

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.07.2026 12:55:16
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b764041e256c146b8896094e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

КОРРЕКЦИЯ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ, РАБОТА С УБЕЖДЕНИЯМИ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

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

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
ПК-1 Способен организовывать и проводить теоретические и эмпирические исследования факторов психологического благополучия, адаптации и психического здоровья личности в норме и при патологии	ПК-1.1 Анализирует теоретические основы, критерии и детерминанты психологического благополучия, механизмы адаптации и показатели психического здоровья личности в норме и при различных видах патологии (соматической, психической, возрастной или системной)	знает теоретические основы когнитивной модели психического здоровья, структуру уровней мышления (автоматические мысли, промежуточные и глубинные убеждения) и механизмы влияния когнитивных искажений на психологическое благополучие и адаптацию личности	умеет под руководством наставника проводить комплексную оценку функционального состояния клиента, выявлять поведенческие стратегии, поддерживающие дисфункциональные состояния, и интерпретировать результаты диагностики для обоснования выбора интервенций	владеет начальными навыками реализации базовых техник коррекции (работа с автоматическими мыслями, техника «падающей стрелы», поведенческие эксперименты) и первичным опытом анализа детерминант психического здоровья в рамках типовых протоколов психологического вмешательства
	ПК-1.2 Организует и проводит комплексные исследования психологических феноменов с последующей интерпретацией результатов для оценки функционального состояния личности и обоснования стратегий психологического вмешательства			
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	ПК-2.1 Выявляет и анализирует психологические факторы, определяющие состояние психического здоровья и уровень адаптации клиента (личности или коллектива), для формулирования консультативной гипотезы и определения стратегии помощи	знает классификации когнитивных искажений, структуру автоматических мыслей и убеждений, а также теоретические основы психологической реабилитации и принципы междисциплинарного взаимодействия в клинической практике	умеет под руководством наставника ориентироваться в иерархии когнитивных схем клиента, выявлять факторы, определяющие его эмоциональные проблемы, и формулировать первичные консультативные гипотезы для определения стратегии помощи	владеет базовой профессиональной терминологией в области КПП, навыками первичного анализа дезадаптивных паттернов мышления и начальным опытом проведения консультативных мероприятий с использованием стандартных когнитивных техник в соответствии с индивидуальными особенностями обратившихся
	ПК-2.2 Проводит консультативные мероприятия с использованием методов и техник выбранного психотерапевтического подхода в соответствии с заявленной проблемой и индивидуально-психологическими особенностями обратившихся			

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля

Тема (раздел) дисциплины	Оценочное средство	Планируемые результаты обучения
ПК-1 Способен организовывать и проводить теоретические и эмпирические исследования факторов психологического благополучия, адаптации и психического здоровья личности в норме и при патологии		
Коррекция когнитивных искажений	Устный опрос	знает теоретические основы когнитивной модели психического здоровья, структуру уровней мышления (автоматические мысли, промежуточные и глубинные убеждения) и механизмы влияния когнитивных искажений на психологическое благополучие и адаптацию личности
Когнитивные технологии в работе с промежуточными и глубинными убеждениями	Практическое задание №1	умеет под руководством наставника проводить комплексную оценку функционального состояния клиента, выявлять поведенческие стратегии, поддерживающие дисфункциональные состояния, и интерпретировать результаты диагностики для обоснования выбора интервенций
Поведенческие принципы и методы в когнитивно-поведенческой психотерапии. Методы эмоциональной регуляции	Практическое задание №2	владеет начальными навыками реализации базовых техник коррекции (работа с автоматическими мыслями, техника «падающей стрелы», поведенческие эксперименты) и первичным опытом анализа детерминант психического здоровья в рамках типовых протоколов психологического вмешательства
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами		
Коррекция когнитивных искажений	Устный опрос	знает классификации когнитивных искажений, структуру автоматических мыслей и убеждений, а также теоретические основы психологической реабилитации и принципы междисциплинарного взаимодействия в клинической практике
Когнитивные технологии в работе с промежуточными и глубинными убеждениями	Практическое задание №3	умеет под руководством наставника ориентироваться в иерархии когнитивных схем клиента, выявлять факторы, определяющие его эмоциональные проблемы, и формулировать первичные консультативные гипотезы для определения стратегии помощи
Поведенческие принципы и методы в когнитивно-поведенческой психотерапии. Методы эмоциональной регуляции	Практическое задание №4	владеет базовой профессиональной терминологией в области КПТ, навыками первичного анализа дезадаптивных паттернов мышления и начальным опытом проведения консультативных мероприятий с использованием стандартных когнитивных техник в соответствии с индивидуальными особенностями обратившихся

