

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:
6bbcb8f4da5b764041e756c14c58896094e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ТЕРАПИЯ СФОКУСИРОВАННАЯ НА СОСТРАДАНИИ

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		
ПК-1 Способен оказывать психологическую помощь и консультационные психологические услуги населению и трудовым коллективам	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	знает как сострадание влияет на психологическое благополучие может использоваться в терапевтической практике, знает как применяется терапия, сфокусированная на сострадании для работы с различными психологическими проблемами, включая тревожные расстройства, депрессии, проблемы с самооценкой и знает условия перенаправления клиента к смежному специалисту	умеет на базовом уровне оценивать уровень самосострадания у клиента и его способность к эмпатии по отношению к себе	владеет навыком проведения демонстрационной версии сессии с использованием техник терапии, сфокусированной на сострадании, адаптирует техники терапии, сфокусированной на сострадании под индивидуальные особенности клиента и цели терапии
ПК-2 Способен организовать работу по проведению психологического консультирования, осуществлять диагностику и экспертизу разработанных программ и мероприятий психологического консультирования	ПК-2.3 Организует работу по психологическому консультированию на основе современных методов психотерапии в соответствии с потребностями и целями клиента и способен разработать программы и мероприятия психологического консультирования на основе инновационных техник	знает теоретические концепции и ключевые понятия терапии, сфокусированной на сострадании, роль эмоций в терапии, сфокусированной на сострадании и их влияние на психологическое состояние человека	умеет оценивать роль эмоций в психологическом состоянии клиента и разрабатывает базовые стратегии работы на основе современных разработок в области терапии, сфокусированной на сострадании	владеет начальным навыком адаптировать ключевые понятия терапии, сфокусированной на сострадании под специфические потребности и особенности каждого клиента; первичным навыком интеграции терапии, сфокусированной на сострадании с другими подходами и методами когнитивно-поведенческой терапии для достижения наилучших результатов в работе с клиентами

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля

Тема (раздел) дисциплины	Оценочное средство	Планируемые результаты обучения
ПК-1 Способен оказывать психологическую помощь и консультационные психологические услуги населению и трудовым коллективам		
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		
Введение в в терапию, сфокусированную на сострадании Модели самосострадания Практические техники терапии, сфокусированной на сострадании и работа с сопротивлением к самосостраданию Интеграция терапии, сфокусированной на сострадании с другими подходами	Эссе (СРС) Конспектирование (Л) Групповая дискуссия (Л)	знает как сострадание влияет на психологическое благополучие может использоваться в терапевтической практике, знает как применяется терапия, сфокусированная на сострадании для работы с различными психологическими проблемами, включая тревожные расстройства, депрессии, проблемы с самооценкой и знает условия перенаправления клиента к смежному специалисту
Введение в в терапию, сфокусированную на сострадании Модели самосострадания Практические техники терапии, сфокусированной на сострадании и работа с сопротивлением к самосостраданию Интеграция терапии, сфокусированной на сострадании с другими подходами	Саморефлексия: “Соотношение критикующей и сострадательной части в моем внутреннем диалоге и моя зона развития” (СРС) Конспектирование (Л)	умеет на базовом уровне оценивать уровень самосострадания у клиента и его способность к эмпатии по отношению к себе
Введение в в терапию, сфокусированную на сострадании Модели самосострадания Практические техники терапии, сфокусированной на сострадании и работа с сопротивлением к самосостраданию Интеграция терапии, сфокусированной на сострадании с другими подходами	Ролевая игра: “Внутренний критик”(ПЗ) Конспектирование (Л)	владеет навыком проведения демонстрационной версии сессии с использованием техник терапии, сфокусированной на сострадании, адаптирует техники терапии, сфокусированной на сострадании под индивидуальные особенности клиента и цели терапии
ПК-2 Способен организовать работу по проведению психологического консультирования, осуществлять диагностику и экспертизу разработанных программ и мероприятий психологического консультирования		
ПК-2.3 Организует работу по психологическому консультированию на основе современных методов психотерапии в соответствии с потребностями и целями клиента и способен разработать программы и мероприятия психологического консультирования на основе инновационных техник		
Введение в в терапию, сфокусированную на сострадании	Эссе (СРС)	знает теоретические концепции и ключевые понятия терапии,

