

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.07.2026 16:46:46
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b76404be25b6646b5898c94



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ТЕХНИКИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ И НЕЙРО-ЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ В РАБОТЕ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ И РАССТРОЙСТВАМИ

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Клинический подход в коррекции психосоматических расстройств
Уровень высшего образования	Магистратура
Форма обучения	Очно-заочная

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	ПК-2.1 Выявляет и анализирует психологические факторы, определяющие состояние психического здоровья и уровень адаптации клиента (личности или коллектива), для формулирования консультативной гипотезы и определения стратегии помощи	знает методологию РЭПТ А. Эллиса, алгоритмы выявления иррациональных убеждений, а также классификацию гипнотических техник (традиционный, эриксоновский гипноз) и принципы их применения для работы с болью, страхом и тревожными состояниями	умеет под руководством наставника выявлять когнитивные факторы дезадаптации клиента, формулировать консультативные гипотезы и адаптировать стандартные техники РЭПТ и суггестивные методы под индивидуальные особенности заболевания и возраст обратившегося	владеет базовым опытом реализации интегративных стратегий помощи, сочетающих когнитивные и гипнотерапевтические инструменты для моделирования позитивного будущего и выздоровления
	ПК-2.2 Проводит консультативные мероприятия с использованием методов и техник выбранного психотерапевтического подхода в соответствии с заявленной проблемой и индивидуально-психологическими особенностями обратившихся			

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля

Тема (раздел) дисциплины	Оценочное средство	Планируемые результаты обучения
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами		
Использование рационально-эмоционально-поведенческой терапии в лечении психосоматических расстройств Использование техник НЛП в лечении психосоматических расстройств	Устный опрос	знает методологию РЭПТ А. Эллиса, алгоритмы выявления иррациональных убеждений, а также классификацию гипнотических техник (традиционный, эриксоновский гипноз) и принципы их применения для работы с болью, страхом и тревожными состояниями
	Практическое задание №1	умеет под руководством наставника выявлять когнитивные факторы дезадаптации клиента, формулировать консультативные гипотезы и адаптировать стандартные техники РЭПТ и суггестивные методы под индивидуальные особенности заболевания и возраст обратившегося
	Практическое задание №2	владеет базовым опытом реализации интегративных стратегий помощи, сочетающих

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	Цель: Освоение техники самопомощи путем сознательного переноса позитивного эмоционального состояния (ресурса) из прошлого успешного опыта в актуальную проблемную ситуацию для повышения эффективности действий в условиях стресса. Алгоритм: Вспомните ситуацию из прошлого, в которой вы испытывали нужное вам чувство (уверенность, спокойствие и т.д.). Полностью вернитесь в это воспоминание, увидите, услышите и почувствуете все заново. Войдя в это ресурсное состояние, мысленно "войдите" в текущую стрессовую ситуацию и действуйте, исходя из имеющегося ресурса участника.
Практическое задание №2	Цель: Закрепление на глубинном уровне позитивного сценария развития событий (например, выздоровления) и формирование устойчивой уверенности в его достижимости. Алгоритм: Представьте наилучший исход (например, полное здоровье). Мысленно создайте и просмотрите 3 "кинофильма", где вы видите себя со стороны здоровым и успешным. "Войдите" в эти фильмы и проиграйте эти роли изнутри. Из этого успешного будущего посмотрите на настоящее и определите, что нужно сделать, чтобы его достичь. Вернитесь в настоящее, проверьте последовательность шагов и снова посмотрите в будущее, ощутив уверенность.

Типовые вопросы по компетенции ПК-2:

1. Согласно А. Эллису, болезни тела вызывают не сами тяжелые события (например, увольнение или ссора), а то, как мы их оцениваем. Как иррациональные мысли вроде "Это катастрофа!" или "Все должно быть идеально!" переводят обычный стресс в хронический мышечный зажим и психосоматику?

2. В первом задании вы просили партнера вспомнить ситуацию из прошлого, где он был спокоен. Зачем нужно было восстанавливать ВАК-параметры (что видел, слышал и чувствовал)? Как это воспоминание помогает справиться со стрессом в настоящем?
3. В технике моделирования будущего Майкла Япко и НЛП мы сначала просим клиента посмотреть на себя здорового со стороны (в кинофильмах), а уже потом войти внутрь роли. Почему новичку важно соблюдать эту последовательность? Зачем нужна диссоциация?
4. Клиент из точки своего успешного выздоровления смотрит назад, в настоящее, и прописывает план действий. Почему планировать шаги к здоровью из "будущего в настоящее" эффективнее, чем пытаться придумать их из "настоящего в будущее"?
5. Вы провели технику "трех фильмов", вывели клиента в настоящее, но при проверке он говорит: "Я все равно не верю, что выздоровею, у меня остался страх". Означает ли это, что техника плохая? Каковы будут ваши действия как специалиста?

