

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:  
6bbcb8f4da576404e156c146b8898c94



**Институт психотерапии и  
клинической психологии**

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

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ В ПСИХОТЕРАПИИ**

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

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенция                                                                                                                                                                                                   | Индикатор достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                       | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ПК-1</b> Способен оказывать психологическую помощь и консультационные психологические услуги населению и трудовым коллективам</p>                                                                       | <p><b>ПК-1.3</b> 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</p>                             | <p><b>знает</b> историю развития практик осознанности и их трансформацию из буддийских медитаций в современный психотерапевтический инструмент; знаком с научными исследованиями эффективности практик осознанности и их признанием в профессиональном сообществе; понимает механизмы воздействия и нейробиологические изменения в мозге при регулярной практике осознанности</p>                                          | <p><b>умеет</b> на начальном уровне работать с сопротивлением и трудностями в практике осознанности; способен применять практики осознанности при проведении демонстрационных сессий в работе с различными психологическими проблемами</p>            | <p><b>владеет</b> начальными навыками развития способности к осознанности у клиентов и помощи им в преодолении психологических проблем</p>                                                   |
| <p><b>ПК-2</b> Способен организовать работу по проведению психологического консультирования, осуществлять диагностику и экспертизу разработанных программ и мероприятий психологического консультирования</p> | <p><b>ПК-2.3</b> 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</p> | <p><b>понимает</b> принципы использования практик осознанности в когнитивно-поведенческой терапии; знает, как применять практики осознанности в работе с тревожными расстройствами и депрессивными состояниями; понимает принципы работы с хроническим болевым синдромом с помощью практик осознанности; знает, как анализировать противопоказания и ограничения к применению практик осознанности; понимает этические</p> | <p><b>умеет</b> демонстрировать первичное умение адаптировать практики осознанности под специфические потребности и особенности каждого клиента; умеет демонстрировать базовую способность анализировать и интерпретировать результаты применения</p> | <p><b>владеет</b> базовым навыком интеграции практики осознанности с другими подходами и методами когнитивно-поведенческой терапии, обосновывает выбор конкретных методов и их сочетание</p> |

|  |  |                             |  |  |
|--|--|-----------------------------|--|--|
|  |  | принципы работы с клиентами |  |  |
|--|--|-----------------------------|--|--|

