

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Елизавета Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.04.2026 10:38:51
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da576c04e156c146b898094e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

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

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «Институт психотерапии
и клинической психологии»
_____ /Гордеева Е.Г./
«25» февраля 2025 г.

Приказ от «25» февраля 2025 г. № 25/02/25-011-р

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ

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

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Знает	Умеет	Владеет
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 основы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) при прокрастинации	умеет устанавливать терапевтический контакт	владеет базовыми техниками когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для работы с прокрастинацией
	ПК-1.2 Анализирует психологические проблемы клиентов, планирует и оценивает результаты консультационной работы			
	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			

2. Цель и задачи фонда оценочных средств

Целью ФОС является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям федерального государственного образовательного стандарта ФГОС ВО по ОПОП.

ФОС предназначен для решения задач контроля достижения целей реализации ОПОП ВО и обеспечения соответствия результатов обучения области, сфере, объектам профессиональной деятельности, области знаний и типам задач профессиональной деятельности.

3. Перечень оценочных средств, используемых для оценивания сформированности компетенций, критерии и шкалы оценивания в рамках изучения дисциплины

3.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (с ключами ответов)

Семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	2 семестр
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Код и наименование проверяемой компетенции

ПК-1 Способен оказывать психологическую помощь и консультационные психологические услуги населению и трудовым коллективам

Задания для текущего контроля успеваемости с ключами ответов

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция																												
Задание закрытого типа на установление соответствия																															
1	<p><i>Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие</i></p> <p>Соотнесите инструмент с целью его применения в терапии:</p> <table border="1" data-bbox="315 616 1447 1015"> <thead> <tr> <th colspan="2">Инструмент</th> <th colspan="2">Цель применения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Протокол СМЭР</td> <td style="text-align: center;">А</td> <td>Анализ «за» и «против» выполнения задачи или продолжения прокрастинации</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Бланк «Взвешенное решение»</td> <td style="text-align: center;">Б</td> <td>Фиксация Ситуаций, Мыслей, Эмоций и Реакций для диагностики прокрастинации</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Поведенческий эксперимент</td> <td style="text-align: center;">В</td> <td>Формирование привычки замечать свои успехи и поддерживать мотивацию</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Дневник похвалы</td> <td style="text-align: center;">Г</td> <td>Практическая проверка достоверности оправданий и убеждений о задаче</td> </tr> </tbody> </table> <p><i>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</i></p> <table border="1" data-bbox="320 1110 752 1225"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Инструмент		Цель применения		1	Протокол СМЭР	А	Анализ «за» и «против» выполнения задачи или продолжения прокрастинации	2	Бланк «Взвешенное решение»	Б	Фиксация Ситуаций, Мыслей, Эмоций и Реакций для диагностики прокрастинации	3	Поведенческий эксперимент	В	Формирование привычки замечать свои успехи и поддерживать мотивацию	4	Дневник похвалы	Г	Практическая проверка достоверности оправданий и убеждений о задаче	1	2	3	4					<p>Правильный ответ: 1-Б 2-А 3-Г 4-В</p>	ПК-1
Инструмент		Цель применения																													
1	Протокол СМЭР	А	Анализ «за» и «против» выполнения задачи или продолжения прокрастинации																												
2	Бланк «Взвешенное решение»	Б	Фиксация Ситуаций, Мыслей, Эмоций и Реакций для диагностики прокрастинации																												
3	Поведенческий эксперимент	В	Формирование привычки замечать свои успехи и поддерживать мотивацию																												
4	Дневник похвалы	Г	Практическая проверка достоверности оправданий и убеждений о задаче																												
1	2	3	4																												
Задание закрытого типа на установление последовательности																															
2	<p><i>Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность</i></p> <p>Установите последовательность этапов превращения абстрактного желания «написать отчет» в конкретную SMART-цель:</p>	<p>Правильный ответ: 3→2→4→1</p>	ПК-1																												