Модели самосострадания Практические техники терапии, сфокусированной на сострадании и работа с сопротивлением к самосостраданию Интеграция терапии, сфокусированной на сострадании с другими подходами	Конспектирование (Л) Групповая дискуссия (Л)	сфокусированной на сострадании, роль эмоций в терапии, сфокусированной на сострадании и их влияние на психологическое состояние человека
Введение в в терапию, сфокусированную на сострадании Модели самосострадания Практические техники терапии, сфокусированной на сострадании и работа с сопротивлением к самосостраданию Интеграция терапии, сфокусированной на сострадании с другими подходами	Упражнение: “Сострадательный диалог” (ПЗ) Конспектирование (Л)	умеет оценивать роль эмоций в психологическом состоянии клиента и разрабатывает базовые стратегии работы на основе современных разработок в области терапии, сфокусированной на сострадании
Введение в в терапию, сфокусированную на сострадании Модели самосострадания Практические техники терапии, сфокусированной на сострадании и работа с сопротивлением к самосостраданию Интеграция терапии, сфокусированной на сострадании с другими подходами	Медитативная практика (ПЗ) Конспектирование (Л)	владеет начальным навыком адаптировать ключевые понятия терапии, сфокусированной на сострадании под специфические потребности и особенности каждого клиента; первичным навыком интеграции терапии, сфокусированной на сострадании с другими подходами и методами когнитивно-поведенческой терапии для достижения наилучших результатов в работе с клиентами

2.2. Типовые оценочные материалы текущего контроля

Оценочное средство	Типовое задание / содержание
Конспектирование	Выберите метод конспектирования, который наилучшим образом соответствует вашей теме, целям и стилю обучения (например, метод боксов, метод Корнелла, метод интеллект-карт) Анализ информации: Выделите основные идеи, аргументы и концепции из собранной информации. Определите взаимосвязи между различными идеями и концепциями. Используйте методы ментального картирования или создания схем для визуализации структуры информации Планирование структуры конспекта: Определите структуру конспекта, включая введение, основную часть и заключение. Разбейте основную часть на разделы и подразделы в соответствии с выделенными идеями и концепциями Написание конспекта: Следуйте выбранному методу конспектирования и запланированной структуре, излагайте информацию логично и последовательно.

	Используйте краткие формулировки, ключевые слова и фразы для записи основной информации. Применяйте цветовые выделения, символы и аббревиатуры для улучшения восприятия и запоминания информации Редактирование и корректировка: Перечитайте конспект и проверьте его на наличие ошибок, опечаток и несоответствий. Внесите необходимые исправления и уточнения. Убедитесь, что конспект соответствует заданной теме и целям Проверка соответствия теме и глубине анализа: Убедитесь, что конспект полностью раскрывает выбранную тему и содержит глубокий анализ основных аспектов и проблем Логичность изложения и аргументированность: Убедитесь, что изложение информации в конспекте логичное и последовательное, без противоречий и ошибок Проверьте, что все утверждения и выводы подкреплены аргументами и доказательствами
Групповая дискуссия	Начало дискуссии. Модератор (ведущий) представляет тему и правила дискуссии. Он также может задать вопросы или предоставить информацию, которая поможет участникам начать обсуждение. Обсуждение. Участники высказывают свои мнения, аргументы и идеи. Они могут задавать друг другу вопросы, уточнять позиции и приводить примеры из жизни или научных исследований. Анализ и выводы. После обсуждения участники анализируют высказанные точки зрения и делают выводы о том, какие аспекты темы были наиболее важными и интересными. Завершение. Модератор подводит итоги дискуссии, отмечая основные моменты обсуждения и возможные направления для дальнейшего изучения темы.
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 корректировка: 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.).
Упражнение: “Сострадательный диалог”	Участники делятся на группы по 3 человека (клиент, терапевт, супервизор). Клиент описывает сложную ситуацию, в которой он столкнулся с чувствами стыда, вины, разочарования в себе. Задача терапевта - мягко направлять беседу в сторону сострадательного понимания и принятия переживаемых эмоций. После упражнения проводится обсуждение эмоционального отклика всех участников и возможных возникших сложностей.
Ролевая игра: “Внутренний критик”	Участники делятся на тройки. “Клиент” описывает ситуацию, в которой режим “Внутреннего критика” ощущался особенно остро. Задача остальных участников: разыграть диалог “Внутреннего критика” и “Внутреннего защитника”, использующего техники терапии, сфокусированной на сострадании. Затем участники меняются ролями. После игры проводится обсуждение.
Саморефлексия: “Соотношение	Индивидуальное письменное задание.