## 2. Текущий контроль успеваемости

### 2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля

| Тема (раздел) дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                        | Оценочное средство                                                                              | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПК-1</b> Способен оказывать психологическую помощь и консультационные психологические услуги населению и трудовым коллективам                                                                                                                                                |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ПК-1.3</b> 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                             |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Теоретические основы практик осознанности<br>Практические техники развития осознанности<br>Применение практик в психотерапии<br>Методология проведения терапевтических программ<br>Ограничения, возможные риски и этические аспекты                                             | Эссе (СРС)<br><br>Конспектирование (Л)<br><br>Групповая дискуссия (Л)                           | <b>знает</b> историю развития практик осознанности и их трансформацию из буддийских медитаций в современный психотерапевтический инструмент; знаком с научными исследованиями эффективности практик осознанности и их признанием в профессиональном сообществе; понимает механизмы воздействия и нейробиологические изменения в мозге при регулярной практике осознанности; |
| Теоретические основы практик осознанности<br>Практические техники развития осознанности<br>Применение практик в психотерапии<br>Методология проведения терапевтических программ<br>Ограничения, возможные риски и этические аспекты                                             | Саморефлексия: “Дневник осознанности” (СРС)<br><br>Конспектирование (Л)                         | <b>умеет</b> на начальном уровне работать с сопротивлением и трудностями в практике осознанности; способен применять практики осознанности при проведении демонстрационных сессий в работе с различными психологическими проблемами                                                                                                                                         |
| Теоретические основы практик осознанности<br>Практические техники развития осознанности<br>Применение практик в психотерапии<br>Методология проведения терапевтических программ<br>Ограничения, возможные риски и этические аспекты                                             | Упражнение: “Наблюдение за оценочными мыслями во время сессий” (ПЗ)<br><br>Конспектирование (Л) | <b>владеет</b> начальными навыками развития способности к осознанности у клиентов и помощи им в преодолении психологических проблем                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>ПК-2</b> Способен организовать работу по проведению психологического консультирования, осуществлять диагностику и экспертизу разработанных программ и мероприятий психологического консультирования                                                                          |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ПК-2.3</b> 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 |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теоретические основы практик осознанности<br>Практические техники развития осознанности<br>Применение практик в психотерапии<br>Методология проведения терапевтических программ<br>Ограничения, возможные риски и этические аспекты | Эссе (СРС)<br><br>Конспектирование (Л)<br><br>Групповая дискуссия (Л)               | <b>понимает</b> принципы использования практик осознанности в когнитивно-поведенческой терапии; знает, как применять практики осознанности в работе с тревожными расстройствами и депрессивными состояниями; понимает принципы работы с хроническим болевым синдромом с помощью практик осознанности; знает, как анализировать противопоказания и ограничения к применению практик осознанности; понимает этические принципы работы с клиентами |
| Теоретические основы практик осознанности<br>Практические техники развития осознанности<br>Применение практик в психотерапии<br>Методология проведения терапевтических программ<br>Ограничения, возможные риски и этические аспекты | Медитативная практика: “Медитация любящей доброты” (ПЗ)<br><br>Конспектирование (Л) | <b>умеет</b> демонстрировать первичное умение адаптировать практики осознанности под специфические потребности и особенности каждого клиента; умеет демонстрировать базовую способность анализировать и интерпретировать результаты применения                                                                                                                                                                                                  |
| Теоретические основы практик осознанности<br>Практические техники развития осознанности<br>Применение практик в психотерапии<br>Методология проведения терапевтических программ<br>Ограничения, возможные риски и этические аспекты | Практика: “Осознанное дыхание” (ПЗ)<br><br>Конспектирование (Л)                     | <b>владеет</b> базовым навыком интеграции практики осознанности с другими подходами и методами когнитивно-поведенческой терапии, обосновывает выбор конкретных методов и их сочетание                                                                                                                                                                                                                                                           |

