

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:
6bbcb8f4da576c04e156c14c68896094



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

САМООЦЕНКА 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 самооценке, 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 самооценку клиента	определяет возможные последствия проблемной ситуации для самооценки 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 понятий и принципы когнитивно-поведенческого подхода к самооценке, методы и техники работы над самооценкой, используемые в когнитивно-поведенческом подходе	анализирует различные источники информации (статьи, книги, видеоматериалы) для получения знаний о самооценке 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 самооценкой и когнитивно-поведенческой терапией
	УК-1.3 Рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	знает основные принципы когнитивно-поведенческого подхода к самооценке, понимает взаимосвязь между мыслями, эмоциями и поведением, знает методы диагностики самооценки	умеет анализировать ситуации и выявлять проблемы, связанные с самооценкой, способен формулировать гипотезы о возможных причинах проблем с самооценкой у клиента, способен разработать план терапии для повышения самооценки клиента	владеет методами диагностики самооценки (например, шкала самоуважения Розенберга, опросник самоуверенности), способен оценивать эффективность терапии самооценки на основе результатов диагностики, использует навыки критического мышления для анализа и оценки различных вариантов решения задач, связанных с самооценкой клиента

ПК-1 Способен оказывать психологическую помощь и консультационные психологические услуги населению и трудовым коллективам	ПК-1.1 Демонстрирует знания теоретических основ психологического консультирования, понимает этические и профессиональные нормы работы психолога-консультанта и разграничение областей компетентности психолога и смежных специалистов	знает основные принципы и методы когнитивно-поведенческой терапии, понимает, как формируется самооценка человека и какие факторы на нее влияют, имеет представление о техниках работы с самооценкой в когнитивно-поведенческом подходе	умеет проводить диагностику самооценки клиента, выявляет негативные мысли и убеждения, которые влияют на самооценку клиента, умеет применять техники когнитивно-поведенческой психотерапии для работы с самооценкой	владеет навыками активного слушания и эмпатии, умеет задавать открытые вопросы и использовать техники переформулирования, способен применять различные техники работы с самооценкой, такие как когнитивное реструктурирование, поведенческие эксперименты и т.д.
	ПК-1.2 Анализирует психологические проблемы клиентов, планирует и оценивает результаты консультационной работы	знает теоретические основы самооценки и ее роль в формировании психологических проблем	выявляет психологические проблемы, связанные с самооценкой; анализирует и интерпретирует результаты диагностики самооценки	самостоятельно подбирает методы оказания психологической помощи в рамках когнитивно-поведенческого подхода для работы с самооценкой клиентов
	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 особенности работы с самооценкой в когнитивно-поведенческой терапии; техники и приемы, направленные на повышение самооценки клиента	проводит первичную консультацию и сбор информации о клиенте, диагностику уровня самооценки клиента	оказывает психологическую помощь и консультационные услуги населению и трудовым коллективам, применяет методы и техники когнитивно-поведенческой терапии для работы с самооценкой, применяет техники когнитивной реструктуризации для изменения негативных мыслей о себе, разрабатывает и реализовывает программы психологической помощи, направленные на работу с самооценкой

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		
Понятие самооценки и ее роль в жизни человека Когнитивная модель самооценки Концептуализация Работа с автоматическими мыслями и глубинными убеждениями о себе	Устный доклад (Л)	знает теоретические основы когнитивно-поведенческого подхода к самооценке, понимает, как формируется самооценка и какие факторы на нее влияют, знаком с методами анализа проблемных ситуаций и выявления вариантов их развития
Когнитивная модель самооценки Концептуализация Работа с автоматическими мыслями и глубинными убеждениями о себе Терапевтическая работа	Кейс-стади (СРС)	анализирует различные проблемные ситуации из практики когнитивно-поведенческого терапевта, выявляет причины возникновения проблем и определять их влияние на самооценку клиента
Когнитивная модель самооценки Работа с автоматическими мыслями и глубинными убеждениями о себе	Практическое задание №1 (ПЗ)	определяет возможные последствия проблемной ситуации для самооценки 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		
Когнитивная модель самооценки Концептуализация Работа с автоматическими мыслями и глубинными убеждениями о себе Терапевтическая работа	Устный доклад (Л)	знает основные понятия и принципы когнитивно-поведенческого подхода к самооценке, методы и техники работы над самооценкой, используемые в когнитивно-поведенческом подходе
Понятие самооценки и ее роль в жизни человека Когнитивная модель самооценки Концептуализация Работа с автоматическими мыслями и глубинными убеждениями о себе Терапевтическая работа		анализирует различные источники информации (статьи, книги, видеоматериалы) для получения знаний о самооценке в когнитивно-поведенческой терапии; оценивает достоверность информации, отделяет факты от мнений и интерпретаций
Понятие самооценки и ее роль в жизни человека	Практическое задание №2 (ПЗ)	применяет полученную информацию и навыки для формирования собственных