критикующей и сострадательной части в моем внутреннем диалоге и моя зона развития”	Задача: проанализировать трудности, возникающие в практике доброжелательного, осознанного и сострадательного отношения к себе и другим и составить возможный план индивидуального применения CFT-интервенций
Медитативная практика	Групповая медитативная практика на развитие сочувствия к себе и другим.

Типовые вопросы для групповой дискуссии по **компетенции ПК-1:**

ПК-1.3

1. Как принципы нейробиологии помогают объяснить механизмы работы терапии, сфокусированной на сострадании и процесс изменения эмоциональных реакций у человека?
2. Каким образом эволюционная психология объясняет внутренние конфликты, возникающие у человека в современном обществе, и как терапия, сфокусированная на сострадании предлагает с ними работать?
3. В чем заключается интеграция когнитивно-поведенческого подхода с фокусом на эмоциях и развитии сострадания в терапии, сфокусированной на сострадании?
4. Как теория привязанности помогает понять формирование отношения человека к себе и какие методы терапия, сфокусированная на сострадании предлагает для работы с паттернами привязанности?
5. Каким образом системная теория влияет на подход терапии, сфокусированной на сострадании к пониманию психики и какие последствия это имеет для терапевтической практики?
6. Какие элементы буддийской философии были адаптированы Полом Гилбертом для создания концепции сострадания в терапии, сфокусированной на сострадании, и как они применяются в терапии?
7. Как принципы позитивной психологии используются в терапии, сфокусированной на сострадании для развития позитивных эмоциональных состояний и изменения отношения к проблемам?

Типовые вопросы для групповой дискуссии по **компетенции ПК-2:**

ПК-2.3

1. Как концепция сострадания как залога исцеления применяется в терапии, сфокусированной на сострадании и каким образом она помогает облегчить страдание?
2. Почему важно развивать все три направленности сострадания и как их баланс влияет на общее развитие этого навыка?
3. Как понимание эволюционной обусловленности эмоциональных реакций помогает в работе со сложными эмоциями в терапии, сфокусированной на сострадании?

4. Каким образом три системы регуляции эмоций (угроза и самозащита, стремление и достижение, успокоение и безопасность) взаимодействуют между собой и как терапия, сфокусированная на сострадании помогает достичь баланса между ними?
5. Как концепция множественных «Я» объясняет внутренние конфликты и каким образом терапия, сфокусированная на сострадании способствует интеграции этих частей психики?
6. Какую роль ментальные образы играют в активации системы успокоения и безопасности и как они могут изменить эмоциональное состояние и нейронные связи в мозге?
7. Как концепция «сострадательного Я» помогает справляться с сложными ситуациями и каким образом этот ресурс можно развивать?

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

ПК-1.3

1. Применение терапии, сфокусированной на сострадании для работы с эмоциональными потребностями, которые не были удовлетворены в детстве.
2. Сравнение терапии, сфокусированной на сострадании с другими направлениями психотерапии: общие черты и различия.
3. Важность самосострадания для терапевта, работающего в рамках терапии, сфокусированной на сострадании.
4. Методы развития сострадания к себе и другим в рамках терапии, сфокусированной на сострадании.
5. Влияние терапии, сфокусированной на сострадании на формирование позитивной самооценки и уверенности в себе.
6. Возможности и ограничения терапии, сфокусированной на сострадании в работе с различными психологическими проблемами.