## 2.2. Типовые оценочные материалы текущего контроля

| Оценочное средство      | Типовое задание / содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Конспектирование</b> | <p>Выберите метод конспектирования, который наилучшим образом соответствует вашей теме, целям и стилю обучения (например, метод боксов, метод Корнелла, метод интеллект-карт)</p> <p>Анализ информации:<br/>Выделите основные идеи, аргументы и концепции из собранной информации.<br/>Определите взаимосвязи между различными идеями и концепциями.<br/>Используйте методы ментального картирования или создания схем для визуализации структуры информации</p> <p>Планирование структуры конспекта:<br/>Определите структуру конспекта, включая введение, основную часть и заключение.<br/>Разбейте основную часть на разделы и подразделы в соответствии с выделенными идеями и концепциями</p> <p>Написание конспекта:<br/>Следуйте выбранному методу конспектирования и запланированной структуре, излагайте информацию логично и последовательно.<br/>Используйте краткие формулировки, ключевые слова и фразы для записи основной информации.<br/>Применяйте цветовые выделения, символы и аббревиатуры для улучшения восприятия и запоминания информации</p> |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | <p>Редактирование и корректировка:<br/>Перечитайте конспект и проверьте его на наличие ошибок, опечаток и несоответствий.<br/>Внесите необходимые исправления и уточнения.<br/>Убедитесь, что конспект соответствует заданной теме и целям</p> <p>Проверка соответствия теме и глубине анализа:<br/>Убедитесь, что конспект полностью раскрывает выбранную тему и содержит глубокий анализ основных аспектов и проблем</p> <p>Логичность изложения и аргументированность:<br/>Убедитесь, что изложение информации в конспекте логичное и последовательное, без противоречий и ошибок<br/>Проверьте, что все утверждения и выводы подкреплены аргументами и доказательствами</p>                                                            |
| <b>Групповая дискуссия</b>                                            | <p>Начало дискуссии.<br/>Модератор (ведущий) представляет тему и правила дискуссии. Он также может задать вопросы или предоставить информацию, которая поможет участникам начать обсуждение.<br/>Обсуждение. Участники высказывают свои мнения, аргументы и идеи. Они могут задавать друг другу вопросы, уточнять позиции и приводить примеры из жизни или научных исследований.<br/>Анализ и выводы. После обсуждения участники анализируют высказанные точки зрения и делают выводы о том, какие аспекты темы были наиболее важными и интересными.<br/>Завершение. Модератор подводит итоги дискуссии, отмечая основные моменты обсуждения и возможные направления для дальнейшего изучения темы.</p>                                    |
| <b>Эссе</b>                                                           | <p>Сбор информации: проведите исследование по выбранной теме, используя научные статьи, книги, интернет-ресурсы и другие источники.<br/>Анализ информации: проанализируйте собранную информацию, выделите основные идеи и аргументы.<br/>Планирование структуры: определите структуру эссе (введение, основная часть, заключение) и план каждой части.<br/>Написание текста: напишите текст эссе, следуя плану и соблюдая логическую последовательность изложения.<br/>Редактирование и корректировка: прочитайте текст еще раз, проверьте его на наличие ошибок, опечаток и несоответствий. Внесите необходимые исправления.<br/>Оформление: оформите эссе в соответствии с требованиями (шрифт, отступы, нумерация страниц и т. д.).</p> |
| <b>Практика:</b> “Осознанное дыхание”                                 | Практика проводится в группе. Следуя за инструкцией преподавателя, участники наблюдают за процессом дыхания, отслеживают ощущения. После практики участники делятся своими ощущениями, возникшими трудностями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Упражнение:</b> “Наблюдение за оценочными мыслями во время сессий” | Участники делятся на группы по 3 человека (клиент, терапевт, супервизор). Задача “клиента” - сыграть “трудного” для данного терапевта клиента. Задача терапевта - вести диалог с клиентом, одновременно отслеживая свои чувства и возникающие оценочные мысли.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Саморефлексия:</b> “Дневник осознанности”                          | Каждый участник индивидуально ведет дневник практик осознанности на протяжении курса. На заключительном занятии проводится групповое обсуждение прогресса в практике, сделанных наблюдений, возможных сложностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Медитативная практика:</b> “Медитация любящей доброты”             | Групповая медитативная практика на развитие доброжелательного и сочувственного отношения к себе и другим.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

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

### **ПК-1.3**

1. Какие научно обоснованные методы, сочетающие сильные стороны mindfulness и КПТ, можно использовать для улучшения психического здоровья клиентов?
2. Как применение практик осознанности может помочь клиентам в развитии саморегуляции и снижении симптомов тревоги, депрессии и других психических расстройств?
3. Какие новые инструменты и техники, основанные на mindfulness могут расширить терапевтический инструментарий психолога и быть адаптированы к широкому спектру проблем клиента?
4. Какие практические рекомендации, стратегии и раздаточные материалы можно использовать в практике для повышения эффективности терапевтических интервенций?

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

### **ПК-2.3**

1. Как формирование терапевтического альянса может быть улучшено с помощью практик осознанности и как это способствует созданию терапевтической среды, основанной на сотрудничестве и эмпатии?
2. Какие конкретные техники mindfulness могут быть интегрированы в терапевтическую практику для поддержки клиентов в преодолении психологических проблем?
3. Как осознанность влияет на отношения между терапевтом и клиентом и какие преимущества это может принести в процессе терапии?

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

### **ПК-1.3**

1. Практики сканирования тела и работы с телесными ощущениями: техники и эффекты.
2. Практики осознания и наблюдения за мыслями: методы и результаты.
3. Практики развития сострадания: подходы и влияние на психологическое состояние.
4. Использование практик осознанности в когнитивно-поведенческой терапии: интеграция и эффективность.
5. Принципы построения индивидуальных практик осознанности и организация группового курса: структура и содержание занятий.

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

### ПК-2.3

1. Историческое развитие практик осознанности: от буддийских медитаций до современного психотерапевтического инструмента.
2. Научные исследования эффективности практик осознанности и их признание в профессиональном сообществе.
3. Механизмы воздействия и нейробиологические изменения в мозге при регулярной практике осознанности.
4. Формальная и неформальная практика осознанности: особенности и различия.
5. Основы медитации и техники сосредоточения на дыхании: принципы и методы.