2.2. Типовые оценочные материалы текущего контроля

Оценочное средство	Типовое задание / содержание
Устный опрос	Преподаватель объявляет первый вопрос. Студент обдумывает ответ и отвечает на вопрос преподавателя. Преподаватель может задать уточняющие вопросы, попросить привести примеры или объяснить свою точку зрения. Если студент затрудняется ответить на какой-либо вопрос, преподаватель может дать подсказку или направить студента к правильному ответу. По итогам опроса преподаватель дает обратную связь, учитывая полноту и точность ответов, а также способность студента рассуждать и анализировать информацию. В конце опроса преподаватель может подвести итоги, выделить наиболее важные моменты и дать рекомендации по улучшению знаний и навыков.
Практическое задание №1	Формат: Индивидуальная работа или отработка в парах. Используется расширенный бланк ABC с добавлением блоков оценки доказательств и планирования. Описание: Клиенты с тревогой часто склонны предполагать, что в будущем обязательно произойдут негативные события. Эта техника позволяет трезво оценить основания таких мыслей, допустить другие возможные исходы и сконструировать активную позицию на будущее. Ход выполнения: Ситуация: опишите ситуацию, в которой возникло тревожное предсказание. Автоматическая мысль: зафиксируйте предсказание: «Я провалю экзамен», «Все закончится плохо», и т.п. Эмоция: обозначьте эмоцию и ее интенсивность. Доказательства негативного исхода: – Какие признаки или факты указывают на то, что может произойти плохой исход? Доказательства в пользу более благоприятного исхода: – Что говорит о том, что ситуация может сложиться лучше? План действий на случай, если все пойдет плохо (кризисный план): – Как вы можете позаботиться о себе, если трудности все же возникнут? План действий для содействия благоприятному исходу: – Что вы можете предпринять, чтобы увеличить шансы на хороший результат? – Какие действия помогут вам лучше подготовиться и повлиять на ситуацию в положительном ключе?
Практическое задание №2	Формат: Работа в парах с последующим разбором в группе. Описание: Студенты учатся заполнять бланк реструктуризации глубинных убеждений, опираясь на предоставленный шаблон и пример, а также на демонстрацию, проведенную преподавателем. Ход выполнения: Выбрать реальное или предоставленное описание клиентского случая. Определить ключевое глубинное убеждение, влияющее на проблему. Заполнить бланк по предоставленной схеме, двигаясь по шагам, указанным в шаблоне. В процессе заполнения фиксировать