Когнитивная модель самооценки Концептуализация Работа с автоматическими мыслями и глубинными убеждениями о себе Терапевтическая работа		мнений и точек зрения на важные вопросы, связанные с самооценкой и когнитивно-поведенческой терапией
УК-1.3 Рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки		
Когнитивная модель самооценки Концептуализация Работа с автоматическими мыслями и глубинными убеждениями о себе	Устный доклад (Л)	знает основные принципы когнитивно-поведенческого подхода к самооценке, понимает взаимосвязь между мыслями, эмоциями и поведением, знает методы диагностики самооценки
Когнитивная модель самооценки Концептуализация	Практическое задание №3 (ПЗ)	умеет анализировать ситуации и выявлять проблемы, связанные с самооценкой, способен формулировать гипотезы о возможных причинах проблем с самооценкой у клиента, способен разработать план терапии для повышения самооценки клиента
Концептуализация	Практическое задание №4 (ПЗ)	владеет методами диагностики самооценки (например, шкала самоуважения Розенберга, опросник самоуверенности), способен оценивать эффективность терапии самооценки на основе результатов диагностики, использует навыки критического мышления для анализа и оценки различных вариантов решения задач, связанных с самооценкой клиента
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		
Понятие самооценки и ее роль в жизни человека Когнитивная модель самооценки Концептуализация	Устный доклад (Л)	знает основные принципы и методы когнитивно-поведенческой терапии, понимает, как формируется самооценка человека и какие факторы на нее влияют, имеет представление о техниках работы с самооценкой в когнитивно-поведенческом подходе
Работа с автоматическими мыслями и глубинными убеждениями о себе Терапевтическая работа	Практическое задание №5 (ПЗ)	умеет проводить диагностику самооценки клиента, выявляет негативные мысли и убеждения, которые влияют на самооценку клиента, умеет применять техники когнитивно-поведенческой психотерапии для работы с самооценкой
Терапевтическая работа	Практическое задание №7 (СРС)	владеет навыками активного слушания и эмпатии, умеет задавать открытые вопросы и использовать техники переформулирования, способен применять различные техники работы с самооценкой, такие как когнитивное реструктурирование, поведенческие эксперименты и т.д.
ПК-1.2 Анализирует психологические проблемы клиентов, планирует и оценивает результаты консультационной работы		

Понятие самооценки и ее роль в жизни человека	Устный доклад (Л)	знает теоретические основы самооценки и ее роль в формировании психологических проблем
Работа с автоматическими мыслями и глубинными убеждениями о себе	Практическое задание №6 (СРС)	выявляет психологические проблемы, связанные с самооценкой; анализирует и интерпретирует результаты диагностики самооценки
Терапевтическая работа	Практическое задание №8 (ПЗ)	самостоятельно подбирает методы оказания психологической помощи в рамках когнитивно-поведенческого подхода для работы с самооценкой клиентов
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		
Когнитивная модель самооценки	Устный доклад (Л)	знает особенности работы с самооценкой в когнитивно-поведенческой терапии; техники и приемы, направленные на повышение самооценки клиента
Концептуализация	Практическое задание №9 (ПЗ)	проводит первичную консультацию и сбор информации о клиенте, диагностику уровня самооценки клиента
Терапевтическая работа	Практическое задание №10 (ПЗ)	оказывает психологическую помощь и консультационные услуги населению и трудовым коллективам, применяет методы и техники когнитивно-поведенческой терапии для работы с самооценкой, применяет техники когнитивной реструктуризации для изменения негативных мыслей о себе, разрабатывает и реализовывает программы психологической помощи, направленные на работу с самооценкой

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	Ситуация: Борис в детстве был невысокого роста и дорос до своих сверстников только ближе к 11 классу, в результате чего (несмотря на то, что к нему относились в принципе позитивно) над ним периодически подшучивали, что он «мелочь» и не прислушивались к его точке зрения.

	Чтобы справиться с этим, он прилагал много усилий, чтобы всегда быть душой компании и занять в группе лидирующую позицию. В 9 классе он закончил несколько театральных курсов и курсов стендапа, и старался вести себя так как «должны себя вести успешные люди». Также он изучил много материала по психологии, изучая эффективные навыки межличностной коммуникации, моделей уверенного поведения и того, что делает человека успешным лидером. После общения он всегда анализировал, насколько он сейчас действовал уверенно и насколько группа считалась с его мнением, и что еще можно было бы улучшить в своем поведении. В терапию он пришел, чтобы освоить еще какие-то навыки межличностной коммуникации, так как ему казалось, что если он не будет общаться с людьми уверенно, то произойдет что-то непоправимое.																						
Практическое задание №1	Коррекция глубинных негативных убеждений <table border="1"> <tr> <td colspan="2">Старое негативное глубинное убеждение, которое я хочу изменить</td></tr> <tr> <td colspan="2"> Показатель, насколько я верю в это (0-100%): Сейчас: 0% Минимально: % Максимально: % </td></tr> <tr> <td colspan="2">Новое сбалансированное глубинное убеждение, которое я хочу принять</td></tr> <tr> <td colspan="2"> Показатель, насколько я верю в это (0-100%): Сейчас: % Минимально: % Максимально: % </td></tr> <tr> <td colspan="2">Старое негативное глубинное убеждение</td></tr> <tr> <td>Доказательства в пользу</td><td>Альтернативное объяснение этих доказательств</td></tr> <tr> <td colspan="2">Новое сбалансированное убеждение</td></tr> <tr> <td>Доказательства в пользу нового сбалансированного глубинного убеждения (из прошлого и настоящего)</td><td>Доказательства в пользу нового сбалансированного глубинного убеждения (на что обратить внимание в будущем)</td></tr> <tr> <td colspan="2">Новое поведение/эксперименты (что я могу сделать, чтобы поддержать или получить больше доказательств для моего нового глубинного убеждения):</td></tr> <tr> <td colspan="2">Показатель, насколько я верю сейчас в следующее (0-100%)</td></tr> <tr> <td>Старое негативное глубинное убеждение: %</td><td>Новое сбалансированное глубинное убеждение: %</td></tr> </table>	Старое негативное глубинное убеждение, которое я хочу изменить		Показатель, насколько я верю в это (0-100%): Сейчас: 0% Минимально: % Максимально: %		Новое сбалансированное глубинное убеждение, которое я хочу принять		Показатель, насколько я верю в это (0-100%): Сейчас: % Минимально: % Максимально: %		Старое негативное глубинное убеждение		Доказательства в пользу	Альтернативное объяснение этих доказательств	Новое сбалансированное убеждение		Доказательства в пользу нового сбалансированного глубинного убеждения (из прошлого и настоящего)	Доказательства в пользу нового сбалансированного глубинного убеждения (на что обратить внимание в будущем)	Новое поведение/эксперименты (что я могу сделать, чтобы поддержать или получить больше доказательств для моего нового глубинного убеждения):		Показатель, насколько я верю сейчас в следующее (0-100%)		Старое негативное глубинное убеждение: %	Новое сбалансированное глубинное убеждение: %
Старое негативное глубинное убеждение, которое я хочу изменить																							
Показатель, насколько я верю в это (0-100%): Сейчас: 0% Минимально: % Максимально: %																							
Новое сбалансированное глубинное убеждение, которое я хочу принять																							
Показатель, насколько я верю в это (0-100%): Сейчас: % Минимально: % Максимально: %																							
Старое негативное глубинное убеждение																							
Доказательства в пользу	Альтернативное объяснение этих доказательств																						
Новое сбалансированное убеждение																							
Доказательства в пользу нового сбалансированного глубинного убеждения (из прошлого и настоящего)	Доказательства в пользу нового сбалансированного глубинного убеждения (на что обратить внимание в будущем)																						
Новое поведение/эксперименты (что я могу сделать, чтобы поддержать или получить больше доказательств для моего нового глубинного убеждения):																							
Показатель, насколько я верю сейчас в следующее (0-100%)																							
Старое негативное глубинное убеждение: %	Новое сбалансированное глубинное убеждение: %																						
Практическое задание №2	Работа в группах																						