## 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

| №<br>п/п                                                                                                                                                                                               | Типовое тестовое задание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПК-1</b> Способен оказывать психологическую помощь и консультационные психологические услуги населению и трудовым коллективам                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>ПК-2</b> Способен организовать работу по проведению психологического консультирования, осуществлять диагностику и экспертизу разработанных программ и мероприятий психологического консультирования |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1                                                                                                                                                                                                      | <p><b>Инструкция:</b> прочитайте текст, выберите правильный ответ</p> <p>Какое из следующих утверждений о происхождении практик осознанности является верным?</p> <p>А) Практики осознанности возникли в западной психологии в начале 20 века<br/>В) Практики осознанности имеют свои корни в буддийских медитациях<br/>С) Практики осознанности не имеют исторической основы и были созданы только для психотерапии<br/>D) Практики осознанности были впервые использованы в христианской традиции</p> <p><b>Ответ:</b></p> |
| 2                                                                                                                                                                                                      | <p><b>Инструкция:</b> прочитайте текст, выберите правильный ответ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>Какой из следующих подходов наиболее эффективно сочетает практики осознанности с когнитивно-поведенческой терапией (КПТ)?</p> <p>А) Фокус на изменении поведения<br/> В) Использование медитации на внимательность<br/> С) Применение медикаментозного лечения<br/> D) Слушание музыки</p> <p><b>Ответ:</b></p>                                                                                                    |
| 3 | <p><b>Инструкция:</b> прочитайте текст, выберите правильный ответ</p> <p>Какой из следующих принципов является ключевым при построении индивидуальных практик осознанности?</p> <p>А) Упрощение методов<br/> В) Индивидуализация подхода<br/> С) Применение универсальных техник<br/> D) Ограничение времени на практику</p> <p><b>Ответ:</b></p>                                                                     |
| 4 | <p><b>Инструкция:</b> прочитайте текст, выберите все правильные ответы</p> <p>Какие из следующих техник относятся к неформальной практике осознанности?</p> <p>А) Медитация на дыхании<br/> В) Осознанная прогулка<br/> С) Сканирование тела<br/> D) Ведение дневника осознанности</p> <p><b>Ответ:</b></p>                                                                                                           |
| 5 | <p><b>Инструкция:</b> прочитайте текст, выберите все правильные ответы</p> <p>Какие из следующих факторов могут представлять риск при использовании практик осознанности?</p> <p>А) неподходящая подготовка терапевта<br/> В) Неправильное понимание техник клиентом<br/> С) Отсутствие поддержки со стороны группы<br/> D) Применение практик без учета индивидуальных особенностей клиента</p> <p><b>Ответ:</b></p> |
| 6 | <p><b>Инструкция:</b> прочитайте текст и установите соответствие</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Сопоставьте механизмы воздействия практик осознанности с их описаниями:

| Механизмы воздействия практик осознанности |                                         | Описание |                                                          |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------|
| 1                                          | Увеличение серотонина                   | А        | Повышение настроения и уменьшение депрессивных симптомов |
| 2                                          | Снижение активности миндалевидного тела | В        | Снижение реакции на страх и тревогу                      |
| 3                                          | Улучшение внимания                      | С        | Способность сосредоточиться на настоящем моменте         |

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
|   |   |   |

**Инструкция:** прочитайте текст и установите последовательность

Упорядочите этапы выполнения практики сканирования тела:

1. Осознание текущих ощущений в теле
2. Выбор комфортной позиции
3. Перемещение внимания по телу от головы до ног
4. Завершение практики с благодарностью к своему телу

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Инструкция:** прочитайте текст и установите последовательность

Упорядочите этапы применения практики осознанности при работе с хроническим болевым синдромом:

1. Осознание телесных ощущений
2. Применение техник расслабления
3. Фокусировка на дыхании

