

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:
6bbcb8f4da576404e256c146b8898c94



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ТЕХНИКИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ В КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

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

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.1 Осуществляет анализ проблемной ситуации и выявляет варианты ее возможного развития	знает теоретические основы когнитивно-поведенческого подхода к формированию навыка уверенного поведения, понимает, как формируется самооценка и какие факторы на нее влияют, знаком с методами анализа проблемных ситуаций и выявления вариантов их развития	анализирует различные проблемные ситуации из практики когнитивно-поведенческого терапевта, выявляет причины возникновения проблем и определять их влияние на уверенное поведение клиента	определяет возможные последствия проблемной ситуации для уверенного поведения клиента и разрабатывать стратегии работы с этими последствиями
	УК-1.2 Дифференцирует факты, мнения, интерпретации, оценки, суммирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения	знает основные понятия и принципы когнитивно-поведенческого подхода к формированию навыков уверенного поведения, методы и техники работы над формированием навыка уверенного поведения, используемые в когнитивно-поведенческом подходе	анализирует различные источники информации (статьи, книги, видеоматериалы) для получения знаний о навыках уверенного поведения в когнитивно-поведенческой терапии; оценивает достоверность информации, отделяет факты от мнений и интерпретаций	применяет полученную информацию и навыки для формирования собственных мнений и точек зрения на важные вопросы, связанные с формированием навыков уверенного поведения в когнитивно-поведенческой терапии
	УК-1.3 Рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	знает основные принципы и техники КПТ, которые помогают людям изменить свое мышление и поведение	анализирует , какие методы были использованы, какие результаты были достигнуты, и какие трудности возникали в процессе работы, изучив примеры применения техник КПТ для формирования уверенного поведения у клиентов	разрабатывает и адаптирует техники и стратегии для конкретных ситуаций и клиентов
ПК-1 Способен оказывать психологическую помощь и консультационные	ПК-1.1 Демонстрирует знания теоретических основ психологического консультирования, понимает этические	понимает основные принципы и техники психологического	определяет цели и задачи каждого этапа консультирования в	владеет способами определения проблем клиента и разработки

психологические услуги населению и трудовым коллективам	и профессиональные нормы работы психолога-консультанта и разграничение областей компетентности психолога и смежных специалистов	консультирования для развития навыков асертивного поведения, знает о стадиях и этапах психологического консультирования, а также методах формирования навыков уверенного поведения в соответствии с этими этапами; понимает специфику современных направлений психологического консультирования и их роли в формировании асертивности	контексте формирования асертивных навыков	индивидуального плана работы
	ПК-1.2 Анализирует психологические проблемы клиентов, планирует и оценивает результаты консультационной работы	понимает психологическую проблематику и ее проявления на индивидуальном и групповом уровнях, основные принципы когнитивно-поведенческой терапии; знает понятие асертивности и ее значение для уверенного поведения, методы оценки планируемых результатов психологической помощи	планирует результаты психологической помощи с учетом индивидуальных особенностей каждого клиента, анализирует и подбирает методы оказания психологической помощи на основе принципов когнитивно-поведенческого подхода	владеет навыками самостоятельной оценки психологической проблематики, подбирает методы оказания психологической помощи на основе принципов когнитивно-поведенческого подхода
	ПК-1.3 Оказывает консультационную помощь в соответствии с программой, разработанной на основе современных методов психотерапии, выстраивает эффективную коммуникацию с клиентами и при необходимости перенаправляет их к другим специалистам	знает основные принципы и методы когнитивно-поведенческой терапии, понятие асертивности и ее роли в формировании уверенного поведения, этапы разработки программы мероприятий для консультационной помощи, принципы построения эффективной коммуникации с клиентами, основы	умеет планировать и проводить терапевтические сессии, используя методы когнитивно-поведенческой психотерапии; оказывать психологическую поддержку и помощь в понимании собственных эмоций и реакций, а также в формировании адекватных поведенческих стратегий	владеет техниками когнитивно-поведенческой терапии для коррекции неадаптивных мыслей и убеждений, способствующих неуверенному поведению; навыками оценки уровня уверенности клиента и выявления основных препятствий для формирования асертивного поведения; методами

		перенаправления клиентов к смежным специалистам		активного слушания, эмпатического понимания и оказания поддержки в ходе консультативной беседы
--	--	---	--	--

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля

Тема (раздел) дисциплины	Оценочное средство	Планируемые результаты обучения
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий		
УК-1.1 Осуществляет анализ проблемной ситуации и выявляет варианты ее возможного развития		
4 стиля поведения: определение, причины и последствия Когнитивная модель разных стилей поведения Концептуализация и план терапии	Устный доклад (Л)	знает теоретические основы когнитивно-поведенческого подхода к формированию навыка уверенного поведения, понимает, как формируется самооценка и какие факторы на нее влияют, знаком с методами анализа проблемных ситуаций и выявления вариантов их развития
Когнитивная модель разных стилей поведения Концептуализация и план терапии	Кейс-стади №1 (СРС)	анализирует различные проблемные ситуации из практики когнитивно-поведенческого терапевта, выявляет причины возникновения проблем и определять их влияние на уверенное поведение клиента
Концептуализация и план терапии	Кейс-стади №2 (СРС)	определяет возможные последствия проблемной ситуации для уверенного поведения клиента и разрабатывать стратегии работы с этими последствиями
УК-1.2 Дифференцирует факты, мнения, интерпретации, оценки, суммирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения		
4 стиля поведения: определение, причины и последствия Когнитивная модель разных стилей поведения Концептуализация и план терапии	Устный доклад (Л)	знает основные понятия и принципы когнитивно-поведенческого подхода к формированию навыков уверенного поведения, методы и техники работы над формированием навыка уверенного поведения, используемые в когнитивно-поведенческом подходе
4 стиля поведения: определение, причины и последствия Когнитивная модель разных стилей поведения Концептуализация и план терапии	Практическое задание №8 (ПЗ)	анализирует различные источники информации (статьи, книги, видеоматериалы) для получения знаний о навыках уверенного поведения в когнитивно-поведенческой терапии; оценивает достоверность информации, отделяет факты от мнений и интерпретаций
4 стиля поведения: определение, причины и	Практическое задание №1	применяет полученную информацию и навыки для формирования собственных