	Вначале определяем мысль, где человек считает, что виноват он, отслеживаем степень доверия этой мысли. Далее выясняем другие причины, которые могли повлиять на ситуацию. Клиент, вместе с психологом, составляет список всех возможных причин, повлиявших на ситуацию. Важно предложить клиенту рассмотреть все возможные факторы, включая внешние, такие как действия других людей или обстоятельства. Примеры вопросов для уточнения: «Могло ли на это повлиять что-то еще?» «Какова роль других участников в этом?» «Что еще могло способствовать такому исходу?» Распределение ответственности. Начать с конца списка причин и распределить 100% ответственности между всеми факторами. Это позволяет клиенту увидеть, что не вся ответственность лежит на нем. Построение круговой диаграммы. Нарисовать диаграмму, распределяя ответственность в процентах между всеми причинами. Каждый сектор диаграммы – это доля ответственности конкретного фактора. Переоценка ответственности. После построения диаграммы попросить клиента пересмотреть свое убеждение: «Теперь, когда мы видим более полную картину, как вы оцениваете свою ответственность?». Это помогает клиенту понять, что его роль в ситуации была менее значительной, чем казалась изначально. Обсуждение с клиентом результатов работы. Проверка степени доверия первоначальному убеждению.								
Практическое задание №3	Дневник для работы с когнциями (на примере ошибки по типу поспешные выводы или катастрофизация) Определите свои ловушки мышления <table border="1"> <tr> <td> Что такое кризисная ситуация для меня? <i>Друзья пригласили меня поучаствовать в викторине.</i> </td><td> Насколько сильно я верю в то, что это случится? Оцените по шкале от 0 до 100%. 80% </td></tr> <tr> <td> Что я ожидаю? Каков мой прогноз? Что я ожидаю в этой ситуации? Какие выводы я сделаю? <i>«От меня не будет толку»</i> <i>«Из-за меня они проиграют»</i> <i>«Все поймут, как я глуп»</i> <i>«Другие подумают, что лучше бы я не участвовал»</i> </td><td> Какие эмоции я испытываю? Оцените по шкале от 0 и 100%. <i>Беспокойство (70%)</i> </td></tr> </table> Боритесь со своими ловушками мышления <table border="1"> <tr> <td> Каковы доказательства того, что мои ожидания сбываются? <i>Я знаю ответы на некоторые вопросы.</i> <i>Иногда я не успеваю следить за ходом викторины.</i> </td><td> Каковы доказательства того, что мои ожидания не сбываются? <i>Я ответил правильно на несколько вопросов.</i> <i>Я получил положительный опыт, когда я знал ответ на вопрос, а другие нет.</i> </td></tr> <tr> <td colspan="2"> Какова вероятность того, что то, что я ожидаю, действительно произойдет (оцените по шкале от 0 до 100%)? 30% </td></tr> </table>	Что такое кризисная ситуация для меня? <i>Друзья пригласили меня поучаствовать в викторине.</i>	Насколько сильно я верю в то, что это случится? Оцените по шкале от 0 до 100%. 80%	Что я ожидаю? Каков мой прогноз? Что я ожидаю в этой ситуации? Какие выводы я сделаю? <i>«От меня не будет толку»</i> <i>«Из-за меня они проиграют»</i> <i>«Все поймут, как я глуп»</i> <i>«Другие подумают, что лучше бы я не участвовал»</i>	Какие эмоции я испытываю? Оцените по шкале от 0 и 100%. <i>Беспокойство (70%)</i>	Каковы доказательства того, что мои ожидания сбываются? <i>Я знаю ответы на некоторые вопросы.</i> <i>Иногда я не успеваю следить за ходом викторины.</i>	Каковы доказательства того, что мои ожидания не сбываются? <i>Я ответил правильно на несколько вопросов.</i> <i>Я получил положительный опыт, когда я знал ответ на вопрос, а другие нет.</i>	Какова вероятность того, что то, что я ожидаю, действительно произойдет (оцените по шкале от 0 до 100%)? 30%	
Что такое кризисная ситуация для меня? <i>Друзья пригласили меня поучаствовать в викторине.</i>	Насколько сильно я верю в то, что это случится? Оцените по шкале от 0 до 100%. 80%								
Что я ожидаю? Каков мой прогноз? Что я ожидаю в этой ситуации? Какие выводы я сделаю? <i>«От меня не будет толку»</i> <i>«Из-за меня они проиграют»</i> <i>«Все поймут, как я глуп»</i> <i>«Другие подумают, что лучше бы я не участвовал»</i>	Какие эмоции я испытываю? Оцените по шкале от 0 и 100%. <i>Беспокойство (70%)</i>								
Каковы доказательства того, что мои ожидания сбываются? <i>Я знаю ответы на некоторые вопросы.</i> <i>Иногда я не успеваю следить за ходом викторины.</i>	Каковы доказательства того, что мои ожидания не сбываются? <i>Я ответил правильно на несколько вопросов.</i> <i>Я получил положительный опыт, когда я знал ответ на вопрос, а другие нет.</i>								
Какова вероятность того, что то, что я ожидаю, действительно произойдет (оцените по шкале от 0 до 100%)? 30%									