	автоматические мысли, промежуточные убеждения, подтверждающие и опровергающие факты, а также формулировать альтернативное, более адаптивное убеждение. Обсудить с «клиентом», как новое убеждение может повлиять на его чувства и поведение. В группе обсудить получившиеся альтернативные убеждения и сложности, возникшие в процессе работы.
Практическое задание №3	Формат: Работа в парах с последующим разбором в общей группе. Описание: Студенты учатся анализировать и переосмысливать детский опыт, способствовавший формированию негативных глубинных убеждений, с целью их коррекции. Работа проводится на основе предоставленного кейса или личного опыта участника (по желанию). Ход выполнения: Определить негативное глубинное убеждение, которое могло сформироваться в детстве. Выбрать конкретный эпизод или серию событий, связанных с этим убеждением. Обсудить с «клиентом» контекст события - обстоятельства, участников, реакцию окружения. Исследовать эмоции, мысли и интерпретации, возникшие в тот момент. С помощью техник Сократического диалога и управляемого открытия предложить альтернативные объяснения произошедшего, учитывающие возраст, внешние факторы и ограниченные ресурсы ребенка. Сформулировать новое, более адаптивное убеждение, основанное на переосмысленном опыте. Обсудить с «клиентом», как это новое убеждение может повлиять на его текущее восприятие себя и поведения. В группе обсудить процесс и сложности, возникшие при работе.
Практическое задание №4	Формат: Отработка техники в парах или индивидуально, с предварительной и последующей оценкой субъективного уровня дискомфорта. Описание: Студенты последовательно обучаются диафрагмальному дыханию, затем осваивают удлинение выдоха в пропорции 1:3-4. Оценивается эффективность техники по изменению субъективного уровня дискомфорта до и после выполнения. Ход выполнения: Попросить студента оценить субъективный уровень дискомфорта до начала упражнения. Оценить особенности дыхания (грудное или брюшное). Попросить студента разместить одну ладонь на грудь, вторую - в область эпигастрия (для грудного типа дыхания) или в область пупка (для брюшного типа дыхания). Дать инструкцию дышать «животом», чтобы на вдохе двигалась рука на животе, а другая оставалась неподвижной. При сохранении освоенного типа дыхания - обучить удлинению выдоха в пропорции 1:3-4 (можно использовать «трубочку для коктейля»). После 5-7 дыхательных циклов попросить повторно оценить. Предложить сделать столько дыхательных циклов, сколько необходимо для данной ситуации. Обсуждение в группе: Студенты делятся впечатлениями и трудностями, возникшими в процессе упражнения. Обратную связь дают как те, кто выступал в роли «психолога», так и «клиента»

Типовые вопросы по компетенции ПК-1:

1. Клиент говорит: "Я один раз не сдал отчет вовремя, и теперь начальник считает меня полным ничтожеством, меня точно уволят". Какие два когнитивных искажения (ошибки мышления) проявились в этой фразе и как расширенный бланк диспута поможет клиенту увидеть реальность?
2. В чем разница между мимолетной автоматической мыслью и Глубинным убеждением (схемой) личности? Как бланк реструктуризации помогает собирать улики в пользу нового, здорового взгляда на себя?

3. Если КПТ работает с настоящим временем, зачем в третьем задании вы просили партнера вспомнить детскую обиду и переосмыслить ее? Как техника рескриптинга помогает изменить отношение к себе сегодня?
4. В четвертом задании вы учились дышать животом и удлинять выдох (пропорция 1:3–4). Как это простое физическое действие влияет на блуждающий нерв и мозг? Почему паника и сильный страх физиологически начинают затихать?
5. Вы предлагаете клиенту с тяжелой схемой сделать технику рескриптинга или подышать животом, а он уходит в жесткое сопротивление: "Это глупости, мне ваши детские сказки и дыхание не помогут". Означает ли это, что вы плохой терапевт? Как поступить на основе этики сотрудничества?

Типовые вопросы по компетенции ПК-2:

1. Представьте ситуацию: клиентка перед свиданием или важным собеседованием включает искажение "предсказание будущего" и думает: "Я точно опозорюсь, это будет провал". Как эта одна-единственная мысль мгновенно меняет физиологию ее тела? Что с ней произойдет на уровне соматики?
2. В бланке модификации глубинных убеждений мы просим клиента каждый день записывать даже самые мелкие события, которые противоречат его старой схеме "Я никчемный" или "Я беспомощен". Зачем нужна эта рутинная письменная работа? Почему нельзя просто поверить в новое убеждение на словах?
3. Когда в технике рескриптинга мы мысленно возвращаем клиента в его детское тяжелое воспоминание, почему важно ввести туда именно позицию "Здорового Взрослого"? Какую роль выполняет эта часть личности и что она делает с детской травмой?
4. Клиент в состоянии сильной тревоги пытается применить дыхательную технику, но начинает дышать очень часто, глубоко и только грудью. К какому опасному состоянию (ошибке) это может привести и как вы, как терапевт, перенаправите его на правильное диафрагмальное дыхание?
5. Клиент упорно повторяет: "Если я не сдам этот экзамен на отлично, я буду полным неудачником и опозорю всю семью". Какое когнитивное искажение здесь зарыто и какой один точный вопрос из Сократического диалога поможет клиенту самому увидеть эту ошибку?