	<p>1. Ограничить выполнение задачи четким сроком (Time-bound) 2. Уточнить, как именно будет измеряться успех (Measurable) 3. Конкретизировать действие: что именно нужно сделать (Specific) 4. Проверить реальность выполнения и наличие ресурсов (Achievable/Relevant)</p> <p>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>						
Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора							
3	<p>Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ и напишите обоснование выбора</p> <p>Какова главная цель работы с фрустрационной толерантностью?</p> <p>А) Научиться работать быстрее всех Б) Всегда быть в хорошем настроении В) Научиться терпеть скуку и дискомфорт ради дела Г) Найти самую легкую работу</p> <p>Ответ: Обоснование:</p>	<p>Правильный ответ: В) Обоснование: Это способность преодолевать текущий дискомфорт и рутину ради достижения значимого результата</p>	ПК-1				
Задание открытого типа с развернутым ответом							
4	<p>Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ</p> <p>В чем заключается роль «низкой фрустрационной толерантности» в поведении прокрастинатора?</p> <p>Ответ:</p>	<p>Правильный ответ: Роль «низкой фрустрационной толерантности» в поведении прокрастинатора заключается в стремлении избегать неприятных эмоций при выполнении задач</p>	ПК-1				
Задания открытого типа с кратким ответом (вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное)							
5	<p>Инструкция: прочитайте текст и напишите краткий ответ</p> <p>Метод борьбы с прокрастинацией, при котором самую неприятную или сложную задачу выполняют первым делом с утра, называется «съесть _____».</p> <p>Ответ:</p>	<p>Правильный ответ: лягушку</p>	ПК-1				

Задания для промежуточной аттестации с ключами ответов

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция																												
Задание закрытого типа на установление соответствия																															
1	<p><i>Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие</i></p> <p>Соотнесите технику с ее функциональным назначением.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;"></th> <th style="width: 30%;">Техника</th> <th style="width: 5%;"></th> <th style="width: 60%;">Функция</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Упражнение «15 минут»</td> <td style="text-align: center;">А</td> <td>Преодоление «паралича решений» через дробление крупной цели</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Разбивка на шаги</td> <td style="text-align: center;">Б</td> <td>Снижение порога входа: договориться с собой поработать лишь короткий срок</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Постановка целей по SMART</td> <td style="text-align: center;">В</td> <td>Преодоление выученной беспомощности через визуальный образ успеха</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Визуализация</td> <td style="text-align: center;">Г</td> <td>Создание конкретных, измеримых и достижимых ориентиров в плане терапии</td> </tr> </tbody> </table> <p><i>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</i></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <tbody> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Техника		Функция	1	Упражнение «15 минут»	А	Преодоление «паралича решений» через дробление крупной цели	2	Разбивка на шаги	Б	Снижение порога входа: договориться с собой поработать лишь короткий срок	3	Постановка целей по SMART	В	Преодоление выученной беспомощности через визуальный образ успеха	4	Визуализация	Г	Создание конкретных, измеримых и достижимых ориентиров в плане терапии	1	2	3	4					<p>Правильный ответ: 1-Б 2-А 3-Г 4-В</p>	ПК-1
	Техника		Функция																												
1	Упражнение «15 минут»	А	Преодоление «паралича решений» через дробление крупной цели																												
2	Разбивка на шаги	Б	Снижение порога входа: договориться с собой поработать лишь короткий срок																												
3	Постановка целей по SMART	В	Преодоление выученной беспомощности через визуальный образ успеха																												
4	Визуализация	Г	Создание конкретных, измеримых и достижимых ориентиров в плане терапии																												
1	2	3	4																												
Задание закрытого типа на установление последовательности																															
2	<p><i>Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность</i></p> <p>Установите последовательность возникновения прокрастинации у людей с СДВГ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Трудности с удержанием внимания на рутинных аспектах задачи 2. Импульсивное переключение на более яркий, немедленный стимул (гаджеты, еда) 3. Быстрое наступление пресыщения и скуки при столкновении с усилием 4. Нарастание чувства вины и социальной дезадаптации в профессиональной жизни 	<p>Правильный ответ: 1→3→2→4</p>	ПК-1																												