последствия Когнитивная модель разных стилей поведения Концептуализация и план терапии	(ПЗ)	мнений и точек зрения на важные вопросы, связанные с формированием навыков уверенного поведения в когнитивно-поведенческой терапии
УК-1.3 Рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки		
Когнитивная модель разных стилей поведения Концептуализация и план терапии	Устный доклад (Л)	знает основные принципы и техники КПТ, которые помогают людям изменить свое мышление и поведение
Когнитивная модель разных стилей поведения Концептуализация и план терапии	Практическое задание №9 (ПЗ)	анализирует , какие методы были использованы, какие результаты были достигнуты, и какие трудности возникали в процессе работы, изучив примеры применения техник КПТ для формирования уверенного поведения у клиентов
Концептуализация и план терапии	Практическое задание №10 (ПЗ)	разрабатывает и адаптирует техники и стратегии для конкретных ситуаций и клиентов
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		
4 стиля поведения: определение, причины и последствия Когнитивная модель разных стилей поведения Концептуализация и план терапии	Устный доклад (Л)	понимает основные принципы и техники психологического консультирования для развития навыков ассертивного поведения, знает о стадиях и этапах психологического консультирования, а также методах формирования навыков уверенного поведения в соответствии с этими этапам; понимает специфику современных направлений психологического консультирования и их роли в формировании ассертивности
Когнитивная модель разных стилей поведения Концептуализация и план терапии	Практическое задание №4 (ПЗ)	определяет цели и задачи каждого этапа консультирования в контексте формирования ассертивных навыков
Когнитивная модель разных стилей поведения Концептуализация и план терапии	Практическое задание №6 (ПЗ)	владеет способами определения проблем клиента и разработки индивидуального плана работы
ПК-1.2 Анализирует психологические проблемы клиентов, планирует и оценивает результаты консультационной работы		
4 стиля поведения: определение, причины и последствия Когнитивная модель разных стилей поведения Концептуализация и план терапии	Устный доклад (Л)	понимает психологическую проблематику и ее проявления на индивидуальном и групповом уровнях, основные принципы когнитивно-поведенческой терапии; знает понятие ассертивности и ее значение для уверенного поведения, методы оценки планируемых результатов психологической помощи
4 стиля поведения: определение, причины и последствия Когнитивная модель разных стилей поведения Концептуализация и план терапии	Практическое задание №3 (ПЗ)	планирует результаты психологической помощи с учетом индивидуальных особенностей каждого клиента, анализирует и подбирает методы оказания психологической помощи на основе принципов когнитивно-поведенческого подхода

4 стиля поведения: определение, причины и последствия Когнитивная модель разных стилей поведения Концептуализация и план терапии	Практическое задание №5 (ПЗ)	владеет навыками самостоятельной оценки психологической проблематики, подбирает методы оказания психологической помощи на основе принципов когнитивно-поведенческого подхода
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		
4 стиля поведения: определение, причины и последствия Когнитивная модель разных стилей поведения Концептуализация и план терапии	Устный доклад (Л)	знает основные принципы и методы когнитивно-поведенческой терапии, понятие ассертивности и ее роли в формировании уверенного поведения, этапы разработки программы мероприятий для консультационной помощи, принципы построения эффективной коммуникации с клиентами, основы перенаправления клиентов к смежным специалистам
Концептуализация и план терапии	Практическое задание №2 (ПЗ)	умеет планировать и проводить терапевтические сессии, используя методы когнитивно-поведенческой психотерапии; оказывать психологическую поддержку и помощь в понимании собственных эмоций и реакций, а также в формировании адекватных поведенческих стратегий
Когнитивная модель разных стилей поведения Концептуализация и план терапии	Практическое задание №7 (СРС)	владеет техниками когнитивно-поведенческой терапии для коррекции неадаптивных мыслей и убеждений, способствующих неуверенному поведению; навыками оценки уровня уверенности клиента и выявления основных препятствий для формирования ассертивного поведения; методами активного слушания, эмпатического понимания и оказания поддержки в ходе консультативной беседы

2.2. Типовые оценочные материалы текущего контроля

Оценочное средство	Типовое задание / содержание
Устный доклад	Работа с литературными источниками, повторение материалов вебинара: Изучите тему доклада, чтобы иметь представление о предмете обсуждения. Определите ключевые аспекты темы и составьте план доклада. Соберите информацию из научных статей, книг, исследований и других источников. Проанализируйте собранную информацию и выделите основные тезисы. Потренируйтесь выступать перед аудиторией, чтобы чувствовать себя уверенно во время доклада. Будьте готовы ответить на вопросы аудитории после выступления
Кейс-стади №1	Лена много лет страдает социальными страхами в тяжелой форме . Сегодня на работе она должна была выступить перед сотрудниками с презентацией. Из-за своих страхов она допустила в презентации много ошибок, и ее начальник был недоволен выступлением. Теперь она беспокоится, что может потерять работу. День для нее оказался очень утомительным, она чувствует себя совсем разбитой. Ее сестра дома и в

