстройств. Можно привести примеры ситуаций, в которых люди с тревогой испытывают трудности, и обсудить способы работы с этим в рамках КПТ.

Типовые темы для устного доклада по **компетенции ПК-1:**

ПК-1.1

1. Техники и методики, используемые в когнитивно-поведенческом подходе для работы с тревожными расстройствами. Этот доклад может охватывать различные техники и методики, применяемые в КПТ для лечения тревожных расстройств. Например, можно рассказать о техниках выявления и оспаривания негативных мыслей, методиках релаксации и управления стрессом, а также о ролевых играх и экспозиционной терапии.
2. Переоценка вероятности и серьезности событий как метод когнитивной терапии тревожных расстройств. Доклад может быть посвящен методам переоценки вероятности и серьезности негативных событий, которые вызывают тревогу у клиентов. Можно привести примеры из практики, когда такие методы помогли клиентам изменить свое отношение к страху и снизить уровень тревоги.
3. Работа с автоматическими мыслями и ошибками мышления в когнитивной терапии тревожных расстройств. Этот доклад может охватывать методы работы с автоматическими мыслями и когнитивными искажениями, которые лежат в основе тревожных расстройств. Можно обсудить, как терапевт помогает клиенту выявлять и оспаривать негативные мысли, чтобы уменьшить тревогу.
4. Поведенческие эксперименты и тренинг неопределенности в когнитивной терапии тревожных расстройств. Здесь можно рассказать о методах поведенческих экспериментов и тренинга неопределенности, которые используются в когнитивной терапии для снижения тревоги. Доклад может включать примеры того, как эти методы помогают клиентам преодолеть страх перед неизвестностью и неопределенностью.

ПК-1.2

1. Применение экспозиционной терапии в когнитивно-поведенческом подходе к лечению тревожных расстройств. Доклад может охватывать теоретические основы экспозиционной терапии и ее роль в КПТ для лечения тревожных расстройств. Можно привести примеры успешного применения экспозиционной терапии при различных видах тревожности и обсудить ее эффективность в сочетании с другими техниками КПТ.
2. Какие основные техники когнитивно-поведенческой терапии существуют?

3. Как можно научиться отслеживать негативные мысли, которые вызывают тревогу?
4. Для чего нужно практиковать упражнения на релаксацию при тревоге? Какие методы релаксации наиболее эффективны?
5. Почему глубокое дыхание и мышечное расслабление помогают уменьшить чувство тревоги?
6. Какова цель когнитивно-поведенческих упражнений и как они могут помочь людям с тревожностью и стрессом?

ПК-1.3

1. Какие проблемы помогает решить когнитивно-поведенческая терапия?
2. На каких принципах основана когнитивная терапия и как она работает с дезадаптивным поведением?
3. Как проходит когнитивно-поведенческая терапия, сколько она длится и какие задачи стоят перед психологом в рамках этого метода?
4. В чем заключается самомониторинг и зачем он нужен при работе с тревогой?
5. Как техники когнитивно-поведенческой терапии помогают решать проблемы клиентов?

Типовые темы для эссе по **компетенции УК-1:**

УК-1.3

1. В чем заключается метод экспозиции в когнитивно-поведенческой терапии и как он работает?
2. Почему поведенческие эксперименты являются важным инструментом в когнитивно-поведенческой терапии?
3. Какие методы релаксации используются при обучении навыкам совладания со стрессом в рамках когнитивно-поведенческой терапии?
4. Как экспозиция помогает преодолевать страхи и фобии?
5. Какова роль обучения навыкам совладания со стрессом в процессе когнитивно-поведенческой терапии, и какие преимущества это может дать клиентам?

Типовые темы для эссе по **компетенции ПК-1:**

ПК-1.3

1. Как общий цикл мыслей, чувств и реакций влияет на поведение человека?
2. В чем проявляется социальная тревожность и как она связана с циклами КПТ?
3. Что такое «порочный цветок» в контексте ипохондрии и как он работает?
4. Какие факторы могут вызывать обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)?
5. Какова роль реакции людей на навязчивые мысли в поддержании ОКР?
6. Почему руминация и волнение могут привести к ухудшению состояния человека, испытывающего тревожность?

7. Какие вопросы люди с симптомами тревожности задают себе чаще всего? К чему это приводит?
8. В чем заключается основная проблема людей, склонных к руминации и волнению?
9. Как можно охарактеризовать стратегию руминации и волнения в контексте решения проблем?