Что самое худшее может произойти? <i>Я не отвечу правильно ни на один вопрос, наша команда проиграет, и другие участники команды не будут со мной разговаривать до конца викторины.</i>	Что самое лучшее может произойти? <i>Я буду знать ответы на большинство вопросов, поэтому команда выиграет благодаря мне.</i>
Что, вероятнее всего, произойдет? <i>Я отвечу правильно на несколько вопросов и команда не проигрывает</i>	Как на меня влияет ожидание худшего? <i>В ожидании неудачи я так сильно нервничаю, что собираюсь не пойти на викторину и не получить удовольствие от игры.</i>
Если худшее уже произошло, что я мог сделать, чтобы с этим справиться? <i>Если я не смогу ответить правильно ни на один вопрос, я могу обернуть это в шутку. Вероятно, остальные даже этого не заметят или не придадут этому большого значения – все-таки они мои друзья. Я буду немного подавлен, но, скорее всего, через несколько недель я даже и не вспомню об этом.</i>	
С какой еще стороны можно посмотреть на ситуацию? <i>Это просто викторина; должно быть весело. Вероятно, на пригласили на викторину, чтобы получить удовольствие от игры, а не чтобы проверить наши интеллектуальные способности. Это просто игра. У викторин всегда есть подвох – как правило, вопросы относятся к тем областям, которые не входят в область моих интересов. И это не значит, что я глуп и ничего не знаю.</i>	
Есть ли какие-либо положительные моменты во мне или в ситуации, которые я игнорирую? <i>Это командная игра. Если мы проиграем, то в этом не будет виноват отдельный человек. Я хорошо разбираюсь в музыке и науке, поэтому, скорее всего, я буду знать ответы на некоторые из вопросов.</i>	

Формируйте реалистичные ожидания

Что является более реалистичным ожиданием? <i>Я должен проявить себя с лучшей стороны – это всего лишь викторина. Они мои друзья и просто хотят повеселиться; их не волнует, выиграют они ли нет, или что кто-то даст неправильный ответ. Вероятнее всего, я смогу дать правильный ответ на некоторые вопросы из области своих интересов. Выигрыш или провал, ничего не говорит обо мне, как личности – у каждого есть свои сильные и слабые стороны.</i>	
Как сильно я верю в свою первоначальную ловушку мышления? Оцените по шкале от 0 и 100%. 30%	Насколько интенсивны мои эмоции сейчас? Оцените по шкале от 0 и 100%. 20%

Другие варианты вопросов

	Что вы подразумеваете под словом ужасно? Расскажите мне, что именно будет происходить, когда вы останетесь один? Вы прям навсегда навсегда останетесь один? Откуда вы это знаете? Что страшного для вас в одиночестве? А бывают моменты, когда вам комфортно наедине с собой? Бывали ли моменты когда вам в прошлом было плохо в одиночестве? Что ж, вы вынесли это, а как вы справились? Может ли быть такое, что вы переоцениваете вероятность того, что случится? Может ли быть такое, что вы несколько недооцениваете свою способность справиться? Что значит «с вами что-то не так»? Опишите мне человека, с которым что-то не так? Что это за человек? Верно я понимаю, что вы строите связь между я не нравлюсь и со мной что-то не так? Почему вы видите здесь причинно-следственные связи? Бывает такое, что их нет? О чем это говорит? Если вам кто-то не нравится, считаете ли вы что этот человек не в порядке? Если ответ нет, не считаю – Логично ли думать по-одному об одном человеке и по-другому о другом? Если даже кто-то сделает такой вывод, значит ли это, что так подумают все?								
Практическое задание №4	Позитивная концептуализация <table border="1"> <tr> <td> Эффективный прошлый опыт (прошлые успехи и достижения): </td><td> Убеждения и правила, которые помогают справляться с трудностями (Позитивные убеждения и установки, которые уже есть у клиента или которые можно развить в процессе терапии): </td></tr> <tr> <td> Сильные стороны (Какие черты характера и навыки помогают клиенту справляться с трудностями): </td><td> Адаптивные мысли: Эффективные поведенческие стратегии: Адаптивные эмоции: </td></tr> <tr> <td> Поддержка внешней среды (люди, животные или деятельность, которая дает ресурс): </td><td></td></tr> <tr> <td> Возможности для развития (что еще можно улучшить, чему научиться): </td><td> Что дает ценности и смысл: </td></tr> </table>	Эффективный прошлый опыт (прошлые успехи и достижения):	Убеждения и правила, которые помогают справляться с трудностями (Позитивные убеждения и установки, которые уже есть у клиента или которые можно развить в процессе терапии):	Сильные стороны (Какие черты характера и навыки помогают клиенту справляться с трудностями):	Адаптивные мысли: Эффективные поведенческие стратегии: Адаптивные эмоции:	Поддержка внешней среды (люди, животные или деятельность, которая дает ресурс):		Возможности для развития (что еще можно улучшить, чему научиться):	Что дает ценности и смысл:
Эффективный прошлый опыт (прошлые успехи и достижения):	Убеждения и правила, которые помогают справляться с трудностями (Позитивные убеждения и установки, которые уже есть у клиента или которые можно развить в процессе терапии):								
Сильные стороны (Какие черты характера и навыки помогают клиенту справляться с трудностями):	Адаптивные мысли: Эффективные поведенческие стратегии: Адаптивные эмоции:								
Поддержка внешней среды (люди, животные или деятельность, которая дает ресурс):									
Возможности для развития (что еще можно улучшить, чему научиться):	Что дает ценности и смысл:								
Практическое задание №5	Коррекция промежуточных убеждений и правил 1. Определите бесполезное правило и/или допущение, которое вы хотите изменить. Если у вас есть несколько правил и допущений и вы не уверены, над которым начать работать, выберите то из них, которое связано с той сферой вашей жизни, которую вы по-настоящему хотите изменить (например, ваша социальная жизнь или отношения с коллегами) 2. Подумайте о том, как это правило или допущение повлияло на вашу жизнь. Спросите себя: На какие сферы моей жизни влияет это правило? Затронуло ли оно мои отношения, работу или учебу? Как я, благодаря этому правилу, забочусь о себе или вовлекаюсь в социальную или досуговую активность? Как я реагирую, когда все идет не очень хорошо? Как я реагирую на сложные ситуации и новые возможности? Могу ли я попросить, чтобы мои потребности были удовлетворены или мое правило мешает мне это сделать? Оценка эффектов бесполезных правил и допущений важна, поскольку вы не только хотите изменить сами правила, но и то, как они влияют на вашу								