	<p><i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i></p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>						
Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора							
3	<p>Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ и напишите обоснование выбора</p> <p>Зачем нужно записывать физиологические реакции в протокол СМЭР?</p> <p>А) Чтобы использовать их как объективный индикатор нарастающей тревоги и остановить автоматическое избегание Б) Чтобы выявить скрытые медицинские заболевания, вызывающие лень В) Чтобы научиться полностью подавлять любые телесные ощущения во время работы Г) Чтобы переключить внимание с негативных мыслей на биологические процессы и отвлечься от задачи</p> <p>Ответ: Обоснование:</p>	<p>Правильный ответ: А) Обоснование: Тело первым подает сигнал о страхе и если его заметить, можно остановить прокрастинацию в зародыше</p>	ПК-1				
Задание открытого типа с развернутым ответом							
4	<p>Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ</p> <p>В чем заключается главная функция прокрастинации как механизма эмоциональной регуляции?</p> <p>Ответ:</p>	<p>Правильный ответ: Главная функция прокрастинации как механизма эмоциональной регуляции заключается в быстром избавлении от неприятных чувств, возникающих при мысли о сложной задаче</p>	ПК-1				
Задания открытого типа с кратким ответом (вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное)							
5	<p>Инструкция: прочитайте текст и напишите краткий ответ</p> <p>Состояние, при котором человек после серии неудач теряет веру в эффективность своих усилий и перестает пытаться начать работу, называется выученная _____.</p> <p>Ответ:</p>	<p>Правильный ответ: беспомощность</p>	ПК-1				

3.2. Критерии и шкала оценивания

Процедура проведения текущего контроля по дисциплине

Оценка успеваемости обучающихся в процессе занятий осуществляется в соответствии с локальным актом Института, который регулирует порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, а также организацию учебного процесса.

Процедура проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: **зачет**

Ответ оценивается по 2 балльной системе – «зачтено»/«не зачтено»

Результат обучения по дисциплине считается достигнутым при получении обучающимся оценки «зачтено» по каждому из контрольных мероприятий, относящихся к данному результату обучения.

Критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

Оценка	Уровень достижения компетенции	Критерии оценки образовательного результата
зачтено	Высокий (продвинутый)	Демонстрируется комплексное понимание дисциплины: свободное оперирование ключевыми концепциями, выявление взаимосвязей между теориями и практикой. Ответы отражают способность к критическому анализу, прогнозированию последствий и самостоятельному выводу решений. Применение знаний в нестандартных ситуациях подтверждает глубокое освоение материала.
	Хороший (базовый)	Представлено полное освоение программных требований: точное воспроизведение основных положений дисциплины с опорой на научные источники. Ответы логичны, но ограничены типовыми примерами применения. Допустимы незначительные погрешности в деталях при сохранении понимания сути явлений.
	Достаточный (минимальный)	Подтверждено освоение базовых элементов дисциплины: узнавание фундаментальных понятий, воспроизведение основных фактов и алгоритмов. Ответы фрагментарны, требуют уточняющих вопросов. Способность к применению знаний проявляется только в простейших ситуациях под руководством.

не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	Выявлено несоответствие минимальным требованиям: грубые ошибки в определении базовых понятий, неспособность воспроизвести ключевые теории. Ответы носят хаотичный характер, отсутствует понимание причинно-следственных связей. Результаты не позволяют перейти к дальнейшему освоению программы.
-------------------	-----------------------------------	---

Промежуточный контроль знаний может проводиться в форме компьютерного тестирования. Обучающемуся отводится для подготовки ответа на один вопрос открытого и закрытого типа не менее 5 минут.

Итоговая оценка при проведении **зачета** выставляется с использованием следующей шкалы.

Оценка	Правильно решенные тестовые задания (%)
зачтено	60-100
не зачтено	0-59