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|    | <p>4. Обсуждение эмоций, связанных с болью</p> <p><i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i></p> <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>                                                                                                                                                    |  |  |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
| 9  | <p><i>Инструкция:</i> прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</p> <p>Практики осознанности имеют доказанную эффективность только в работе с тревожными расстройствами.</p> <p><b>Ответ:</b><br/><b>Обоснование:</b></p>                                                    |  |  |  |  |
| 10 | <p><i>Инструкция:</i> прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</p> <p>Практики осознанности могут быть полезны только для клиентов с тревожными расстройствами.</p> <p><b>Ответ:</b><br/><b>Обоснование:</b></p>                                                            |  |  |  |  |
| 11 | <p><i>Инструкция:</i> прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</p> <p>Групповые занятия по практикам осознанности не требуют предварительной подготовки от ведущего.</p> <p><b>Ответ:</b><br/><b>Обоснование:</b></p>                                                       |  |  |  |  |
| 12 | <p><i>Инструкция:</i> прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы</p> <p>Вы работаете с клиентом, который испытывает высокий уровень стресса на работе. Как вы можете интегрировать практики осознанности в вашу терапевтическую работу с ним? Опишите подход.</p> <p><b>Ответ:</b></p> |  |  |  |  |
| 13 | <p><i>Инструкция:</i> прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы</p> <p>Вы работаете с клиентом, который испытывает трудности с осознанием своих эмоций. Какую практику вы бы порекомендовали ему для развития осознанности и почему?</p> <p><b>Ответ:</b></p>                         |  |  |  |  |
| 14 | <p><i>Инструкция:</i> прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы</p>                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>Вы работаете с клиентом, страдающим от депрессивного состояния. Какую практику осознанности вы бы рекомендовали ему для улучшения его состояния? Обоснуйте свой выбор.</p> <p><b>Ответ:</b></p>                                                                                                                                               |
| 15 | <p><b>Инструкция:</b> прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы</p> <p>Вы планируете провести групповое занятие по практикам осознанности для людей с высоким уровнем стресса. Какие шаги вы предпримете для успешной организации занятия? Обоснуйте свой выбор.</p> <p><b>Ответ:</b></p> |
| 16 | <p><b>Инструкция:</b> прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы</p> <p>Вы работаете с клиентом, который испытывает сильное сопротивление к практикам осознанности. Каковы ваши шаги в этой ситуации? Обоснуйте свой выбор.</p> <p><b>Ответ:</b></p>                                       |
|    | <p><b>Инструкция:</b> прочитайте текст и напишите обоснованный ответ</p> <p><b>Ответ:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 17 | <p><b>Инструкция:</b> прочитайте текст и напишите обоснованный ответ</p> <p>Какие нейробиологические изменения происходят в мозге при регулярной практике осознанности? Приведите примеры.</p> <p><b>Ответ:</b></p>                                                                                                                              |
| 18 | <p><b>Инструкция:</b> прочитайте текст и напишите обоснованный ответ</p> <p>Опишите, как практика сострадания может быть интегрирована в психотерапевтический процесс. Какие техники можно использовать?</p> <p><b>Ответ:</b></p>                                                                                                                |
| 19 | <p><b>Инструкция:</b> прочитайте текст и напишите обоснованный ответ</p> <p>Опишите, как практики осознанности могут быть использованы для работы с хроническим болевым синдромом. Какие конкретные техники вы бы применили и почему?</p> <p><b>Ответ:</b></p>                                                                                   |
| 20 | <p><b>Инструкция:</b> прочитайте текст и напишите обоснованный ответ</p> <p>Опишите основные ограничения и риски применения практик осознанности в психотерапии. Как вы планируете их учитывать в своей работе?</p>                                                                                                                              |