жизнь.

3. Спросите себя, по каким признакам вы узнаете, что это правило работает? Как вы узнаете, когда правило активно в вашей жизни? Как вы себя чувствуете? Что вы делаете и говорите (себе или другим)?

4. Спросите себя: "Каково происхождение этого правила?" Цель этого вопроса в том, чтобы понять контекст вашего правила или допущения. Это поможет вам понять, как развивалось это правило и что могло поддерживать его все это время. Как обсуждалось ранее, бесполезные правила и допущения имели смысл в то время, когда вы находились в трудной ситуации, и вы выбрали их, чтобы справляться и функционировать изо дня в день. Однако, основная проблема заключается в том, остается ли это правило/допущение уместным сегодня? Спросите себя: "Это правило все еще необходимо сегодня? Полезно ли оно?"

5. Затем спросите себя: "В чем выражается нерациональность этого правила?" Помните, что, как мы обсудили, бесполезные правила и допущения негибкие и ригидные. Иногда, когда вы живете в соответствии с этими правилами и допущениями, вы можете не распознавать, что обычно мир вокруг нас не работает таким образом. Кроме того, эти правила и допущения были сделаны, когда вы были ребенком или в юности. Будучи взрослым, вам не обязательно придерживаться тех же правил, которые были созданы ребенком.

6. Хотя бесполезные правила и предположения не выгодны в долгосрочной перспективе, могут существовать определенные преимущества в жизни в соответствии с этими правилами. Вероятно, поэтому эти правила и предположения все еще остаются нетронутыми. Составьте список этих преимуществ. Спросите себя: «Какие преимущества я получаю от жизни в соответствии с этим правилом и / или предположением? Какие выгоды я получил? Что полезного в этом было? От чего они меня защищают?

7. Каковы недостатки жизни в соответствии с этим правилом и допущением? Вы определили преимущества, но также важно оценить, действительно ли преимущества подлинные. Затем спросите себя, как это правило/допущение может ограничить ваши возможности, препятствовать вам испытывать радость и удовольствие, преуменьшать ваши достижения и успехи, негативно влиять на ваши отношения или препятствовать достижению ваших жизненных целей. Запишите их на Рабочем листе, а затем сравните их с преимуществами, которые вы записали. Неужели недостатки перевешивают преимущества? Если наоборот, то, возможно, вам не нужно бросать вызов этому правилу и допущению. Если вы решите, что это правило и предположение не полезно, переходим к следующему важному пункту.

8. Теперь подумайте о том, что может быть более сбалансированным правилом - что было бы более реалистичным, гибким и полезным? Попробуйте подумать о том, как можно максимизировать преимущества и минимизировать недостатки старого правила. Подумайте о возможности адаптировать это правило к различным ситуациям. Подумайте об использовании менее экстремальных терминов, таких как «иногда», «некоторые люди», «предпочитают», «хотел бы», «было бы неплохо, если бы», по сравнению с «должен», «следует», «было бы ужасно, если бы...» Например, вместо бесполезного правила "Я должен делать все, что нужно, чтобы оставаться стройным, иначе у меня никогда не будет друзей", подумайте об альтернативе "Я постараюсь поддерживать здоровый образ жизни, и было бы неплохо, если бы я мог оставаться стройным. Однако, маловероятно, что друзья ценят меня только за то, что я стройный". Сбалансированные правила и предположения могут оказаться длиннее старых. Это потому, что они более сложны - вы делаете их более реалистичными, гибкими и адаптируемыми. Если вам трудно мыслить в соответствии с альтернативным правилом и/или допущением, которое более сбалансировано, не беспокойтесь. Просто попробуйте применять это на практике неделю или две. Вы всегда можете пересмотреть свое правило и настроить его, когда будете более знакомы с процессом оспаривания и корректировки своих бесполезных правил и допущений.

9. Последний шаг - рассмотреть, что вы могли бы сделать, чтобы применить свое новое правило и предположение на практике. Как вы думаете, почему это важно? Помните, что ваше прежнее правило и допущение работали в течение некоторого времени, поэтому важно, чтобы у вас было не только новое правило, но и новое поведение, чтобы новое правило могло встроиться в новую систему убеждений.

Правило и/или допущение, которое я хочу скорректировать

Какое влияние это правило (и/или допущение) имеет на мою жизнь?