Типовые вопросы для эссе по **компетенции ПК-2:**

ПК-2.3

1. Как концепция «троичного ума» применяется в терапии, сфокусированной на сострадании и как сострадание помогает сбалансировать системы угрозы, достижения и успокоения?
2. Почему развитие самосострадания и самоосознания является ключевым аспектом терапии, сфокусированной на сострадании и как это помогает людям лучше заботиться о себе?
3. Каким образом терапия, сфокусированная на сострадании помогает работать со стыдом и самокритикой и как ослабление их воздействия способствует улучшению психологического состояния?
4. Какие методы и практики используются в терапии, сфокусированной на сострадании для развития внутреннего «сострадательного Я» и как они способствуют регулированию эмоций?
5. Почему терапия, сфокусированная на сострадании особенно полезна для людей с повышенной самокритичностью и чувством вины и как она помогает им изменить отношение к себе?

6. Как терапия, сфокусированная на сострадании способствует снижению стресса и тревоги и развитию устойчивости, доброты и эмоциональной стабильности?
7. Каким образом развитие сострадания к себе может повлиять на установление доверительных отношений и преодоление страха близости с другими?

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-1	Способен оказывать психологическую помощь и консультационные психологические услуги населению и трудовым коллективам
ПК-2	Способен организовать работу по проведению психологического консультирования, осуществлять диагностику и экспертизу разработанных программ и мероприятий психологического консультирования
1	Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ Какое из следующих утверждений наилучшим образом описывает основную цель терапии, основанной на сострадании? А) Устранение всех негативных эмоций В) Развитие способности к состраданию к себе и другим С) Полное принятие всех жизненных обстоятельств без изменений Д) Фокусировка только на когнитивных аспектах терапии Ответ:
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих утверждений верны для описания самосострадания?

	А) Самосострадание включает в себя принятие своих недостатков В) Самосострадание – это признак слабости С) Практика самосострадания может улучшить психическое здоровье Д) Самосострадание требует отказываться от высоких стандартов Ответ:																		
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих техник могут помочь в преодолении сопротивления к самосостраданию? А) Ведение дневника самосострадания В) Работа с телесными ощущениями С) Сравнение себя с другими Д) Практика медитации и осознанности Ответ:																		
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих техник могут быть адаптированы из терапии, сфокусированной на сострадании для работы с клиентами, испытывающими профессиональное выгорание? А) Ведение дневника эмоций В) Техники осознанности С) Проективные методики Д) Разработка самосострадательных утверждений Ответ:																		
5	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Сопоставьте термины с их описаниями: <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Термин</th><th colspan="2">Описание</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>Сострадание</td><td>А</td><td>Модель, описывающая взаимодействие между рептильным, лимбическим и неокортексом</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Трехчастная модель мозга</td><td>В</td><td>Способность понимать страдания других и желать облегчить их страдания</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Эволюционная теория</td><td>С</td><td>Подход, объясняющий поведение человека с точки зрения выживания и адаптации</td></tr> </tbody> </table>			Термин		Описание		1	Сострадание	А	Модель, описывающая взаимодействие между рептильным, лимбическим и неокортексом	2	Трехчастная модель мозга	В	Способность понимать страдания других и желать облегчить их страдания	3	Эволюционная теория	С	Подход, объясняющий поведение человека с точки зрения выживания и адаптации
Термин		Описание																	
1	Сострадание	А	Модель, описывающая взаимодействие между рептильным, лимбическим и неокортексом																
2	Трехчастная модель мозга	В	Способность понимать страдания других и желать облегчить их страдания																
3	Эволюционная теория	С	Подход, объясняющий поведение человека с точки зрения выживания и адаптации																

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Сопоставьте элементы самосострадания с их описаниями:

Элементы самосострадания		Описание	
1	Доброжелательное отношение	А	Способность быть внимательным к своим эмоциям и переживаниям
2	Осознанность	В	Принятие того, что страдания и ошибки – это часть человеческого опыта
3	Общность человеческих переживаний	С	Поддержка и понимание себя в трудные времена

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Сопоставьте техники терапии, сфокусированной на сострадании с их описаниями:

Техники		Описание	
1	Визуализация	А	Использование образов для создания поддерживающих сцен
2	Письменные практики	В	Запись мыслей и чувств для их осознания и анализа
3	Работа с внутренними критиками	С	Идентификация и смягчение критических голосов внутри себя