3. Промежуточная аттестация

3.1. Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации: **экзамен**

3.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.2.1. Типовые тестовые задания

№ п/п	Типовое тестовое задание
ПК-1 Способен организовывать и проводить теоретические и эмпирические исследования факторов психологического благополучия, адаптации и психического здоровья личности в норме и при патологии	
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	
1	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Что такое когнитивное искажение в контексте КПТ? А) Систематическая ошибка в обработке информации, приводящая к искаженным выводам Б) Вспомогательное навыковое поведение, улучшающее адаптацию В) Диагностический критерий для психотических расстройств Г) Физиологическая реакция на стресс Ответ:
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Что лучше всего описывает промежуточное убеждение? А) Правило, допущение или установка, формирующее реакцию в конкретной ситуации Б) Тезис о глобальной ценности личности, сформированный в детстве В) Мимолетная автоматическая мысль при событии Г) Поведенческая стратегия, не связанная с убеждениями Ответ:
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из перечисленного являются примерами когнитивных искажений? А) Чтение мыслей Б) Катастрофизация В) Эмоциональное обоснование Г) Приспособительное планирование

	Ответ:																										
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие методы подходят для выявления промежуточных убеждений? А) Техника «падающей стрелы» Б) Анализ повторяющихся автоматических мыслей и копинг-стратегий В) Вопросы для конкретизации смысла (например, «Что это для вас значит?») Г) Толкование сновидений как основной источник информации Ответ:																										
5	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие показания подходят для применения прогрессивной мышечной релаксации? А) Хроническое мышечное напряжение и головные боли Б) Проблемы со сном и трудности засыпания В) Снижение общей тревожности и напряжения Г) Необходимость повышения уровня активации перед физической нагрузкой Ответ:																										
6	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите искажения с их описаниями. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">Искажение</th> <th colspan="2" style="text-align: center;">Описание</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Чтение мыслей</td> <td style="text-align: center;">А</td> <td>Уверенность в том, что вы знаете содержание чужих мыслей и убеждений</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Катастрофизация</td> <td style="text-align: center;">Б</td> <td>Ожидание наихудшего развития событий</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Негативный фильтр</td> <td style="text-align: center;">В</td> <td>Вынесение широких обобщений на основе единичного случая</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Сверхообобщение</td> <td style="text-align: center;">Г</td> <td>Сосредоточение внимания преимущественно на негативных деталях</td> </tr> </tbody> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 25%;">1</td> <td style="text-align: center; width: 25%;">2</td> <td style="text-align: center; width: 25%;">3</td> <td style="text-align: center; width: 25%;">4</td> </tr> </table>			Искажение		Описание		1	Чтение мыслей	А	Уверенность в том, что вы знаете содержание чужих мыслей и убеждений	2	Катастрофизация	Б	Ожидание наихудшего развития событий	3	Негативный фильтр	В	Вынесение широких обобщений на основе единичного случая	4	Сверхообобщение	Г	Сосредоточение внимания преимущественно на негативных деталях	1	2	3	4
Искажение		Описание																									
1	Чтение мыслей	А	Уверенность в том, что вы знаете содержание чужих мыслей и убеждений																								
2	Катастрофизация	Б	Ожидание наихудшего развития событий																								
3	Негативный фильтр	В	Вынесение широких обобщений на основе единичного случая																								
4	Сверхообобщение	Г	Сосредоточение внимания преимущественно на негативных деталях																								
1	2	3	4																								

--	--

Виды промежуточных убеждений		Описание	
1	Правила	А	Утверждения вида «если X, то Y», задающие условную логику поведения
2	Допущения	Б	Принципы вида «я должен/должна», предписывающие поведение
3	Отношения/установки	В	Оценочные установки по отношению к другим или к себе, определяющие ожидания взаимодействия