	<table border="1"> <tr><td colspan="2">Какие признаки того, что это правило работает?</td></tr> <tr><td colspan="2">Каково происхождение этого правила и/или допущения?</td></tr> <tr><td colspan="2">В чем выражается нерациональность этого правила и/или допущения?</td></tr> <tr> <td>Преимущества этого правила</td><td>Недостатки этого правила</td></tr> <tr><td colspan="2">Какое альтернативное правило (и/или допущение) является более сбалансированным и гибким?</td></tr> <tr><td colspan="2">Что я могу сделать, чтобы ежедневно применять это правило (и/или допущение)?</td></tr> </table>	Какие признаки того, что это правило работает?		Каково происхождение этого правила и/или допущения?		В чем выражается нерациональность этого правила и/или допущения?		Преимущества этого правила	Недостатки этого правила	Какое альтернативное правило (и/или допущение) является более сбалансированным и гибким?		Что я могу сделать, чтобы ежедневно применять это правило (и/или допущение)?	
Какие признаки того, что это правило работает?													
Каково происхождение этого правила и/или допущения?													
В чем выражается нерациональность этого правила и/или допущения?													
Преимущества этого правила	Недостатки этого правила												
Какое альтернативное правило (и/или допущение) является более сбалансированным и гибким?													
Что я могу сделать, чтобы ежедневно применять это правило (и/или допущение)?													
Практическое задание №6	Упражнение Чтобы определить, насколько вы умеете отделять наблюдение от оценивания, выполните это упражнение. Обведите номера всех предложений, которые являются только наблюдениями и не содержат оценок. 1. Вчера Сергей разозлился на меня без малейшего повода. 2. Вчера вечером Настя грызла ногти, когда смотрела телевизор. 3. Во время совещания коллега не спросил моего мнения. 4. Мой отец – хороший человек. 5. Женя слишком много работает. 6. Григорий агрессивен. 7. На этой неделе Полина каждый день приходила первой. 8. Мой сын часто пренебрегает чисткой зубов. 9. Лев сказал мне, что в желтом я выгляжу не очень хорошо. 10. Когда я разговариваю с тетей, она мне жалуется.												
Практическое задание №7	Вопрос о цене человека (сократовский диалог). Чтобы ответить на вопрос, какова ценность человека (любят за что-то или другие производные убеждения), мы можем провести сократовский диалог. Как нам определить цену человека? Есть ли реальные критерии для объективного измерения человеческой ценности (грудной ребенок, инвалид, пожилой родственник?) евгеника – кого выбрать? Реальность - выбирают всегда своих близких, а не самых перспективных. Можно также аргументировать, что человек ценен, так как он существует. Это высказывание также нуждается в доказательстве. Однако это невозможно. Если задуматься о последствиях нашего существования на планете земля, становится понятным, что для планеты и других ее обитателей было бы лучше, если бы мы снова пропали. Оказывается многие люди используют двойной масштаб/стандарт для измерения: один более снисходительный для других, другой более строгий для себя. ВЫВОД: Любая оценка всегда произвольна! Оценки субъективны и являются мнением => ценность человека –это												

	мнение. И часто у клиента это навязанное суждение. И ТОГДА – ценность человека зависит от него самого! Он создает ее сам! Перевод ценностей в действия <table><tr><th>Мои ценности</th><th>Действия в деталях (кто, что как, когда, где)</th><th>Препятствия, которые могут возникать (мысли, эмоции, проблемное поведение)</th><th colspan="7">Сколько раз в день я действовал согласно своим ценностям</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Мои ценности	Действия в деталях (кто, что как, когда, где)	Препятствия, которые могут возникать (мысли, эмоции, проблемное поведение)	Сколько раз в день я действовал согласно своим ценностям																										
Мои ценности	Действия в деталях (кто, что как, когда, где)	Препятствия, которые могут возникать (мысли, эмоции, проблемное поведение)	Сколько раз в день я действовал согласно своим ценностям																												
Практическое задание №8	Этап 1: Определите свои ловушки мышления Из первого раздела вашего дневника для записи ловушек мышления вы уже знаете, что такое кризисная ситуация и каковы ваши прогнозы относительно нее, а также насколько вы уверены в том, что ваш прогноз сбудется. Кроме того, необходимо записать, как именно вы узнаете, что ваши ловушки мышления оказались правдивыми. Спросите себя: «Что именно произойдет? Что бы заметил посторонний человек? Что бы я сделал? Что бы сделали другие?» Ситуация: Друзья приглашают вас принять участие в викторине. Ваши ловушки мышления: «От меня не будет толку»; «Из-за меня они проиграют»; «Все поймут, что я глуп»; «Они пожалеют, что меня пригласили». Насколько я уверен, что это произойдет (0-100%): 80% Как я узнаю, что это произошло: Я не дам правильный ответ ни на один вопрос. Все, кроме меня, будут давать правильные ответы. В мою сторону будут отпускать грубые шуточки, или на меня все будут тарашиться. Этап 2: Определите свое бесполезное поведение Теперь вам нужно определить, каким бесполезным образом вы себя ведете, чтобы справиться с вашими негативными прогнозами и беспокойством (например, избегание, уход, принятие мер безопасности). Вы слишком много времени уделили подготовке к викторине (например, прочитаете газеты и посмотрите новости, пролистаете справочники); вы поставите условия своему участию в викторине (например, вы собираетесь отвечать на вопрос, только если уверены в ответе на 100%); разрабатываете план ухода. Этап 3: Помните о своих реалистичных ожиданиях Затем напомните себе о новом подходе, который вы разработали на основании своего дневника для записи ловушек мышления, поскольку вы наверняка захотите соотнести свои новые реалистичные ожидания со своими прошлыми ловушками мышления. Этап 4: Определите свое полезное поведение Здесь необходимо представить, как вы поведете себя по-другому, чтобы проверить свои новые и старые ожидания для того, чтобы узнать, какие из них наиболее правдивы. Вот это – настоящий эксперимент, который выявит, что именно вы сделаете. Как правило, это связано скорее с противостоянием ситуации, чем с ее избеганием; вы как бы остаетесь внутри в ситуации, а не уйдете из нее; вы не поведете себя безопасным образом, потому что хотите понять, как вы сами справляетесь с ситуацией; вы не будет налагать условия и ограничения на ваше вхождение в ситуации.																														