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

	<table border="1"> <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																					
8	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Сопоставьте техники интеграции терапии, сфокусированной на сострадании с другими подходами с их описаниями: <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Техники интеграции</th> <th colspan="2">Описание</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Осознанность</td> <td>A</td> <td>Обучение клиента о механизмах стресса и выгорания</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Работа с внутренним критиком</td> <td>B</td> <td>Использование медитации для повышения осознания текущего момента</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Психобразование</td> <td>C</td> <td>Идентификация и смягчение негативных установок внутри себя</td> </tr> </tbody> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Техники интеграции		Описание		1	Осознанность	A	Обучение клиента о механизмах стресса и выгорания	2	Работа с внутренним критиком	B	Использование медитации для повышения осознания текущего момента	3	Психобразование	C	Идентификация и смягчение негативных установок внутри себя	1	2	3			
Техники интеграции		Описание																					
1	Осознанность	A	Обучение клиента о механизмах стресса и выгорания																				
2	Работа с внутренним критиком	B	Использование медитации для повышения осознания текущего момента																				
3	Психобразование	C	Идентификация и смягчение негативных установок внутри себя																				
1	2	3																					
9	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите этапы развития сострадания в процессе терапии, сфокусированной на сострадании: - Осознание своих эмоций - Развитие сострадательного отношения к себе - Понимание страданий других людей - Применение сострадательных практик Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>																						
10	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность																						

	Упорядочите этапы развития навыков самосострадания: 1. Осознание своих эмоций и потребностей 2. Практика доброжелательного отношения к себе 3. Понимание общности человеческих переживаний 4. Применение осознанности в повседневной жизни <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
11	<i>Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность</i> Упорядочите этапы интеграции техник терапии, сфокусированной на сострадании с другими подходами в процессе терапии: 1. Оценка потребностей клиента 2. Выбор подходящих техник 3. Проведение сессии 4. Оценка эффективности <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
12	<i>Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> Терапия, основанная на сострадании, игнорирует нейробиологические аспекты эмоций. <i>Ответ:</i> <i>Обоснование:</i>				
13	<i>Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> Самосострадание всегда означает избегание критики к себе. <i>Ответ:</i> <i>Обоснование:</i>				
14	<i>Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i>				

	Работа с телесными ощущениями не имеет значения в контексте самосострадания. Ответ: Обоснование:
15	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Интеграция терапии, сфокусированной на сострадании с другими подходами может привести к увеличению гибкости и эффективности терапии. Ответ: Обоснование:
16	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Ваш клиент испытывает сильное чувство вины и стыда за свои прошлые ошибки. Как вы можете использовать принципы терапии, сфокусированной на сострадании для работы с этими эмоциями? Опишите подход. Ответ:
17	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Ваш клиент испытывает чувство вины за то, что не смог справиться с задачей на работе. Как вы можете использовать элементы самосострадания, чтобы помочь ему справиться с этой ситуацией? Опишите подход. Ответ:
18	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Ваш клиент испытывает сильное сопротивление к практике самосострадания и считает, что это признак слабости. Как вы можете использовать техники терапии, сфокусированной на сострадании, чтобы помочь ему изменить это восприятие? Ответ:
19	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Ваш клиент страдает от профессионального выгорания и не реагирует на традиционные методы терапии. Как вы можете интегрировать техники терапии, сфокусированной на сострадании с другими подходами для работы с этим клиентом? Ответ:
20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Какие конкретные техники вы бы использовали для работы с внутренними критиками у клиентов? Приведите примеры.