	отличном настроении. Сестра смотрит на Лену и говорит веселым голосом: «Ты вечно преувеличиваешь. Я уверена, что все прошло отлично. Ты же знаешь, твой босс всегда недоволен. Не волнуйся! Кстати, сегодня вечером мы с ребятами идем в кино. Погуляешь с собакой?» Задание: Сколько вариантов инвалидации вы увидели? Какие формы валидации были бы уместны в данном случае?																									
Кейс-стади №2	Опишите какую-то реальную ситуацию, когда вы испытали трудности в межличностном общении. Что произошло? Какие люди принимали в этом участие? Попробуйте описать ситуацию подробно , при этом не давая оценки. Задание: Сколько вариантов инвалидации вы увидели? Какие формы валидации были бы уместны в данном случае? Перепишите ситуацию так, как если бы она была валидирующей. Чтобы произошло?																									
Практическое задание №1	Запишите основные поведенческие реакции разных стилей поведения, которые вы могли наблюдать в быту в течении своей жизни (походка, речь, жесты, тон голоса, выражение, поза, отношение к другим и т.д.) Как это могло бы проявляться в терапевтическом сеттинге? <table><tr><td></td><td>Пассивное поведение</td><td>Агрессивное поведение</td><td>Манипулятивное поведение</td><td>Уверенное поведение</td></tr><tr><td>Вербальные проявления</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Невербальные проявления</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Выгоды</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Издержки</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>		Пассивное поведение	Агрессивное поведение	Манипулятивное поведение	Уверенное поведение	Вербальные проявления					Невербальные проявления					Выгоды					Издержки				
	Пассивное поведение	Агрессивное поведение	Манипулятивное поведение	Уверенное поведение																						
Вербальные проявления																										
Невербальные проявления																										
Выгоды																										
Издержки																										
Практическое задание №2	Подумайте, какие есть ключевые когнитивные убеждения при подчинении, самопожертвовании, поиске одобрения. Составьте бланк автоматических мыслей с ключевыми мыслями, эмоциями и моделями поведения людей с этими 3 подтипами. Что между ними общего?																									
Практическое задание №3	Рефлексивные вопросы по стилям поведения: как ваши близкие вели себя в конфликтной ситуации? Как в вашей семье разрешались разногласия? Что делали ваши близкие, когда их кто-то расстроил или что-то шло не так? Как родители учили вас поступать, если случился конфликт? Какие послания от них у вас остались? Каким образом вы научились получать то, что вам хочется, не говоря об этом напрямую (с помощью крика, угроз, обмана и т.д.)? Прибегаете ли вы к этим способам и по сей день?																									
Практическое задание №4	Упражнение: Определение степени своей ассертивности в различных ситуациях																									

Впишите в каждую ячейку номер по шкале от 0 до 5. «0» означает, что вам легко и естественно быть ассертивным; «5» - говорит о том, что в данном случае вы вообще не способны на ассертивность.

	Друзья одного с вами пола	Друзья противоположного пола	Облеченные властью люди	Незнакомые люди
Отказать				
Сказать комплимент				
Высказать свое мнение				
Попросить о помощи				
Выразить гнев				
Проявить любовь				
Заявить о своих правах и потребностях				
Высказать критические замечания				
Выслушать критику в свой адрес				
Завязать разговор и поддержать его				

Практическое задание №5

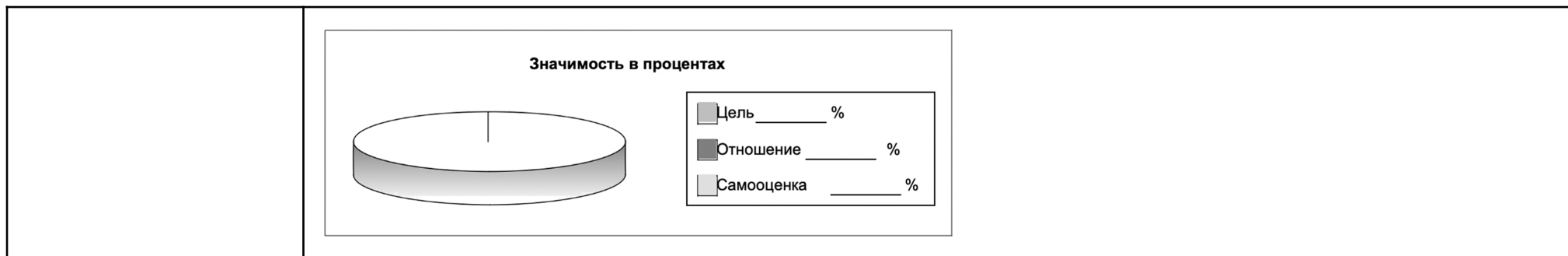
Упражнение: Выявление вторичной выгоды

Определите свои привычные паттерны и стереотипы поведения и подумайте, может ли быть для вас здесь в чем-то вторичная выгода