Спросите у своих друзей, как они готовятся к викторине. Если они что-то делают, делайте ровно столько же. Если они вообще не готовятся, приходите на викторину, не подготовившись. Участвуйте в викторине до самого конца, независимо от того, как вы отвечаете на вопросы. Отвечайте на вопросы, даже если не совсем уверены в ответе. Намеренно предполагайте, что ответ, который вы знаете, неправильный.

Этап 5: Проведите эксперимент

Делайте то, что собирались на этапе 4. Проведите эксперимент, примените более полезные модели поведения, которые вы описали, и посмотрите, что произойдет.

Этап 6: Оцените результаты

Последний этап заключается в том, чтобы задуматься о том, что на самом деле произошло, и как это соотноситься с тем, что вы ожидали на этапе 1. Каковы результаты эксперимента? Каковы ваши наблюдения? Как это соотносится с вашими ловушками мышления? Какие ожидания подтвердили результаты (предвзятые или реалистичные)? Понравилось ли вам проводить эксперимент и действовать по-другому? Что вы вынесли из этого эксперимента?

Что произошло на самом деле? Я ответил на несколько вопросов, которые были в моей области интересов. На некоторые вопросы я дал неправильный ответ, но и другие отвечали неправильно, и никто не переживал по этому поводу. Я хорошо провел время. Никто не принимал игру всерьез. Кажется, всем понравилось мое участие.

Насколько оправдались мои ловушки мышления (0-100%)? 10%.

Какие ожидания подтвердил эксперимент? Мои более реалистичные ожидания.

Что я узнал в ходе эксперимента? Все это показало, что мой прогноз зависит от моего мнения о самом себе, и он не всегда правдив.

Поэтому мне следует формировать более реалистичные ожидания, действовать соответственно, и тогда посмотрим, что произойдет.

Если результаты вашего эксперимента не подтверждают ваши ловушки мышления, что часто бывает, здорово! Это важно помнить в следующий раз, когда вы вновь попадете в ловушку мышления. Важно подумать и спросить себя: «Что это значит для меня, как для личности?»

Однако, если ваши ловушки мышления подтверждаются, что тоже может иногда случаться, важно задать себе несколько вопросов.

Спросите себя: А были ли другие причины для такого исхода ситуации, за исключением вас, как личности? Что еще происходило в это время? Можно ли посмотреть на случившееся под другим углом? Что полезного вы можете извлечь из полученного опыта, чтобы улучшить или изменить ситуацию в будущем?

Важно отметить, что не всегда наше мнение неверно или неправдиво. Тем не менее, зачастую испытывая проблемы с самооценкой, мы постоянно делаем негативный прогноз о нас самих и наших умениях и ведем себя соответственно. Мы не оспариваем этот прогноз и не подвергаем его сомнению. Это становится привычкой, которую необходимо изжить. Мы хотим изменить этот автоматический процесс прогнозирования худшего развития ситуации из-за нашего негативного самовосприятия. Важно бороться с этим потому что, если вы сможете сформировать более реалистичные ожидания в повседневной жизни, вы будете думать и действовать по-другому, а не так как думает и действует человек с низкой самооценкой. Поведение, которое не согласуется вашей низкой самооценкой – путь к борьбе с негативным самовосприятием. Если вы это сделаете, то станете получать новую информацию о самом себе, и эта информация позволит вам воспринимать себя в менее жестком свете, более позитивно и добрее.

Дневник для записи экспериментов с ловушками мышления

Этап 1: Определите свои ловушки мышления
Ситуация:

	<table><tr><td>Ваши ловушки мышления:</td></tr><tr><td>Насколько я уверен, что это произойдет (0-100%):</td></tr><tr><td>Как я узнаю, что это произошло?</td></tr><tr><td>Этап 2: Определите свое бесполезное поведение</td></tr><tr><td></td></tr><tr><td>Этап 3: Помните свои реалистичные ожидания</td></tr><tr><td></td></tr><tr><td>Этап 4: Определите свое полезное поведение</td></tr><tr><td></td></tr><tr><td>Этап 5: Проведите эксперимент (на основании этапа 4)</td></tr><tr><td></td></tr><tr><td>Этап 6: Оцените результаты</td></tr><tr><td>Что произошло на самом деле?</td></tr><tr><td>Насколько оправдались мои ловушки мышления (0-100%):</td></tr><tr><td>Какие ожидания подтвердил эксперимент?</td></tr><tr><td>Что я вынес из эксперимента?</td></tr></table>	Ваши ловушки мышления:	Насколько я уверен, что это произойдет (0-100%):	Как я узнаю, что это произошло?	Этап 2: Определите свое бесполезное поведение		Этап 3: Помните свои реалистичные ожидания		Этап 4: Определите свое полезное поведение		Этап 5: Проведите эксперимент (на основании этапа 4)		Этап 6: Оцените результаты	Что произошло на самом деле?	Насколько оправдались мои ловушки мышления (0-100%):	Какие ожидания подтвердил эксперимент?	Что я вынес из эксперимента?
Ваши ловушки мышления:																	
Насколько я уверен, что это произойдет (0-100%):																	
Как я узнаю, что это произошло?																	
Этап 2: Определите свое бесполезное поведение																	
Этап 3: Помните свои реалистичные ожидания																	
Этап 4: Определите свое полезное поведение																	
Этап 5: Проведите эксперимент (на основании этапа 4)																	
Этап 6: Оцените результаты																	
Что произошло на самом деле?																	
Насколько оправдались мои ловушки мышления (0-100%):																	
Какие ожидания подтвердил эксперимент?																	
Что я вынес из эксперимента?																	
Практическое задание №9	Работа в группах. Работа в 2-ках со стульями. Конфронтация с критиком. Шаг 1 – идентифицировать критика и его ключевые послания Шаг 2 – попросить клиента посадить критика на пустой стул и провести с ним интервью Шаг 3 – добавьте стул эмоциональный Я																