3. Промежуточная аттестация

3.1. Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации: **зачет с оценкой**

3.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.2.1. Типовые тестовые задания

№ п/п	Типовое тестовое задание
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	
ПК-1 Способен оказывать психологическую помощь и консультационные психологические услуги населению и трудовым коллективам	
1	Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ Какой из следующих шагов является первым при работе с тревожностью по методам КПТ? А) Работа с автоматическими мыслями В) Изначальная нормализация С) Декатастрофизация страха D) Мониторинг тревоги Ответ:
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ Какой из следующих шагов направлен на изменение негативного мышления? А) Тренинг неопределенности В) Анализ преимуществ и недостатков

	С) Работа с ошибками мышления D) Поведенческие эксперименты Ответ:																								
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих техник могут помочь в декатастрофизации страха? А) Оценка вероятности В) Ведение дневника эмоций С) Анализ реальных последствий D) Практика медитации Ответ:																								
4	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Сопоставьте типы тревожных расстройств с их описаниями: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">Типы тревожных расстройств</th> <th colspan="2" style="text-align: center;">Описание</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Генерализованное тревожное расстройство</td> <td style="text-align: center;">А</td> <td>Постоянная тревога по поводу различных жизненных ситуаций</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Паническое расстройство</td> <td style="text-align: center;">В</td> <td>Нападения сильной тревоги и страха без видимой причины</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Социальное тревожное расстройство</td> <td style="text-align: center;">С</td> <td>Страх перед социальными ситуациями и оценкой другими</td> </tr> </tbody> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			Типы тревожных расстройств		Описание		1	Генерализованное тревожное расстройство	А	Постоянная тревога по поводу различных жизненных ситуаций	2	Паническое расстройство	В	Нападения сильной тревоги и страха без видимой причины	3	Социальное тревожное расстройство	С	Страх перед социальными ситуациями и оценкой другими	1	2	3			
Типы тревожных расстройств		Описание																							
1	Генерализованное тревожное расстройство	А	Постоянная тревога по поводу различных жизненных ситуаций																						
2	Паническое расстройство	В	Нападения сильной тревоги и страха без видимой причины																						
3	Социальное тревожное расстройство	С	Страх перед социальными ситуациями и оценкой другими																						
1	2	3																							
5	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Сопоставьте типы убеждений с их описаниями: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <thead> <tr> <th style="width: 35%; text-align: center;">Типы убеждений</th> <th style="text-align: center;">Описание</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Типы убеждений	Описание																				
Типы убеждений	Описание																								

	<table><tr><td>1</td><td>Базовые убеждения</td><td>А</td><td>Мысли, которые возникают мгновенно и часто неосознанно</td></tr><tr><td>2</td><td>Негативные автоматические мысли</td><td>В</td><td>Глубокие убеждения о себе и мире</td></tr><tr><td>3</td><td>Позитивные убеждения о тревоге</td><td>С</td><td>Убеждения, которые могут помочь справиться с тревогой</td></tr></table>	1	Базовые убеждения	А	Мысли, которые возникают мгновенно и часто неосознанно	2	Негативные автоматические мысли	В	Глубокие убеждения о себе и мире	3	Позитивные убеждения о тревоге	С	Убеждения, которые могут помочь справиться с тревогой							
	1	Базовые убеждения	А	Мысли, которые возникают мгновенно и часто неосознанно																
	2	Негативные автоматические мысли	В	Глубокие убеждения о себе и мире																
	3	Позитивные убеждения о тревоге	С	Убеждения, которые могут помочь справиться с тревогой																
Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>				1	2	3														
1	2	3																		
6	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Сопоставьте шаги работы с тревожностью с их описаниями: <table><tr><td colspan="2">Шаги работы с тревожностью</td><td colspan="2">Описание</td></tr><tr><td>1</td><td>Декатастрофизация страха</td><td>А</td><td>Оценка реальности страха и его последствий</td></tr><tr><td>2</td><td>Сбор доказательств</td><td>В</td><td>Выявление и изменение негативных мыслей</td></tr><tr><td>3</td><td>Работа с автоматическими мыслями</td><td>С</td><td>Поиск фактов, подтверждающих или опровергающих страхи</td></tr></table>				Шаги работы с тревожностью		Описание		1	Декатастрофизация страха	А	Оценка реальности страха и его последствий	2	Сбор доказательств	В	Выявление и изменение негативных мыслей	3	Работа с автоматическими мыслями	С	Поиск фактов, подтверждающих или опровергающих страхи
	Шаги работы с тревожностью		Описание																	
	1	Декатастрофизация страха	А	Оценка реальности страха и его последствий																
	2	Сбор доказательств	В	Выявление и изменение негативных мыслей																
3	Работа с автоматическими мыслями	С	Поиск фактов, подтверждающих или опровергающих страхи																	
Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>				1	2	3														
1	2	3																		
7	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите этапы изменения негативных убеждений от первого к последнему: 1. Выявление автоматических мыслей 2. Анализ и оспаривание негативных мыслей 3. Формирование новых, позитивных убеждений 4. Осознание глубинных убеждений																			