Мои привычные паттерны	Моя выгода от этого

	<table border="1"> <tr> <td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td></tr> </table>																										
Практическое задание №6	Работа: Поддерживающие циклы Подумайте, какие есть самые частые встречающиеся поддерживающие циклы при: 1) Пассивном стиле поведения 2) Агрессивной стиле поведения Придумайте 2-3 круга для каждого типа поведения																										
Практическое задание №7	Поведенческий эксперимент <table border="1"> <tr> <td colspan="2">ШАГ 1. ОЦЕНИТЕ СВОЙ ПРОГНОЗ РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙ</td> </tr> <tr> <td>Ситуация</td><td></td> </tr> <tr> <td>Мой прогноз</td><td></td> </tr> <tr> <td>Насколько я верю своему прогнозу? (0-100%)</td><td></td> </tr> <tr> <td>Как я узнаю, что мои предсказания оправдались?</td><td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">ШАГ 2. ВЫЯВИТЕ СВОЙСТВЕННОЕ ВАМ НЕКОНСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ</td> </tr> <tr> <td>Каким образом я обычно справляюсь с негативными эмоциями (избегание, уход или другие способы снижения тревоги)</td><td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">ШАГ 3. РАССМОТРИТЕ БОЛЕЕ РЕАЛИСТИЧНЫЙ ВАРИАНТ РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙ</td> </tr> <tr> <td>Вспомните, какие более здравые мысли о возможном развитии событий приходили вам на ум (возможно при работе с Дневником исследования мыслей)</td><td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">ШАГ 4. ПОДУМАЙТЕ, КАК ИНАЧЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОВЕСТИ СЕБЯ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ, И СПЛАНИРУЙТЕ ЭКСПЕРИМЕНТ</td> </tr> <tr> <td>Что я сделаю по-иному в этот раз, чтобы проверить две своих гипотезы?</td><td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">ШАГ 5. ПРОВЕДЕНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТА</td> </tr> <tr> <td colspan="2">ШАГ 6. ОЦЕНИТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</td> </tr> </table>	ШАГ 1. ОЦЕНИТЕ СВОЙ ПРОГНОЗ РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙ		Ситуация		Мой прогноз		Насколько я верю своему прогнозу? (0-100%)		Как я узнаю, что мои предсказания оправдались?		ШАГ 2. ВЫЯВИТЕ СВОЙСТВЕННОЕ ВАМ НЕКОНСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ		Каким образом я обычно справляюсь с негативными эмоциями (избегание, уход или другие способы снижения тревоги)		ШАГ 3. РАССМОТРИТЕ БОЛЕЕ РЕАЛИСТИЧНЫЙ ВАРИАНТ РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙ		Вспомните, какие более здравые мысли о возможном развитии событий приходили вам на ум (возможно при работе с Дневником исследования мыслей)		ШАГ 4. ПОДУМАЙТЕ, КАК ИНАЧЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОВЕСТИ СЕБЯ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ, И СПЛАНИРУЙТЕ ЭКСПЕРИМЕНТ		Что я сделаю по-иному в этот раз, чтобы проверить две своих гипотезы?		ШАГ 5. ПРОВЕДЕНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТА		ШАГ 6. ОЦЕНИТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
ШАГ 1. ОЦЕНИТЕ СВОЙ ПРОГНОЗ РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙ																											
Ситуация																											
Мой прогноз																											
Насколько я верю своему прогнозу? (0-100%)																											
Как я узнаю, что мои предсказания оправдались?																											
ШАГ 2. ВЫЯВИТЕ СВОЙСТВЕННОЕ ВАМ НЕКОНСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ																											
Каким образом я обычно справляюсь с негативными эмоциями (избегание, уход или другие способы снижения тревоги)																											
ШАГ 3. РАССМОТРИТЕ БОЛЕЕ РЕАЛИСТИЧНЫЙ ВАРИАНТ РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙ																											
Вспомните, какие более здравые мысли о возможном развитии событий приходили вам на ум (возможно при работе с Дневником исследования мыслей)																											
ШАГ 4. ПОДУМАЙТЕ, КАК ИНАЧЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОВЕСТИ СЕБЯ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ, И СПЛАНИРУЙТЕ ЭКСПЕРИМЕНТ																											
Что я сделаю по-иному в этот раз, чтобы проверить две своих гипотезы?																											
ШАГ 5. ПРОВЕДЕНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТА																											
ШАГ 6. ОЦЕНИТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ																											

	<table border="1"> <tr> <td>Что случилось на самом деле?</td><td></td></tr> <tr> <td>Насколько оправдались мои прогнозы? (0 – 100)</td><td></td></tr> <tr> <td>Какой вариант развития событий подтвердился?</td><td></td></tr> <tr> <td>Как вы чувствовали себя, избрав другую линию поведения?</td><td></td></tr> <tr> <td>Что вы узнали в ходе эксперимента?</td><td></td></tr> </table>	Что случилось на самом деле?		Насколько оправдались мои прогнозы? (0 – 100)		Какой вариант развития событий подтвердился?		Как вы чувствовали себя, избрав другую линию поведения?		Что вы узнали в ходе эксперимента?	
Что случилось на самом деле?											
Насколько оправдались мои прогнозы? (0 – 100)											
Какой вариант развития событий подтвердился?											
Как вы чувствовали себя, избрав другую линию поведения?											
Что вы узнали в ходе эксперимента?											
Практическое задание №8	Изучите и проанализируйте процесс возникновения гнева, состоящий из следующих этапов: пусковой механизм, оценка ситуации, переживание, способ выражения и последствия (краткосрочные и долгосрочные). В группе обсудите каждый этап процесса возникновения гнева. Приведите примеры ситуаций, которые могут вызвать гнев, и опишите, как этот гнев может быть интерпретирован, выражен и какие последствия он может иметь. На основе обсуждения создайте свою цепочку гнева для каждого участника группы. Цепочка должна включать конкретные примеры пусковых механизмов, неверных интерпретаций, переживаний, способов выражения гнева и последствий. Обсудите получившиеся цепочки гнева в группе, поделитесь своими наблюдениями и выводами.										
Практическое задание №9	Рефлексивное упражнение: Ситуация с новой моделью поведения Вспомните ситуацию, в которой вы повели себя не так, как вам хотелось бы. Опишите эту ситуацию и проанализируйте свое поведение. Подумайте, как бы вы хотели повести себя в этой ситуации. Какие действия или слова могли бы быть более эффективными? Окажитесь в этой ситуации (мысленно или реально) и проиграйте ее, включив новую модель поведения. Представьте, как бы развивались события, если бы вы вели себя по-другому. Запишите свои размышления и ощущения от проигрывания ситуации с новой моделью поведения.										
Практическое задание №10	Ориентация на самооценку означает, что главное для человека - стабилизация и укрепление самооценки. Если в процессе достижения практических целей вы действуете в соответствии с вашими собственными ценностями и убеждениям, тем самым улучшая отношение к самому себе, значит, ваше поведение эффективно улучшает самооценку. Эффективному в плане самооценки поведению соответствует блок навыков ОПЦР Опишите ситуацию: Какова ваша цель в %? Насколько важны для вас отношения в %? Насколько важна для вас самооценка в %? Какие можно сделать из полученной диаграммы выводы?										



Типовые вопросы для устного доклада по компетенции УК-1:

УК-1.1

1. Когнитивно-поведенческий подход к формированию навыка уверенного поведения: основные принципы и методы.
2. Самооценка: определение, функции и роль в формировании уверенного поведения. Факторы, влияющие на самооценку, и способы ее укрепления.
3. Методы анализа проблемных ситуаций в когнитивно-поведенческом подходе. Как выявлять и оценивать варианты развития проблемных ситуаций?
4. Связь между когнитивными искажениями и формированием неуверенного поведения. Практические стратегии коррекции искажений мышления.
5. Роль поведенческих экспериментов в развитии уверенного поведения и укреплении самооценки.
6. Техники когнитивно-поведенческой терапии для работы с негативными убеждениями, влияющими на уверенность в себе.
7. Применение методов анализа проблемных ситуаций для принятия обоснованных решений и формирования уверенного поведения в различных контекстах.