	Ответ:
--	--------

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Что такое терапия, основанная на сострадании, и какие теоретические концепции лежат в ее основе?
2. Какова роль эмоций и нейробиологии в терапии, сфокусированной на сострадании?
3. Что представляет собой трехчастная модель мозга и как она применяется в терапии, сфокусированной на сострадании?
4. Как теория эволюции повлияла на развитие терапии, сфокусированной на сострадании?
5. Какие базовые элементы самосострадания выделяются в терапии, сфокусированной на сострадании?
6. Как в терапии, сфокусированной на сострадании развиваются навыки самосострадания?
7. Какие техники работы с эмоциями используются в терапии, сфокусированной на сострадании?
8. Как применяются визуализация и метафоры в терапии, сфокусированной на сострадании?
9. Какие письменные практики используются в терапии, сфокусированной на сострадании?
10. Как в терапии, сфокусированной на сострадании проводится работа с телесными ощущениями?
11. Как в терапии, сфокусированной на сострадании осуществляется работа с внутренними критиками?
12. Какую роль играют практики медитации и осознанности в терапии, сфокусированной на сострадании?
13. Как в терапии, сфокусированной на сострадании преодолеваются барьеры к самосостраданию?
14. Как в терапии, сфокусированной на сострадании проводится работа с защитными механизмами?
15. Каковы возможности для интеграции терапии, сфокусированной на сострадании с другими подходами?
16. Как техники терапии, сфокусированной на сострадании адаптируются под индивидуальные особенности клиента и цели терапии?
17. Как навыки терапии, сфокусированной на сострадании могут быть использованы для профилактики профессионального выгорания терапевта?
18. Какие преимущества дает интеграция терапии, сфокусированной на сострадании с другими терапевтическими подходами?
19. Какие сложности могут возникнуть при интеграции терапии, сфокусированной на сострадании с другими подходами и как их можно преодолеть?
20. Какие этические аспекты необходимо учитывать при применении терапии, сфокусированной на сострадании в терапевтической практике?

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Критерии оценивания
Конспектирование	Соответствие теме и целям конспектирования: Конспект должен четко соответствовать заявленной теме и отражать поставленные цели. Проверка на наличие отклонений от основной темы и излишних деталей Полнота и глубина анализа: Оценка охвата ключевых аспектов и деталей темы. Анализ того, насколько глубоко студент изучил и отразил основные концепции и аргументы Логичность и структурированность: Проверка логической последовательности изложения информации. Оценка ясности структуры конспекта, включая введение, основную часть и заключение Использование метода конспектирования: Соответствие выбранного метода цели и теме конспектирования. Эффективность применения метода для достижения поставленных целей Правильность оформления: Соблюдение требований к шрифту, отступам, нумерации страниц и другим формальным аспектам. Наличие и корректность заголовков, подзаголовков и списков Наличие и качество аргументации: Проверка наличия аргументов и доказательств для поддержки утверждений и выводов. Оценка достоверности и релевантности использованных источников
Групповая дискуссия	Активность. Участник активно участвует в обсуждении, высказывает свое мнение и задает вопросы другим участникам. Аргументация. Участник приводит логичные и обоснованные аргументы в поддержку своей позиции. Умение слушать. Участник внимательно слушает других участников и учитывает их мнения при формулировании своих аргументов. Этика. Участник соблюдает этические нормы дискуссии, не перебивает других участников, не оскорбляет их и не переходит на личности. Понимание темы. Участник демонстрирует понимание темы дискуссии и может ответить на вопросы модератора или других участников.
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.
Упражнение: “Сострадательный диалог”	Умение анализировать ситуацию: способность клиента четко описать сложную ситуацию и свои чувства; умение терапевта выявить ключевые аспекты ситуации и эмоции клиента. Навыки коммуникации: качество взаимодействия между участниками; способность терапевта задавать уместные вопросы и мягко направлять беседу; умение всех участников слушать и понимать друг друга. Эмоциональный отклик: способность терапевта сопереживать и поддерживать клиента; адекватность и осознанность эмоционального отклика супервизора и других участников. Применение теоретических знаний: использование терапевтом методов и техник, направленных на сострадательное понимание и принятие эмоций; способность терапевта адаптировать подходы в зависимости от ситуации клиента. Обсуждение и рефлексия: качество обсуждения эмоционального отклика всех участников; способность участников анализировать и осмысливать свои эмоции и опыт; конструктивность и полезность обратной связи, полученной в ходе обсуждения. Работа в команде: эффективность взаимодействия между клиентом, терапевтом и супервизором; способность группы работать вместе для достижения общих целей
Ролевая игра: “Внутренний критик”	Умение анализировать ситуацию: способность «клиента» четко описать ситуацию, в которой проявляется «внутренний критик»; умение «внутреннего критика» и «внутреннего защитника» выявить ключевые аспекты ситуации и эмоции «клиента». Навыки коммуникации: качество взаимодействия между участниками; способность участников задавать уместные вопросы и выражать свои мысли; умение всех участников слушать и понимать друг друга. Эмоциональный отклик: глубина эмоционального отклика «клиента» на взаимодействие с «внутренним критиком» и «внутренним защитником»;