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3

Виды промежуточных убеждений		Описание	
1	Правила	А	Утверждения вида «если X, то Y», задающие условную логику поведения
2	Допущения	Б	Принципы вида «я должен/должна», предписывающие поведение
3	Отношения/установки	В	Оценочные установки по отношению к другим или к себе, определяющие ожидания взаимодействия

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3

Виды промежуточных убеждений		Описание	
1	Правила	А	Утверждения вида «если X, то Y», задающие условную логику поведения
2	Допущения	Б	Принципы вида «я должен/должна», предписывающие поведение
3	Отношения/установки	В	Оценочные установки по отношению к другим или к себе, определяющие ожидания взаимодействия

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3

Виды промежуточных убеждений		Описание	
1	Правила	А	Утверждения вида «если X, то Y», задающие условную логику поведения
2	Допущения	Б	Принципы вида «я должен/должна», предписывающие поведение
3	Отношения/установки	В	Оценочные установки по отношению к другим или к себе, определяющие ожидания взаимодействия

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3

Виды промежуточных убеждений		Описание	
1	Правила	А	Утверждения вида «если X, то Y», задающие условную логику поведения
2	Допущения	Б	Принципы вида «я должен/должна», предписывающие поведение
3	Отношения/установки	В	Оценочные установки по отношению к другим или к себе, определяющие ожидания взаимодействия

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3

8

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите понятия с их описаниями.

Понятие		Описание	
1	Классическое обусловливание	А	Усвоение реакции через наблюдение за моделями и имитацию их поведения
2	Оперантное обусловливание	Б	Формирование ассоциации между нейтральным стимулом и значимым стимулом
3	Социальное научение	В	Усвоение новых ожиданий о безопасности через опыта, который противоречит страховой ассоциации
4	Ингибиторное научение	Г	Изменение поведения через последствия: подкрепления и наказания

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

8

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите понятия с их описаниями.

Понятие		Описание	
1	Классическое обусловливание	А	Усвоение реакции через наблюдение за моделями и имитацию их поведения
2	Оперантное обусловливание	Б	Формирование ассоциации между нейтральным стимулом и значимым стимулом
3	Социальное научение	В	Усвоение новых ожиданий о безопасности через опыта, который противоречит страховой ассоциации
4	Ингибиторное научение	Г	Изменение поведения через последствия: подкрепления и наказания

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

8

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите понятия с их описаниями.

Понятие		Описание	
1	Классическое обусловливание	А	Усвоение реакции через наблюдение за моделями и имитацию их поведения
2	Оперантное обусловливание	Б	Формирование ассоциации между нейтральным стимулом и значимым стимулом
3	Социальное научение	В	Усвоение новых ожиданий о безопасности через опыта, который противоречит страховой ассоциации
4	Ингибиторное научение	Г	Изменение поведения через последствия: подкрепления и наказания

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

8

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите понятия с их описаниями.

Понятие		Описание	
1	Классическое обусловливание	А	Усвоение реакции через наблюдение за моделями и имитацию их поведения
2	Оперантное обусловливание	Б	Формирование ассоциации между нейтральным стимулом и значимым стимулом
3	Социальное научение	В	Усвоение новых ожиданий о безопасности через опыта, который противоречит страховой ассоциации
4	Ингибиторное научение	Г	Изменение поведения через последствия: подкрепления и наказания

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	1	2	3	4				
1	2	3	4						
9	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите шаги работы с расширенным бланком автоматических мыслей от начала к концу. 1. Запись автоматической мысли 2. Идентификация искажения 3. Формирование альтернативной мысли 4. Оценка эмоции и ее интенсивности Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
10	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите шаги работы с промежуточным убеждением от первичного к завершающему. 1. Провести поведенческий эксперимент для проверки убеждения 2. Выявить и конкретизировать содержание убеждения 3. Проанализировать исторический и текущий контекст, поддерживающий убеждение 4. Оценить выгоды и издержки убеждения (квадрат Декарта) Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
11	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите шаги планирования поведенческого эксперимента от начального к завершающему. 1. Провести эксперимент и собрать данные о реакции клиента 2. Проанализировать результаты и обсудить выводы 3. Сформулировать тестируемую гипотезу и ожидаемый результат 4. Выбрать метод и спланировать процедуру эксперимента								