УК-1.2

1. Основные понятия и принципы когнитивно-поведенческого подхода к формированию навыков уверенного поведения.
2. Методы работы над формированием навыка уверенного поведения в когнитивно-поведенческом подходе.
3. Техники выявления и коррекции негативных автоматических мыслей как способ формирования уверенного поведения.
4. Ролевые игры и поведенческие эксперименты в когнитивно-поведенческой терапии: методы и применение для развития уверенности в себе.
5. Релаксационные техники в контексте когнитивно-поведенческого подхода: снижение тревожности и развитие уверенного поведения.
6. Когнитивно-поведенческие стратегии работы с социальными страхами и фобиями для формирования уверенного поведения.

7. Роль дневников мыслей и чувств в когнитивно-поведенческом подходе к развитию уверенности в себе: методы ведения и анализ результатов.

УК-1.3

1. Техники выявления и коррекции автоматических мыслей в КПТ. Доклад может быть посвящен техникам, которые используются в КПТ для выявления и коррекции негативных автоматических мыслей, влияющих на поведение человека.
2. Роль поведенческих экспериментов в КПТ и их применение для изменения поведения. В докладе можно рассказать о том, как поведенческие эксперименты используются в КПТ для проверки и изменения негативных убеждений и моделей поведения.
3. Техники релаксации и управления стрессом в КПТ: методы и эффективность. Доклад может включать обзор техник релаксации и управления стрессом, используемых в КПТ для снижения тревожности и улучшения эмоционального состояния.
4. Экспозиционная терапия в КПТ: применение и результаты исследований. Доклад может охватывать экспозиционную терапию как метод КПТ, направленный на снижение страха и избегающего поведения путем постепенного и контролируемого воздействия на пугающие стимулы.
5. КПТ и формирование навыков уверенного поведения: стратегии и примеры из практики. В докладе можно представить стратегии КПТ, направленные на формирование навыков уверенного поведения, и привести примеры их применения в практике психотерапии.

Типовые вопросы для устного доклада по компетенции **ПК-1:**

ПК-1.1

1. Роль когнитивно-поведенческой терапии в развитии ассертивного поведения.
2. Определение ассертивности и ее роль в повседневной жизни.
3. Основные принципы КПТ и их применение в формировании уверенного поведения.
4. Методы КПТ, направленные на развитие ассертивности: работа с автоматическими мыслями, дисфункциональными убеждениями, поведенческие эксперименты.
5. Стадии и этапы психологического консультирования в КПТ.
6. Установление контакта и создание доверительной атмосферы.
7. Диагностика проблемы и выявление автоматических мыслей.
8. Разработка стратегии решения и планирование поведенческих экспериментов.
9. Реализация плана действий и закрепление навыков уверенного поведения.
10. Завершение процесса и оценка результатов.
11. Специфика современных направлений психологического консультирования и их роль в формировании ассертивности.
12. Когнитивно-поведенческая терапия: основные принципы и методы.

13. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ): принципы и техники, влияние на формирование уверенного поведения.
14. Применение методов КПТ для формирования навыков уверенного поведения.
15. Роль психолога в процессе формирования асертивного поведения у клиентов.
16. Навыки и качества, необходимые психологу для успешной работы с асертивностью.
17. Этика и профессиональная ответственность в контексте формирования асертивности у клиентов.
18. Оценка эффективности психологического консультирования по развитию асертивного поведения в КПТ.
19. Критерии и методы оценки результатов консультирования.
20. Факторы, влияющие на успешность формирования асертивного поведения.
21. Техники формирования навыков уверенного поведения в КПТ: практические примеры.
22. Ролевые игры и моделирование ситуаций.
23. Репетиция поведения и обратная связь.
24. Домашние задания и практика в реальной жизни.

ПК-1.2

1. Пассивный стиль поведения: особенности, подтипы и методы работы.
2. Определение пассивного стиля поведения и его подтипов (покорный стиль, стиль, ищущий одобрения, самопожертвование).
3. Вербальные и невербальные особенности пассивного поведения.
4. Методы работы с пассивным поведением.
5. Агрессивный стиль поведения: вербальные и невербальные проявления.
6. Особенности агрессивного стиля поведения.
7. Последствия агрессивного поведения для личной и профессиональной жизни.
8. Работа с агрессивным поведением в рамках когнитивно-поведенческой терапии.
9. Манипулятивное поведение: основные характеристики.
10. Манипуляция как форма поведения.
11. Вербальные и невербальные признаки манипулятивного поведения.
12. Роль манипуляций в межличностных отношениях.
13. Уверенное поведение (асертивность): вербальные и невербальные аспекты.
14. Понятие асертивности и ее значение для уверенного поведения.
15. Асертивное поведение как альтернатива пассивному, агрессивному и манипулятивному поведению.
16. Техники формирования навыков асертивного поведения.
17. Связь между мыслями, эмоциями и поведением.
18. Влияние мыслей и убеждений на эмоции и поведение.

19. Связь между негативными мыслями и неуверенным поведением.
20. Методы выявления и изменения негативных мыслей и убеждений.

ПК-1.3

1. Четыре стиля поведения: пассивный, агрессивный, манипулятивный, ассертивный. Характеристики и особенности каждого стиля.
2. Пассивный стиль поведения: вербальные и невербальные особенности, подтипы (покорный стиль, стиль, ищущий одобрения, самопожертвование).
3. Агрессивный стиль поведения: вербальные и невербальные особенности, выгоды и издержки, причины неуверенности в себе и их влияние на жизнь человека.
4. Манипулятивное поведение: вербальные и невербальные особенности.
5. Ассертивное поведение (уверенность в себе): вербальные и невербальные особенности. Роль ассертивности в формировании уверенного поведения.
6. Связь между мыслями, эмоциями, поведением и физиологическими реакциями. Техники выявления и изменения негативных мыслей и убеждений о себе.
7. Ассертивность: общие положения. Права, потребности, ценности. Дисфункциональные установки. Поведенческие эксперименты. Работа с пассивным и агрессивным поведением.