|        |
|--------|
| Ответ: |
|--------|

### 3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Как практики осознанности трансформировались из буддийских медитаций в современный психотерапевтический инструмент?
2. Какие научные исследования подтверждают эффективность практик осознанности?
3. Как профессиональное сообщество признает практики осознанности?
4. Какие нейробиологические изменения происходят в мозге при регулярной практике осознанности?
5. В чем разница между формальной и неформальной практикой осознанности?
6. Каковы основы медитации и техники сосредоточения на дыхании?
7. Как проводятся практики сканирования тела и работы с телесными ощущениями?
8. Как выполняются практики осознания и наблюдения за мыслями?
9. Как развиваются практики сострадания в контексте осознанности?
10. Как практики осознанности используются в когнитивно-поведенческой терапии?
11. Как практики осознанности применяются в работе с тревожными расстройствами и депрессивными состояниями?
12. Как практики осознанности помогают в работе с хроническим болевым синдромом?
13. Каковы принципы построения индивидуальных практик осознанности?
14. Как организовать групповой курс практик осознанности, какова структура и содержание групповых занятий?
15. Какие существуют противопоказания и ограничения к применению практик осознанности?
16. Как работать с сопротивлением и трудностями в практике осознанности?
17. Какие этические принципы необходимо учитывать при работе с клиентами, применяя практики осознанности?
18. Какие преимущества дает использование практик осознанности в психотерапевтической практике?
19. Какие сложности могут возникнуть при применении практик осознанности и как их можно преодолеть?
20. Как оценить эффективность применения практик осознанности в работе с клиентами?

## 4. Критерии оценивания

### 4.1. Критерии оценивания текущего контроля

| Оценочное средство | Критерии оценивания |
|--------------------|---------------------|
|--------------------|---------------------|