	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
12	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Катастрофизация включает предсказание наихудшего исхода и восприятие возможных последствий как окончательных. Ответ: Обоснование:				
13	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Глубинные убеждения обычно формируются в раннем детстве и служат базой для промежуточных убеждений. Ответ: Обоснование:				
14	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Экспозиция in vivo предполагает прямой контакт с реальным пугающим стимулом или ситуацией. Ответ: Обоснование:				
15	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Студент получил два критических комментария в течение одной недели и думает: «я провалюсь на экзамене, мне никогда не удастся». Какое искажение здесь доминирует и какое одно краткое вмешательство вы предложите? Ответ:				
16	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент избегает выражать свои эмоции, потому что думает: «Если я покажу эмоции, люди меня отвергнут». Какое промежуточное убеждение здесь доминирует и какое одно краткое поведенческое вмешательство вы предложите? Ответ:				
17	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент избегает ездить на эскалаторе из-за опасения поскользнуться и получить травму.				

	Какой поведенческий интервенционный подход вы бы выбрали и опишите коротко один конкретный поведенческий эксперимент для проверки убеждения клиента. <i>Ответ:</i>
18	<i>Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ</i> Назовите три принципа сократического диалога в работе с когнитивными искажениями и кратко поясните каждый. <i>Ответ:</i>
19	<i>Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ</i> Назовите три принципа реструктуризации глубинных убеждений и кратко поясните каждый. <i>Ответ:</i>
20	<i>Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ</i> Перечислите три принципа интеграции релаксационных техник с экспозицией и кратко поясните каждый. <i>Ответ:</i>

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Проанализируйте понятие когнитивного искажения и обоснуйте его роль в формировании эмоций и поведения.
2. Классифицируйте основные когнитивные искажения и охарактеризуйте их проявления.
3. Проанализируйте искажение «катастрофизация» на примере и обоснуйте его влияние на избегающее поведение.
4. Определите когнитивное искажение в заданной мысли и предложите вариант ее когнитивной переработки.
5. Опишите структуру бланка анализа автоматических мыслей и обоснуйте назначение его компонентов.
6. Сравните сократический диалог и структурированное опровержение и сделайте вывод об их различиях.
7. Проанализируйте критерии выбора техник коррекции и обоснуйте их применение на примере.
8. Раскройте модель уровней мышления и проанализируйте ее применение на примере.
9. Сравните промежуточные и глубинные убеждения и обоснуйте значение их различия.
10. Классифицируйте виды промежуточных убеждений и приведите примеры.
11. Охарактеризуйте методы выявления промежуточных убеждений и проанализируйте одну методику.
12. Раскройте приемы реструктуризации промежуточных убеждений и обоснуйте принципы их применения.
13. Сравните понятия «схема» и «убеждение» и проанализируйте признаки дезадаптивной схемы.

14. Предложите способы коррекции дезадаптивных схем и обоснуйте их применение.
15. Охарактеризуйте принципы диафрагмального дыхания и проанализируйте его применение.
16. Раскройте сущность прогрессивной мышечной релаксации и обоснуйте область ее применения.
17. Проанализируйте возможности сочетания релаксационных техник и приведите пример.
18. Сравните классическое и оперантное обусловливание и объясните их применение в терапии.
19. Объясните механизм ингибиторного научения и проанализируйте его значение при тревоге.
20. Сравните экспозицию и систематическую десенсибилизацию и обоснуйте выбор одного метода для практической задачи.