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
УК-1	Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

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

1	Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ Какой из следующих факторов не является частью когнитивной модели поведения? a) Мысли b) Эмоции c) Физиологические реакции d) Социальные нормы Ответ:
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ Что из следующего является основным принципом ассертивности? a) Подавление собственных потребностей b) Четкое и уважительное выражение своих мыслей и чувств c) Применение манипуляций для достижения целей d) Избегание конфликтов Ответ:
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих утверждений о дисфункциональных установках являются верными? a) Они способствуют адаптивному поведению b) Они могут приводить к негативным эмоциям c) Они формируются на основе личного опыта d) Они всегда осознаются человеком Ответ:
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих утверждений о методах релаксации являются верными? a) Диафрагмальное дыхание помогает снизить уровень стресса b) Нервно-мышечная релаксация требует физической активности c) Навыки осознанности способствуют повышению самосознания d) Методы релаксации не влияют на эмоциональное состояние

Ответ:

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Сопоставьте стили поведения с их описанием:

Стиль поведения		Описание	
1	Пассивный стиль	A	Прямое выражение своих потребностей и чувств
2	Агрессивный стиль	B	Использование уловок для достижения своих целей
3	Манипулятивный стиль	C	Подавление собственных потребностей
4	Ассертивный стиль	D	Выражение недовольства через конфликты

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Сопоставьте невербальные особенности с соответствующими стилями поведения:

Невербальные особенности		Стиль поведения	
1	Пассивный стиль	A	Уверенная поза, зрительный контакт
2	Агрессивный стиль	B	Избегание взгляда, закрытая поза
3	Ассертивный стиль	C	Направленный жест, угрожающее поведение

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3

7	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Сопоставьте методы работы с поведением с их описаниями: <table><tr><th colspan="2">Методы работы с поведением</th><th colspan="2">Описание</th></tr><tr><td>1</td><td>Поведенческие эксперименты</td><td>А</td><td>Использование ситуаций для проверки убеждений</td></tr><tr><td>2</td><td>Работа с пассивным поведением</td><td>В</td><td>Помощь в выражении своих потребностей</td></tr><tr><td>3</td><td>Рольевое проигрывание</td><td>С</td><td>Проигрывание сценариев для изучения реакций</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Методы работы с поведением		Описание		1	Поведенческие эксперименты	А	Использование ситуаций для проверки убеждений	2	Работа с пассивным поведением	В	Помощь в выражении своих потребностей	3	Рольевое проигрывание	С	Проигрывание сценариев для изучения реакций	1	2	3			
Методы работы с поведением		Описание																					
1	Поведенческие эксперименты	А	Использование ситуаций для проверки убеждений																				
2	Работа с пассивным поведением	В	Помощь в выражении своих потребностей																				
3	Рольевое проигрывание	С	Проигрывание сценариев для изучения реакций																				
1	2	3																					
8	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите этапы формирования порочного круга: 1. Негативные мысли 2. Эмоции 3. Поведение Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>																						
9	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Ассертивное поведение всегда подразумевает игнорирование потребностей других людей. Ответ: Обоснование:																						
10	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Когнитивная терапия фокусируется только на изменении поведения, а не на изменении мыслей.																						

	Ответ: Обоснование:
11	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Валидация означает признание и подтверждение чувств другого человека. Ответ: Обоснование:
12	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Вы находитесь на встрече, и ваш коллега постоянно перебивает вас. Какой стиль поведения вы могли бы использовать для решения этой ситуации? Ответ:
13	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Вы работаете с клиентом, который считает себя некомпетентным из-за одной ошибки на работе. Какой подход вы могли бы использовать для изменения его мышления? Ответ:
14	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Ваш клиент испытывает трудности с ассертивным поведением и часто подчиняется другим. Какой подход вы могли бы использовать, чтобы помочь ему? Ответ:
15	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Вы работаете с клиентом, который страдает от низкой самооценки и часто жертвует своими потребностями ради других. Какой подход вы могли бы использовать? Ответ:
16	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Как вы считаете, какие навыки необходимы для развития ассертивного поведения? Приведите примеры. Ответ:
17	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Каковы основные последствия негативных автоматических мыслей для эмоционального состояния человека? Приведите примеры.

	Ответ:
18	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Как вы считаете, какие навыки необходимы для эффективного выявления автоматических негативных мыслей? Приведите примеры. Ответ:
19	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Какие техники повышения уровня осознания вы считаете наиболее эффективными в работе с клиентами? Приведите примеры. Ответ:
20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Каковы основные аспекты работы с агрессивным поведением в когнитивно-поведенческой терапии? Приведите примеры методов или техник. Ответ:

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Какие существуют стили поведения?
2. Каковы основные характеристики пассивного стиля поведения?
3. Какие вербальные особенности характерны для пассивного стиля?
4. Какие невербальные проявления свойственны пассивному стилю?
5. Какие подтипы пассивного стиля вы знаете?
6. Что такое покорный стиль поведения?
7. Что характерно для стиля, ищущего одобрения?
8. В чем особенность стиля самопожертвования?
9. Каковы вербальные и невербальные особенности агрессивного стиля поведения?
10. Почему агрессивное поведение может быть выгодным?
11. С какими издержками связано агрессивное поведение?
12. Как неуверенность в себе влияет на жизнь человека?
13. Каковы последствия неуверенного поведения для личной и профессиональной жизни?
14. Что такое манипулятивное поведение?

15. Каковы его вербальные и невербальные признаки?
16. Чем ассертивное (уверенное) поведение отличается от других стилей?
17. Какова роль мыслей, автоматических убеждений и образов в формировании нашего поведения?
18. Какая связь между мыслями и эмоциями, поведением и физиологическими реакциями?
19. Какие техники помогают выявлять и изменять негативные мысли и убеждения о себе?
20. Что такое порочный круг в контексте стилей поведения и как его можно понять с помощью вопросов?