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Конспектирование</b>               | <p>Соответствие теме и целям конспектирования:<br/>         Конспект должен четко соответствовать заявленной теме и отражать поставленные цели.<br/>         Проверка на наличие отклонений от основной темы и излишних деталей</p> <p>Полнота и глубина анализа:<br/>         Оценка охвата ключевых аспектов и деталей темы.<br/>         Анализ того, насколько глубоко студент изучил и отразил основные концепции и аргументы</p> <p>Логичность и структурированность:<br/>         Проверка логической последовательности изложения информации.<br/>         Оценка ясности структуры конспекта, включая введение, основную часть и заключение</p> <p>Использование метода конспектирования:<br/>         Соответствие выбранного метода цели и теме конспектирования.<br/>         Эффективность применения метода для достижения поставленных целей</p> <p>Правильность оформления:<br/>         Соблюдение требований к шрифту, отступам, нумерации страниц и другим формальным аспектам.<br/>         Наличие и корректность заголовков, подзаголовков и списков</p> <p>Наличие и качество аргументации:<br/>         Проверка наличия аргументов и доказательств для поддержки утверждений и выводов.<br/>         Оценка достоверности и релевантности использованных источников</p> |
| <b>Групповая дискуссия</b>            | <p>Активность. Участник активно участвует в обсуждении, высказывает свое мнение и задает вопросы другим участникам.</p> <p>Аргументация. Участник приводит логичные и обоснованные аргументы в поддержку своей позиции.</p> <p>Умение слушать. Участник внимательно слушает других участников и учитывает их мнения при формулировании своих аргументов.</p> <p>Этика. Участник соблюдает этические нормы дискуссии, не перебивает других участников, не оскорбляет их и не переходит на личности.</p> <p>Понимание темы. Участник демонстрирует понимание темы дискуссии и может ответить на вопросы модератора или других участников.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Эссе</b>                           | <p>Соответствие теме: эссе должно быть посвящено выбранной теме и раскрывать ее содержание.</p> <p>Глубина анализа: автор должен глубоко анализировать выбранную тему, выявлять ее основные аспекты и проблемы.</p> <p>Логичность изложения: текст должен быть логичным и последовательным, без противоречий и ошибок.</p> <p>Аргументированность: автор должен приводить аргументы в поддержку своих утверждений и выводов.</p> <p>Использование научной литературы: список литературы должен содержать источники, которые подтверждают обоснованность аргументов автора.</p> <p>Оформление: эссе должно быть оформлено в соответствии с требованиями.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Практика: “Осознанное дыхание”</b> | <p>Участие и вовлеченность:<br/>         активность участников во время практики;<br/>         степень концентрации на процессе дыхания и отслеживании ощущений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                              | <p>Способность следовать инструкциям:<br/> умение участников сосредоточиться на задании и следовать указаниям преподавателя;<br/> способность сохранять внимание и не отвлекаться во время практики.</p> <p>Эмоциональный отклик и саморефлексия:<br/> глубина эмоционального отклика участников на практику;<br/> способность участников осознавать и описывать свои ощущения и переживания;<br/> качество саморефлексии и осмысления опыта.</p> <p>Обсуждение и рефлексия:<br/> качество обсуждения эмоционального отклика всех участников после практики;<br/> способность участников анализировать и осмысливать свой опыт;<br/> конструктивность и полезность обратной связи, полученной в ходе обсуждения.</p> <p>Работа в команде:<br/> уровень комфорта и доверия в группе, способствующий открытому выражению эмоций;<br/> способность группы работать вместе для достижения общих целей.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>Упражнение:</b> “Наблюдение за оценочными мыслями во время сессий”</p> | <p>Умение анализировать ситуацию:<br/> способность «клиента» описать проблему и вести диалог;<br/> умение терапевта выявлять ключевые аспекты ситуации и эмоции «клиента».</p> <p>Навыки коммуникации:<br/> качество взаимодействия между участниками;<br/> способность терапевта задавать уместные вопросы и выражать свои мысли;<br/> умение всех участников слушать и понимать друг друга.</p> <p>Эмоциональный отклик:<br/> глубина эмоционального отклика «клиента» на работу терапевта;<br/> способность терапевта сопереживать и поддерживать «клиента»;<br/> адекватность и осознанность эмоционального отклика супервизора и других участников</p> <p>Способность отслеживать оценочные мысли:<br/> умение терапевта осознавать и анализировать свои оценочные мысли во время диалога;<br/> способность терапевта сохранять нейтральность и объективность в оценке «клиента».</p> <p>Обсуждение и рефлексия:<br/> качество обсуждения эмоционального отклика всех участников;<br/> способность участников анализировать и осмысливать свои эмоции и опыт;<br/> конструктивность и полезность обратной связи, полученной в ходе обсуждения.</p> <p>Работа в команде:<br/> эффективность взаимодействия между «клиентом», терапевтом и супервизором;</p> |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              | способность группы работать вместе для достижения общих целей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Саморефлексия:</b> “Дневник осознанности”                 | <p>Регулярность и систематичность ведения дневника:</p> <p>Глубина анализа и саморефлексии:<br/> способность студента анализировать свои переживания и эмоции, возникающие во время практик осознанности;<br/> качество саморефлексии и осмысления опыта.</p> <p>Демонстрация понимания основных принципов и техник практик осознанности;<br/> корректное использование терминологии и концепций при описании своего опыта.</p> <p>Прогресс в практике:<br/> описание изменений в восприятии себя и окружающего мира;<br/> примеры того, как практики осознанности повлияли на повседневную жизнь студента.</p> <p>Участие в групповом обсуждении:<br/> активность и вовлеченность студента в обсуждение прогресса и сложностей;<br/> способность делиться своим опытом и слушать других;<br/> конструктивность и полезность обратной связи, полученной в ходе обсуждения.</p>                                                                                                   |
| <b>Медитативная практика:</b><br>“Медитация любящей доброты” | <p>Участие и вовлеченность:<br/> активность и открытость участников во время практики;<br/> степень участия каждого члена группы в процессе.</p> <p>Способность следовать инструкциям:<br/> умение участников сосредоточиться на задании и следовать указаниям ведущего;<br/> способность сохранять внимание и не отвлекаться во время практики.</p> <p>Эмоциональный отклик:<br/> глубина эмоционального отклика участников на практику;<br/> способность участников осознавать и выражать свои чувства и переживания.</p> <p>Обсуждение и рефлексия:<br/> качество обсуждения эмоционального отклика всех участников после практики;<br/> способность участников анализировать и осмысливать свой опыт;<br/> конструктивность и полезность обратной связи, полученной в ходе обсуждения.</p> <p>Работа в команде:<br/> уровень комфорта и доверия в группе, способствующий открытому выражению эмоций;<br/> способность группы работать вместе для достижения общих целей.</p> |

## 4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

| Оценка            | Уровень освоения результатов обучения | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>зачтено</b>    | 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                                          |
| <b>не зачтено</b> | 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                     | <b>зачтено</b>    |
| 0-59                       | <b>не зачтено</b> |