	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
8	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите этапы работы с триггерами беспокойства от первого к последнему: 1. Выявление триггеров 2. Разработка стратегий управления реакциями 3. Применение стратегий в реальных ситуациях 4. Осознание своих реакций на триггеры Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
9	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите этапы работы с автоматическими мыслями от первого к последнему: 1. Анализ доказательств 2. Изменение негативных мыслей 3. Практика новых мыслей 4. Выявление автоматических мыслей Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
10	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Тревога является нормальной реакцией на стрессовые ситуации и не всегда указывает на наличие расстройства. Ответ: Обоснование:				
11	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа				

	Тревожные расстройства всегда требуют медикаментозного лечения. Ответ: Обоснование:
12	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Работа с конструктивным беспокойством включает в себя выявление проблем и поиск решений. Ответ: Обоснование:
13	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент сообщает вам о том, что его беспокойство связано с конкретной ситуацией (например, публичные выступления). Как вы будете действовать? Ответ:
14	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент говорит вам о своем страхе перед будущим и неуверенности в себе. Какие шаги вы бы предложили для работы с этим состоянием? Ответ:
15	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент испытывает постоянную тревогу по поводу своей работы и боится потерять ее. Какой шаг вы бы предложили на первом этапе? Ответ:
16	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Как вы можете помочь клиенту распознать продуктивное и непродуктивное беспокойство? Ответ:
17	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Каковы основные характеристики порочного круга тревоги? Ответ:
18	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ

	Как вы можете объяснить клиенту концепцию "круга позитивной обратной связи" в контексте тревожности? Ответ:
19	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Опишите, как вы могли бы использовать "дерево беспокойства" в работе с клиентом. Ответ:
20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Как вы можете объяснить клиенту концепцию "не-слияния" в контексте работы с тревогой? Ответ:

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Какие функции выполняет страх и в чем его адаптивное значение?
2. Что такое тревожная реакция и как она проявляется на физическом уровне?
3. Дайте определение понятию «тревожное расстройство». Каковы его симптомы и причины возникновения?
4. Почему важна дифференцированная диагностика при работе с тревожными расстройствами?
5. В каких случаях тревога может быть симптомом другого заболевания?
6. Как отличить продуктивное беспокойство от непродуктивного?
7. По каким критериям можно диагностировать ощущение беспомощности?
8. Какова роль мыслей, убеждений и образов в формировании тревожных состояний?
9. Как связаны между собой мысли, эмоции, поведение и физиологические реакции?
10. Что такое ключевые (базовые) убеждения и как они влияют на формирование тревоги?
11. Опишите «круг позитивной обратной связи» в контексте тревоги.
12. Чем повышенная тревожность отличается от нормальной? Каковы ее причины и последствия?
13. Какие техники используются для выявления и изменения негативных мыслей и убеждений?
14. Как выявить автоматические мысли и проанализировать их?
15. Как изменить глубинные убеждения о себе, мире и будущем?
16. Что такое непереносимость неопределенности и как она связана с тревогой?
17. Какие триггеры могут вызывать беспокойство? Приведите примеры проявления непереносимости.
18. Какие убеждения о тревоге могут быть позитивными, а какие негативными?

19. Опишите процесс когнитивной терапии, направленной на страх, лежащий в основе тревоги клиента.
20. Как определить базовый страх клиента и предмет его тревоги (триггер)?