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Критерии оценивания
Устный доклад	Раскрытие темы: насколько полно и точно докладчик представил информацию по теме. Логичность и последовательность изложения: насколько логично и последовательно докладчик изложил материал, есть ли четкая структура доклада. Аргументированность: насколько докладчик подкрепляет свои утверждения фактами и примерами. Ответы на вопросы: способность докладчика ответить на дополнительные вопросы аудитории.
Кейс-стади №1	Глубина анализа ситуации. Студент должен не только увидеть проявления инвалидации и валидации в коммуникации, но и понять их влияние на эмоциональное состояние Лены. Понимание терминов «инвалидация» и «валидация». Студент должен дать точные определения этих понятий и корректно применить их к приведенной ситуации. Количество вариантов инвалидации. Студент должен перечислить все примеры инвалидации в диалоге сестры и Лены и объяснить, почему он считает эти высказывания проявлением инвалидации. Уместность предложенных форм валидации. Студент должен предложить конкретные формы валидации, которые могли бы поддержать Лену, и обосновать свой выбор. Формулировка выводов. В конце решения студент должен подвести итоги и сделать выводы о том, как можно улучшить эмоциональное состояние Лены с помощью валидации ее чувств.
Кейс-стади №2	Глубина анализа ситуации. Студент должен не только описать ситуацию, но и проанализировать ее, выделив ключевые моменты и участников. Понимание терминов «инвалидация» и «валидация». Студент должен дать точные определения этих понятий и корректно применить их к приведенной ситуации.

	Количество вариантов инвалидации. Студент должен перечислить все примеры инвалидации в исходной ситуации и объяснить, почему он считает эти высказывания или действия проявлением инвалидации. Уместность предложенных форм валидации. Студент должен предложить конкретные формы валидации, которые могли бы поддержать участника ситуации, и обосновать свой выбор. Переписанная ситуация. Студент должен переписать исходную ситуацию так, чтобы она была валидирующей, и описать, как это повлияло на межличностное общение и эмоциональное состояние участников. Формулировка выводов. В конце решения студент должен подвести итоги и сделать выводы о том, как валидация может улучшить межличностное общение.
Практическое задание №1	Точность и полнота описания поведенческих реакций для каждого стиля поведения. Соответствие вербальных и невербальных проявлений описанным стилям поведения. Логичность и последовательность изложения. Использование примеров для иллюстрации поведенческих реакций. Способность анализировать выгоды и издержки каждого стиля поведения.
Практическое задание №2	Точность и полнота описания ключевых когнитивных убеждений для каждого подтипа. Соответствие автоматических мыслей, эмоций и моделей поведения описанным когнитивным убеждениям. Логичность и последовательность изложения. Использование примеров для иллюстрации автоматических мыслей и моделей поведения. Способность анализировать общие черты между подтипами.
Практическое задание №3	Глубина и осознанность. Насколько глубоко человек анализирует свои воспоминания и чувства? Понимает ли он, как его прошлое влияет на настоящее? Эмоциональная открытость. Готов ли человек делиться своими чувствами и переживаниями? Насколько он открыт для саморефлексии? Способность к анализу. Может ли человек видеть закономерности в своем поведении и делать выводы? Способен ли он учиться на своих ошибках? Гибкость мышления. Способен ли человек рассматривать разные точки зрения и находить новые решения? Готовность к изменениям. Хочет ли человек изменить свое поведение и улучшить отношения с окружающими? Готов ли он работать над собой? Эти критерии помогут понять, насколько человек способен к рефлексии и самоанализу, а также оценить его потенциал для личностного роста и развития.
Практическое задание №4	Понимание ассертивности. Участник понимает, что такое ассертивность и может определить степень своей ассертивности в различных социальных контекстах.

	Честность и открытость. Участник честно оценивает свою способность быть ассертивным в разных ситуациях, не преувеличивая и не занижая свои способности. Разнообразие ситуаций. Участник оценивает свою ассертивность в широком спектре социальных ситуаций, включая взаимодействие с разными типами людей (друзьями, незнакомцами, людьми, наделенными властью). Дифференцированный подход. Участник способен различать уровень своей ассертивности для разных типов поведения (отказ, высказывание комплимента, выражение гнева и т. д.). Рефлексия и анализ. Участник не только оценивает свою текущую ассертивность, но и способен задуматься о причинах ее уровня в каждой ситуации, возможно, выявляя тенденции или закономерности. Реалистичность. Оценки участника соответствуют его реальному поведению и эмоциональным реакциям в данных ситуациях. Согласованность оценок. Если в похожих ситуациях участник ставит схожие оценки, это указывает на последовательность и консистентность его восприятия.
Практическое задание №5	Понимание задания. Участник должен понять суть задания и следовать предложенным шагам. Разнообразие паттернов поведения. Участник может выявить несколько привычных паттернов своего поведения, которые проявляются в разных сферах жизни. Это могут быть отношения с окружающими, профессиональная деятельность, быт и т. д. Глубина анализа. Участник должен проанализировать каждый паттерн и объяснить, как он работает. Он должен указать конкретные ситуации, в которых проявляется этот паттерн, а также возможные вторичные выгоды от его использования. Реалистичность примеров. Примеры должны быть реалистичными и отражать реальные ситуации из жизни участника. Они должны быть понятны другим участникам группы. Активность участия в обсуждении. Все участники группы должны активно участвовать в обсуждении, задавать вопросы, высказывать свои мнения и слушать других. Умение делать выводы. На основе обсуждения группа должна сделать выводы о том, как понимание вторичных выгод может помочь изменить поведение и избавиться от нежелательных паттернов.
Практическое задание №6	Понимание задания. Участник должен понять суть задания и следовать предложенным шагам. Разнообразие примеров. Участник может привести примеры поддерживающих циклов для каждого стиля поведения. Это могут быть ситуации из личной жизни, работы или других сфер деятельности. Глубина анализа. Участник должен проанализировать каждый цикл и объяснить, как он работает. Он должен указать пусковые механизмы, оценку ситуации, переживания, способы выражения и последствия. Реалистичность примеров. Примеры должны быть реалистичными и отражать реальные ситуации. Они должны быть понятны другим участникам группы.