	способность «внутреннего защитника» сопереживать и поддерживать «клиента»; адекватность и осознанность эмоционального отклика всех участников. Применение теоретических знаний: использование «внутренним защитником» методов и техник терапии, сфокусированной на сострадании для работы с «внутренним критиком»; способность «внутреннего защитника» адаптировать подходы в зависимости от ситуации «клиента». Обсуждение и рефлексия: качество обсуждения эмоционального отклика всех участников; способность участников анализировать и осмысливать свои эмоции и опыт; конструктивность и полезность обратной связи, полученной в ходе обсуждения. Работа в команде: эффективность взаимодействия между «клиентом», «внутренним критиком» и «внутренним защитником»; способность группы работать вместе для достижения общих целей
Саморефлексия: “Соотношение критикующей и сострадательной части в моем внутреннем диалоге и моя зона развития”	Глубина анализа: способность студента выявить и описать основные трудности, возникающие при практике доброжелательного, осознанного и сострадательного отношения к себе и другим; понимание причин и механизмов возникновения этих трудностей; примеры из личного опыта или наблюдения, иллюстрирующие трудности. Понимание концепции терапии, сфокусированной на сострадании: демонстрация знания основных принципов и техник терапии, сфокусированной на сострадании; корректное использование терминологии и концепций терапии, сфокусированной на сострадании при анализе трудностей. Разработка плана применения CFT-интервенций: реалистичность и конкретность предложенного плана; соответствие выбранных интервенций выявленным трудностям; учет индивидуальных особенностей и контекста при разработке плана. Логичность и структура изложения: четкость и последовательность изложения мыслей; логическая связь между анализом трудностей и предложенным планом;
Медитативная практика	Участие и вовлеченность: активность и открытость участников во время практики; степень участия каждого члена группы в процессе. Способность следовать инструкциям: умение участников сосредоточиться на задании и следовать указаниям ведущего; способность сохранять внимание и не отвлекаться во время практики.

	Эмоциональный отклик: глубина эмоционального отклика участников на практику; способность участников осознавать и выражать свои чувства и переживания. Обсуждение и рефлексия: качество обсуждения эмоционального отклика всех участников после практики; способность участников анализировать и осмысливать свой опыт; конструктивность и полезность обратной связи, полученной в ходе обсуждения. Работа в команде: уровень комфорта и доверия в группе, способствующий открытому выражению эмоций; способность группы работать вместе для достижения общих целей.
--	--

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
зачтено	Высокий (продвинутый)	Обучающийся демонстрирует глубокое понимание теоретических основ и современных концепций изучаемых психотерапевтических подходов, корректно анализирует психологические проблемы с позиций различных моделей, обоснованно сопоставляет подходы к их пониманию и решению, аргументирует профессиональные суждения и формулирует обоснованные выводы
	Достаточный (базовый)	Обучающийся демонстрирует достаточное понимание теоретических основ и современных концепций изучаемых психотерапевтических подходов, в целом корректно анализирует психологические проблемы с позиций различных моделей, сопоставляет подходы к их пониманию и решению, аргументирует профессиональные суждения и формулирует выводы, допуская отдельные неточности
	Минимальный (пороговый)	Обучающийся демонстрирует общее понимание теоретических основ изучаемых психотерапевтических подходов, испытывает отдельные затруднения при анализе психологических проблем и сопоставлении различных моделей их понимания, допускает отдельные ошибки при аргументации профессиональных суждений и формулировании выводов
не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	Обучающийся демонстрирует недостаточное понимание теоретических основ изучаемых психотерапевтических подходов, испытывает существенные затруднения при анализе психологических проблем и сопоставлении различных моделей их понимания, допускает существенные ошибки при аргументации профессиональных суждений и формулировании выводов

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