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Критерии оценивания
Устный доклад	Раскрытие темы: насколько полно и точно докладчик представил информацию по теме. Логичность и последовательность изложения: насколько логично и последовательно докладчик изложил материал, есть ли четкая структура доклада. Аргументированность: насколько докладчик подкрепляет свои утверждения фактами и примерами. Ответы на вопросы: способность докладчика ответить на дополнительные вопросы аудитории.
Эссе	Соответствие теме: эссе должно быть посвящено выбранной теме и раскрывать ее содержание. Глубина анализа: автор должен глубоко анализировать выбранную тему, выявлять ее основные аспекты и проблемы. Логичность изложения: текст должен быть логичным и последовательным, без противоречий и ошибок. Аргументированность: автор должен приводить аргументы в поддержку своих утверждений и выводов. Использование научной литературы: список литературы должен содержать источники, которые подтверждают обоснованность аргументов автора. Оформление: эссе должно быть оформлено в соответствии с требованиями.
Сравнительный анализ понятий	Глубина анализа. Насколько подробно и глубоко студент проанализировал понятия «страх», «тревога» и «беспокойство»? Приведены ли четкие определения для каждого из них? Использованы ли научные источники? Понимание различий. Насколько ясно студент сформулировал различия между этими эмоциональными состояниями? Приведены ли примеры, которые иллюстрируют эти различия? Влияние на поведение. Как студент описал влияние страха, тревоги и беспокойства на поведение человека? Насколько точно и полно это сделано? Рекомендации по преодолению. Какие рекомендации по преодолению страха, тревоги и беспокойства предложил студент? Насколько они реалистичны и полезны?
Глоссарий	Точность и правильность определений ключевых терминов. Полнота и содержательность объяснений значений терминов в контексте КПТ. Четкость и логичность представления информации в таблице или списке. Аккуратность и структурированность оформления работы. Умение анализировать и синтезировать информацию из научных источников.
Рефлексивный анализ	Глубина анализа (понимание своих мыслей и чувств, способность анализировать их). Активное участие в обсуждении (готовность делиться своими мыслями и чувствами с другими студентами, задавать вопросы и слушать других).

	Умение формулировать мысли (ясность и точность выражения своих идей и чувств). Готовность к рефлексии (способность размышлять о своем опыте и делать выводы). Использование примеров из жизни (конкретные ситуации, которые иллюстрируют мысли и чувства студента). Активность в групповой работе (умение слушать других, предлагать свои идеи и приходить к общему решению). Эмпатия (понимание и уважение к чувствам других студентов, готовность поддержать их).
Работа с источниками	Глубина анализа (понимание различий между нормальной и повышенной тревогой, способность анализировать информацию). Аккуратность и полнота выполнения задания (наличие всех требуемых характеристик тревоги в списке или таблице, отсутствие фактических ошибок). Активность в обсуждении (готовность делиться своими мыслями и идеями с одногруппниками, задавать вопросы и слушать других). Умение формулировать мысли (ясность и точность выражения своих идей и чувств). Готовность к рефлексии (способность размышлять о своем понимании темы и делать выводы). Использование научных источников (ссылки на научные работы или другие авторитетные источники информации).
Практическое задание №1	Описание ситуации, вызвавшей тревогу. Студент должен кратко и четко описать ситуацию, которая вызвала у него тревогу. Описание должно быть конкретным и содержать достаточно информации для понимания контекста. Оценка вероятности негативных последствий. Студент должен оценить вероятность того, что ситуация приведет к негативным последствиям. Оценка должна быть обоснованной и учитывать все доступные данные. Описание самого худшего сценария. Студент должен описать, насколько плохо может развиваться ситуация в самом худшем случае. Описание должно быть реалистичным и учитывать все возможные аспекты. Переосмысление вероятности и серьезности негативных последствий. Студент должен попытаться переосмыслить вероятность и серьезность негативных последствий, учитывая свои знания и опыт. Переосмысление должно быть логичным и обоснованным. Обсуждение с одногруппниками или коллегами. Студент должен обсудить свои результаты с одногруппниками или коллегами, поделиться своими мыслями и чувствами. Обсуждение должно быть открытым и конструктивным. Стратегии управления тревогой. Студент должен обсудить, как он справляется с тревогой, какие стратегии использует, чтобы успокоиться и справиться со своими страхами. Стратегии должны быть конкретными и эффективными. Глубина анализа и саморефлексии. Оценивается глубина анализа ситуации и саморефлексии студента. Важно, чтобы студент смог критически оценить свои мысли и чувства, связанные с ситуацией, и понять, как они влияют на его поведение и эмоциональное состояние.
Практическое задание №2	Полнота и точность информации: В бланке должны быть отражены все ключевые аспекты, связанные с тревогой клиента. Информация должна быть точной и актуальной. Структура и логика: Бланк должен иметь четкую структуру и логичную последовательность вопросов. Вопросы должны быть сформулированы таким образом, чтобы клиент мог легко и точно ответить на них.