	Активность участия в обсуждении. Все участники группы должны активно участвовать в обсуждении, задавать вопросы, высказывать свои мнения и слушать других. Умение делать выводы. На основе обсуждения группа должна сделать выводы о том, как понимание поддерживающих циклов может помочь изменить поведение и улучшить отношения с окружающими.
Практическое задание №7	Понимание задания. Участник должен понять суть задания и следовать предложенным шагам. Применение шагов эксперимента. Участник должен применить все шаги эксперимента к конкретной ситуации. Разнообразие ситуаций. Участник может выбрать любую ситуацию, которая вызывает негативные эмоции или неконструктивное поведение. Это могут быть конфликты с коллегами, проблемы в отношениях, стрессовые события и т. д. Оценка прогнозов. Участник должен оценить свой прогноз развития событий и уровень уверенности в нем. Это поможет понять, насколько реалистичны его ожидания. Выявление неконструктивного поведения. Участник должен выявить, как он обычно справляется с негативными эмоциями. Это может быть избегание, уход от проблемы, агрессия и т. п. Рассмотрение более реалистичного варианта. Участник должен вспомнить более здравые мысли о возможном развитии событий. Это поможет ему увидеть альтернативные пути решения проблемы. Планирование эксперимента. Участник должен спланировать, как он будет вести себя в этой ситуации по-другому. Он должен четко определить, что именно он изменит в своем поведении. Проведение эксперимента. Участник должен провести эксперимент и проверить новый способ поведения. Оценка результатов. Участник должен проанализировать результаты эксперимента и сделать выводы. Он должен оценить, насколько оправдались его прогнозы, какой вариант развития событий подтвердился и как он чувствовал себя, избрав другую линию поведения. Рефлексия. Участник должен подумать о том, что он узнал в ходе эксперимента. Он должен понять, какие изменения в поведении помогли ему улучшить ситуацию.
Практическое задание №8	Глубина анализа процесса возникновения гнева. Участники группы должны продемонстрировать понимание каждого этапа процесса возникновения гнева и его особенностей. Примеры ситуаций, вызывающих гнев. Примеры должны быть разнообразными и отражать различные аспекты жизни, чтобы показать, как гнев может возникать в разных контекстах. Интерпретация гнева. Участникам необходимо объяснить, как они интерпретируют свой гнев в различных ситуациях, и показать, что они понимают, какие факторы могут влиять на их восприятие. Способы выражения гнева. Группа должна обсудить различные способы выражения гнева, включая вербальные и невербальные методы, а также последствия использования каждого из них.

	Последствия гнева (краткосрочные и долгосрочные). Участники должны проанализировать, как краткосрочные и долгосрочные последствия гнева могут повлиять на их жизнь и отношения с окружающими. Создание цепочки гнева. Каждый участник должен создать свою цепочку гнева, которая включает конкретные примеры пусковых механизмов, неверных интерпретаций, переживаний, способов выражения гнева и последствий. Это позволит увидеть, как индивидуальные различия влияют на процесс возникновения и выражения гнева. Обсуждение цепочек гнева. В ходе обсуждения участники должны поделиться своими наблюдениями и выводами о том, как различные факторы влияют на процесс возникновения гнева. Они также должны обсудить, какие стратегии можно использовать для управления гневом и снижения его негативных последствий. Активность участия в обсуждении. Все участники группы должны активно участвовать в обсуждении, задавать вопросы, высказывать свои мнения и слушать других. Умение делать выводы. На основе обсуждения группа должна сделать выводы о том, как понимание процесса возникновения гнева может помочь управлять им и снижать его негативные последствия.
Практическое задание №9	Глубина анализа первоначальной ситуации и причин нежелательного поведения. Реалистичность и практичность предложенной новой модели поведения. Четкость и логичность изложения мыслей. Оригинальность подхода к решению проблемы. Эмоциональная вовлеченность и искренность в описании своих ощущений. Творческий подход к выполнению задания.
Практическое задание №10	Правильность выполнения задания. Студент должен правильно заполнить диаграмму, указав процентное соотношение важности цели, отношений и самооценки для конкретной ситуации. Глубина анализа ситуации. Студент должен проанализировать полученную диаграмму и сделать выводы о том, как соотносятся между собой цель, отношения и самооценка в данной ситуации. Понимание терминов. Студент должен понимать термины «самооценка», «цель», «отношения» и уметь применять их в контексте упражнения. Формулировка выводов. В конце решения студент должен подвести итоги и сформулировать выводы на основе проведенного анализа. Логичность и последовательность изложения. Решение должно быть изложено последовательно и логично, с четкими переходами между аргументами.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
отлично	Высокий (продвинутый)	Обучающийся демонстрирует глубокое понимание теоретических основ когнитивно-поведенческой терапии, корректно анализирует психологическую проблематику, обоснованно выбирает подходы, методы и стратегии решения профессиональных задач, аргументирует принимаемые решения и формулирует обоснованные выводы
хорошо	Достаточный (базовый)	Обучающийся демонстрирует достаточное понимание теоретических основ когнитивно-поведенческой терапии, в целом корректно анализирует психологическую проблематику, выбирает подходы, методы и стратегии решения профессиональных задач, аргументирует принимаемые решения и формулирует выводы, допуская отдельные неточности
удовлетворительно	Минимальный (пороговый)	Обучающийся демонстрирует общее понимание теоретических основ когнитивно-поведенческой терапии, испытывает отдельные затруднения при анализе психологической проблематики и выборе подходов, методов и стратегий решения профессиональных задач, допускает отдельные ошибки при аргументации принимаемых решений и формулировании выводов
неудовлетворительно	Недостаточный (ниже минимального)	Обучающийся демонстрирует недостаточное понимание теоретических основ когнитивно-поведенческой терапии, испытывает существенные затруднения при анализе психологической проблематики и выборе подходов, методов и стратегий решения профессиональных задач, допускает существенные ошибки при аргументации принимаемых решений и формулировании выводов

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