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-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	
1	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ В рамках рационально-эмоционально-поведенческой терапии психосоматические симптомы рассматриваются как: А) Следствие исключительно физиологических нарушений Б) Результат взаимодействия иррациональных убеждений, эмоций и поведения В) Признак слабости волевой регуляции Г) Независимое от мышления проявление Ответ:

2	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Техника «хорошо сформулированный результат» в рамках НЛП направлена на: А) Подавление нежелательных переживаний Б) Формирование конкретного, экологичного и достижимого образа цели В) Анализ причин возникновения симптома Г) Снижение интенсивности телесных ощущений Ответ:														
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие компоненты включает модель ABC в рационально-эмоционально-поведенческой терапии? А) Активирующее событие Б) Убеждения В) Эмоциональные и поведенческие последствия Г) Биологические параметры Д) Социальные роли Ответ:														
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие техники относятся к инструментам НЛП в работе с психосоматическими состояниями? А) Рефрейминг Б) Постановка якорей В) Контрастный анализ субмодальностей Г) Логический анализ автоматических мыслей Д) Работа с линией времени Ответ:														
5	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите элемент терапии и его содержание. <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Элемент терапии</th><th colspan="2">Содержание</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>Иррациональные убеждения</td><td>А</td><td>Гибкие и адаптивные интерпретации ситуации</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Рациональные убеждения</td><td>Б</td><td>Автоматические действия и привычные способы реагирования</td></tr> </tbody> </table>			Элемент терапии		Содержание		1	Иррациональные убеждения	А	Гибкие и адаптивные интерпретации ситуации	2	Рациональные убеждения	Б	Автоматические действия и привычные способы реагирования
Элемент терапии		Содержание													
1	Иррациональные убеждения	А	Гибкие и адаптивные интерпретации ситуации												
2	Рациональные убеждения	Б	Автоматические действия и привычные способы реагирования												

	3	Эмоциональные реакции	В	Жесткие и догматические установки
	4	Поведенческие паттерны	Г	Переживания, возникающие в ответ на интерпретацию

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите технику НЛП и ее назначение.

Техника НЛП		Назначение	
1	Якорение	А	Изменение восприятия прошлого опыта
2	Рефрейминг	Б	Закрепление ресурсного состояния
3	Линия времени	В	Трансформация значения ситуации
4	Контрастный анализ субмодальностей	Г	Сравнение характеристик разных состояний

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите уровень и его содержание в модели нейробиологических уровней.

Уровень		Содержание	
1	Поведение	А	Представления о себе

2	Убеждения	Б	Конкретные действия
3	Идентичность	В	Социальная и физическая среда
4	Окружение	Г	Обобщенные установки

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

8

Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность

Установите последовательность этапов рационально-эмоционально-поведенческой терапии.

1. Формирование альтернативных убеждений
2. Выявление иррациональных убеждений
3. Анализ последствий убеждений
4. Определение активирующего события

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

9

Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность

Расположите этапы работы с ресурсным якорем.

1. Закрепление состояния якорем
2. Вызов ресурсного состояния
3. Проверка эффективности якоря
4. Определение целевого состояния

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

10	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Установите последовательность работы с линией времени. 1. Поиск ресурсного опыта 2. Определение проблемной ситуации 3. Интеграция изменений в настоящее 4. Перемещение по линии времени Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
11	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Иррациональные убеждения в рационально-эмоционально-поведенческой терапии рассматриваются как фактор, влияющий на эмоциональные и поведенческие реакции. Ответ: Обоснование:				
12	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Техника якорения предполагает формирование устойчивой связи между стимулом и внутренним состоянием. Ответ: Обоснование:				
13	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Работа с субмодальностями направлена на изменение объективных характеристик внешней ситуации. Ответ: Обоснование:				
14	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент с психосоматическими проявлениями отмечает, что в стрессовых ситуациях у него усиливаются телесные симптомы. В ходе беседы выявляется установка: «Я должен всегда контролировать все происходящее, иначе ситуация выйдет из-под контроля». Как можно интерпретировать данную установку в рамках рационально-эмоционально-поведенческой терапии и какие направления работы будут приоритетными? Ответ:				
15	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы				

	Клиент описывает тревожное состояние как яркий, навязчивый образ с выраженными сенсорными характеристиками. Терапевт предлагает изменить интенсивность, размер и дистанцию этого образа, после чего клиент отмечает снижение напряжения. Какой механизм используется в данной интервенции и какую задачу она решает? Ответ:
16	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы В процессе работы клиенту предлагается вспомнить состояние уверенности и закрепить его через определенный жест. В дальнейшем этот жест используется для быстрого вызова нужного состояния. Как называется данная техника и в чем заключается ее терапевтическое значение? Ответ:
17	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент испытывает повторяющиеся психосоматические реакции, связанные с определенными жизненными ситуациями. В ходе работы терапевт предлагает рассмотреть прошлый опыт, изменить его восприятие и интегрировать новое значение в настоящее. Какой подход используется в данной работе и каким образом достигается изменение состояния клиента? Ответ:
18	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Раскройте роль иррациональных убеждений в формировании психосоматических расстройств и опишите механизмы их коррекции. Ответ:
19	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Охарактеризуйте основные техники нейро-лингвистического программирования, применяемые в работе с психосоматическими состояниями. Ответ:
20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Сравните подходы когнитивно-поведенческой терапии и НЛП в работе с психосоматическими расстройствами, выделив их ключевые механизмы воздействия. Ответ:

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Объясните основные положения рационально-эмоционально-поведенческой терапии и ее значение в работе с психосоматическими расстройствами.
2. Проанализируйте этапы рационально-эмоционально-поведенческой терапии и задачи каждого этапа в работе с клиентом.
3. Сравните рациональные и иррациональные убеждения у клиентов с психосоматическими расстройствами и объясните их влияние на симптоматику.
4. Объясните роль жестких установок («должен», «обязан») в формировании психосоматических симптомов.
5. Проанализируйте когнитивные, эмоциональные и поведенческие методы рационально-эмоционально-поведенческой терапии в работе с психосоматическими состояниями.
6. Объясните применение базовых техник рационально-эмоционально-поведенческой терапии для изменения иррациональных убеждений.
7. Сравните когнитивно-поведенческие техники и рационально-эмоционально-поведенческий подход в работе с психосоматическими расстройствами.
8. Объясните применение техники контрастного анализа субмодальностей в работе с психосоматическими симптомами.
9. Интерпретируйте технику хорошо сформулированного результата и ее значение в постановке терапевтических целей.
10. Проанализируйте применение рефрейминга в нейролингвистическом программировании при работе с негативными переживаниями.
11. Объясните механизм постановки ресурсных якорей и их применение в работе с психосоматическими состояниями.
12. Объясните использование техники коллапса якорей и определите ее терапевтические задачи.
13. Проанализируйте применение языковых моделей мета-модели и милтон-модели в терапевтическом процессе.
14. Объясните роль метапрограмм в нейролингвистическом программировании и их значение для терапии психосоматических расстройств.
15. Интерпретируйте использование линии времени для актуализации ресурсных состояний у клиента.
16. Объясните применение нейробиологических уровней в диагностике и терапии психосоматических расстройств.
17. Проанализируйте влияние когнитивных искажений на формирование психосоматических симптомов и способы их коррекции.
18. Сравните методы когнитивно-поведенческой терапии и нейролингвистического программирования в работе с психосоматическими состояниями.
19. Обоснуйте ограничения и риски использования техник нейролингвистического программирования в психотерапевтической практике.
20. Объясните подходы к оценке эффективности когнитивно-поведенческих и нейролингвистических интервенций при психосоматических расстройствах.

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	Высокий уровень: Терапевт точно откалибровал пик ресурсного состояния у партнера (по изменению дыхания и расслаблению мимики); перенос выполнен без потери интенсивности переживания; клиент отмечает падение стрессового напряжения. Пороговый уровень: Процесс ассоциации проведен поверхностно; перенос осуществлен поздно, из-за чего клиент в стрессовой ситуации снова выдал автоматический телесный зажим.
Практическое задание №2	Высокий уровень: Ювелирное переключение между диссоциированной позицией (смотрю фильм со стороны) и ассоциированной (проигрываю роль изнутри); пошаговый план из будущего конкретен и реалистичен; у клиента сформирована устойчивая соматическая уверенность в достижимости цели. Пороговый уровень: Студент запутал партнера в позициях восприятия; «кинофильмы» прорисованы абстрактно; план действий носит общий характер («нужно меньше нервничать») без конкретных шагов.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
отлично	Высокий (продвинутый)	Студент демонстрирует понимание принципов и логики применения психотерапевтических методов в работе с психосоматическими расстройствами. Способен соотносить особенности состояния клиента с выбором техник, выделять мишени воздействия и обосновывать последовательность работы. Под руководством преподавателя анализирует учебные случаи, предлагает обоснованные варианты

		использования методов и проявляет готовность к их применению в учебной практике. Особое внимание уделяется интеграции когнитивных и поведенческих техник с методами работы с внутренними представлениями и стратегиями реагирования.
хорошо	Достаточный (базовый)	Студент знает основные методы и техники психотерапии психосоматических расстройств, их назначение и область применения. Под руководством преподавателя способен применять отдельные элементы в типовых ситуациях, выделять общие мишени воздействия и объяснять выбор методов на базовом уровне.
удовлетворительно	Минимальный (пороговый)	Студент имеет общее представление о методах психотерапевтической работы, однако понимание их применения ограничено и несистемно. Испытывает затруднения при выборе техник и соотнесении их с особенностями состояния клиента. С опорой на преподавателя способен участвовать в разборе простых ситуаций, использовать отдельные элементы методов без полного понимания их логики и целей, допускает неточности в объяснении.
неудовлетворительно	Недостаточный (ниже минимального)	Студент не демонстрирует понимания принципов применения психотерапевтических методов. Не способен соотнести техники с задачами работы и состоянием клиента. Не может участвовать в анализе учебных ситуаций и применять даже отдельные элементы методов. Ответы носят несистемный характер, отсутствует понимание целей и логики психотерапевтического вмешательства.

4.3. Шкала оценивания тестирования

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

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