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Критерии оценивания
Устный опрос	Студент дает полный и правильный ответ, демонстрирует глубокое понимание материала, может привести примеры и аргументы. Студент дает достаточно полный и правильный ответ, но может допустить небольшие ошибки или неточности. Студент дает неполный или неправильный ответ, но пытается исправить свои ошибки. Студент не может дать ответ на вопрос или дает неправильный ответ.
Практическое задание №1	Студент («терапевт») успешно заполнил блоки оценки доказательств «за» и «против» автоматической мысли. Найдено явное когнитивное искажение. Спланированы новые адаптивные шаги поведения. / Оценка доказательств носит формальный или эмоциональный характер («я так чувствую») без опоры на объективные, проверяемые факты.
Практическое задание №2	Безупречно заполнен бланк реструктуризации глубинной схемы по Дж. Бек. Студент помог партнеру сформулировать новое, альтернативное убеждение («В целом я дееспособен» взамен «Я беспомощен») и пошагово внес факты, которые подкрепляют эту новую здоровую схему, замерив веру в нее в %. / Бланк заполнен с логическими ошибками; новое убеждение сформулировано как нереалистичный позитивный лозунг («Я идеален, я всемогущ»), в который бессознательное клиента не верит.
Практическое задание №3	Студент провел партнера по протоколу анализа детской ситуации, где сформировалась схема. Помог клиенту посмотреть на ту ситуацию с позиции Здорового Взрослого, легализовать фрустрированную потребность ребенка и переписать (реструктурировать) выводы о себе из прошлого опыта. / Работа скатилась в простое дружеское сочувствие или бесконечное перечисление детских обид без итогового когнитивного и эмоционального переосмысления ситуации.

Практическое задание №4	Продemonстрирован навык переключения типа дыхания (грудное на диафрагмальное/брюшное). Четко выдержана пропорция удлиненного выхода (1 единица - вдох, 3–4 единицы - выдох). Зафиксировано объективное падение уровня субъективного дискомфорта (по 10-балльной шкале) после упражнения. / Студент задерживал дыхание, срывал ритм или дышал слишком часто, спровоцировав риск гипервентиляции; замеры дискомфорта проигнорированы.
--------------------------------	--

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
отлично	Высокий (продвинутый)	Студент демонстрирует понимание логики и структуры консультативного процесса, этапов работы и принципов взаимодействия с клиентом. Под руководством преподавателя способен анализировать запрос, выделять ключевые когнитивные, эмоциональные и поведенческие факторы, формулировать консультативные гипотезы и выстраивать последовательность работы в учебной ситуации, с учетом взаимосвязи мыслей, эмоций и поведения.
хорошо	Достаточный (базовый)	Студент демонстрирует знание основных этапов и принципов консультативного процесса, понимает общую логику работы с клиентом и содержание базовых интервенций. Под руководством преподавателя способен анализировать типовые запросы, выделять основные психологические факторы и в общем виде формулировать консультативные гипотезы. Проявляет умение намечать последовательность работы в стандартных учебных ситуациях, однако нуждается в поддержке при более детализированном анализе и обосновании выбора методов.
удовлетворительно	Минимальный (пороговый)	Студент воспроизводит базовые представления о консультативном процессе, отдельных этапах и принципах взаимодействия с клиентом, однако понимание носит частично фрагментарный характер. С опорой на преподавателя способен участвовать в анализе простых учебных ситуаций, выделять отдельные аспекты проблемы и в ограниченной степени ориентироваться в возможных направлениях психологической помощи. Последовательность работы выстраивается неполно и требует постоянной внешней поддержки и уточнения.
неудовлетворительно	Недостаточный (ниже минимального)	Студент не демонстрирует понимания логики консультативного процесса, его этапов и принципов взаимодействия с клиентом. Не способен анализировать даже упрощенные учебные ситуации, выделять значимые психологические факторы и формулировать гипотезы. Испытывает выраженные затруднения при попытке определить возможные направления помощи, не ориентируется в базовых элементах консультирования. Ответы носят несистемный, фрагментарный или формальный характер.

4.3. Шкала оценивания тестирования

Результаты тестирования при проведении экзамена оцениваются по следующей шкале:

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