	Удобство использования: Бланк должен быть удобным для заполнения клиентом. Вопросы должны быть понятными и не вызывать затруднений при ответе. Соответствие целям мониторинга: Бланк должен помогать клиенту стать наблюдателем своей тревоги, а не ее жертвой. Он должен способствовать пониманию причин возникновения тревоги. Наличие открытых и закрытых вопросов: В бланке должны быть как открытые, так и закрытые вопросы. Открытые вопросы позволяют клиенту подробно описать свои мысли и чувства, а закрытые – получить конкретную информацию. Возможность отслеживания динамики: Бланк должен позволять отслеживать изменения в состоянии клиента и его восприятии тревоги. Гибкость и адаптивность: Бланк должен быть гибким и адаптируемым под индивидуальные потребности клиента. Четкость и ясность формулировок: Формулировки вопросов должны быть четкими и понятными, чтобы избежать разночтений и недопонимания. Отсутствие двусмысленности: Вопросы не должны содержать двусмысленных формулировок, которые могут ввести клиента в заблуждение или вызвать путаницу.
Практическое задание №3	Полнота и точность запоминания деталей: оценка способности студента запомнить и воспроизвести как можно больше деталей из аудиозаписи; учет точности воспроизведения слов, фраз, звуков и других элементов. Соответствие записей исходному тексту: сравнение записей студента с исходным текстом для выявления совпадений и расхождений; оценка степени соответствия записей исходному материалу. Способность к анализу и сравнению: обсуждение записей с другими участниками или сравнение их с исходным текстом; проявление способности анализировать и сопоставлять свои записи с оригиналом. Улучшение результатов при повторении: отслеживание изменений в способности студента запоминать и воспроизводить детали при повторении упражнения; оценка прогресса в концентрации внимания и способности запоминать детали.
Практическое задание №4	Анализ результатов. Студент должен проанализировать результаты эксперимента и сделать выводы о том, как он справился с ситуацией. Он должен ответить на вопросы о том, привел ли элемент неопределенности к негативному исходу, насколько плохо все было, если он заблудился, и как он смог справиться с этой ситуацией.
Практическое задание №5	Полнота и корректность заполнения бланка. Студент должен включить в бланк все необходимые переменные для проведения поведенческого эксперимента, основываясь на предоставленной информации. Необходимо оценить, насколько полно и точно студент заполнил бланк, учитывая специфику эксперимента.

	Понимание целей и задач эксперимента. Студент должен продемонстрировать понимание целей и задач поведенческого эксперимента. Это можно оценить по тому, как он сформулировал переменные и какие именно из них включил в бланк. Логичность и структурированность. Бланк должен быть логично структурирован, а переменные должны быть представлены в понятной и удобной для использования форме. Оценивается, насколько удобно будет использовать бланк для проведения эксперимента. Способность объяснить свой выбор переменных. Студент должен быть готов объяснить, почему он выбрал те или иные переменные для включения в бланк. Это покажет его понимание предмета и способность аргументировать свои решения.
--	---

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
зачтено/отлично	Высокий (продвинутый)	Обучающийся демонстрирует глубокое понимание теоретических основ когнитивно-поведенческой терапии, корректно анализирует психологическую проблематику, обоснованно выбирает подходы, методы и стратегии решения профессиональных задач, аргументирует принимаемые решения и формулирует обоснованные выводы
зачтено/хорошо	Достаточный (базовый)	Обучающийся демонстрирует достаточное понимание теоретических основ когнитивно-поведенческой терапии, в целом корректно анализирует психологическую проблематику, выбирает подходы, методы и стратегии решения профессиональных задач, аргументирует принимаемые решения и формулирует выводы, допуская отдельные неточности
зачтено/удовлетворительно	Минимальный (пороговый)	Обучающийся демонстрирует общее понимание теоретических основ когнитивно-поведенческой терапии, испытывает отдельные затруднения при анализе психологической проблематики и выборе подходов, методов и стратегий решения профессиональных задач, допускает отдельные ошибки при аргументации принимаемых решений и формулировании выводов
не зачтено/неудовлетворительно	Недостаточный (ниже минимального)	Обучающийся демонстрирует недостаточное понимание теоретических основ когнитивно-поведенческой терапии, испытывает существенные затруднения при анализе психологической проблематики и выборе подходов, методов и стратегий решения профессиональных задач, допускает существенные ошибки при аргументации принимаемых решений и формулировании выводов

4.3. Шкала оценивания тестирования

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

Процент правильных ответов	Оценка
90-100	зачтено/отлично
70-89	зачтено/хорошо
60-69	зачтено/удовлетворительно
0-59	не зачтено/неудовлетворительно