	Шаг 4 – отследите какие чувства возникают, когда критик говорит то, что говорит (что ты чувствуешь, когда он это говорит? Что бы тебе хотелось бы в реальности? Какие твои потребности не удовлетворены? Шаг 5 – есть ли что-то внутри вас, что чувствует злость на критику и сочувствие, к вашим непростым эмоциям (что вы чувствуете, когда это видите сейчас вот так?) Шаг 6 - если да, дайте возможность этим мыслям выйти на поверхность Шаг 7 – конфронтация с посланиями критика Интервью Когда ты появился впервые? В каких ситуациях ты появляешься сейчас? Почему? Какие твои ключевые послания? Что ты от меня хочешь? В чем ты пытаешься меня убедить? Какова твоя функция/роль в моей жизни? Почему ты это делаешь? Что страшного, по твоему мнению, может произойти, если ты не будешь это делать? Какие неприятные эмоции поднимутся на поверхность, если ты не будешь делать то, что ты делаешь?
Практическое задание №10	Техника «пирог ответственности» Вначале определяем мысль, где человек считает, что виноват он, отслеживаем степень доверия этой мысли. Далее выясняем другие причины, которые могли повлиять на ситуацию. Клиент, вместе с психологом, составляет список всех возможных причин, повлиявших на ситуацию. Важно предложить клиенту рассмотреть все возможные факторы, включая внешние, такие как действия других людей или обстоятельства. Примеры вопросов для уточнения: «Могло ли на это повлиять что-то еще?» «Какова роль других участников в этом?» «Что еще могло способствовать такому исходу?» Распределение ответственности. Начать с конца списка причин и распределить 100% ответственности между всеми факторами. Это позволяет клиенту увидеть, что не вся ответственность лежит на нем. Построение круговой диаграммы. Нарисовать диаграмму, распределяя ответственность в процентах между всеми причинами. Каждый сектор диаграммы – это доля ответственности конкретного фактора. Переоценка ответственности. После построения диаграммы попросить клиента пересмотреть свое убеждение: «Теперь, когда мы видим более полную картину, как вы оцениваете свою ответственность?». Это помогает клиенту понять, что его роль в ситуации была менее значительной, чем казалась изначально. Обсуждение с клиентом результатов работы. Проверка степени доверия первоначальному убеждению. Проработайте в 2-ках какую-то автоматическую мысль, которая подходит для работы в технике «пирог ответственности».

Типовые темы для устного доклада по компетенции УК-1:

УК-1.1

1. Определение самооценки, ее виды и функции.

В этой теме можно дать определение понятию «самооценка», рассмотреть ее основные виды (заниженная, нормальная, завышенная) и функции (регуляторная, защитная, развивающая).

2. Роль самооценки в формировании личности и поведении человека.

Здесь можно рассказать о том, как самооценка влияет на формирование личности, развитие навыков и умений, а также на поведение человека в различных ситуациях.

3. Формирование низкой самооценки.

Можно рассмотреть причины формирования низкой самооценки, такие как негативный опыт, критика со стороны окружающих, сравнение с другими людьми и т. д. Также можно обсудить последствия низкой самооценки для жизни человека.

4. Здоровая самооценка.

Эта тема позволяет рассказать о признаках здоровой самооценки, таких как уверенность в себе, принятие своих достоинств и недостатков, способность к самокритике и т. п. Можно также обсудить методы развития здоровой самооценки.

5. Техники выявления и изменения негативных мыслей и убеждений о себе.

В этом докладе можно рассмотреть различные техники, которые помогают выявить и изменить негативные мысли и убеждения о себе, например, метод самонаблюдения, позитивная концептуализация, работа с глубинными убеждениями и др.

6. Кризисные ситуации низкой самооценки.

Тема позволяет раскрыть понятие кризисные ситуации, связанные с низкой самооценкой, такие как неудачи, провалы, конфликты и т. п., а также способы их преодоления.

7. Принцип терапии стыда.

Доклад может быть посвящен принципу терапии стыда, который заключается в том, чтобы помочь человеку принять свои чувства и эмоции, не осуждая себя за них. Это помогает снизить уровень самокритики и повысить самооценку.

УК-1.2

1. Основные понятия и принципы когнитивно-поведенческого подхода к самооценке.
2. Методы работы над самооценкой в когнитивно-поведенческом подходе.
3. Техники работы над самооценкой, используемые в когнитивно-поведенческой терапии.
4. Роль самооценки в жизни человека и ее влияние на психическое здоровье.
5. Когнитивные искажения и их влияние на самооценку.
6. Способы выявления негативных убеждений о себе и методы их коррекции.
7. Применение когнитивно-поведенческих техник для повышения самооценки.

УК-1.3

1. Когнитивная карта клиента с низкой самооценкой: основные принципы и методы диагностики.

В этом докладе можно рассмотреть, как когнитивные карты помогают понять мыслительные процессы клиентов с низкой самооценкой. Также можно обсудить методы диагностики самооценки в рамках когнитивно-поведенческого подхода.

2. Ключевые когнитивные искажения и их влияние на самооценку.

Доклад может быть посвящен анализу ключевых когнитивных искажений, которые приводят к формированию низкой самооценки. Можно рассмотреть, как эти искажения влияют на мысли, эмоции и поведение человека.

3. Поведенческие стратегии и ошибки мышления: взаимосвязь между мыслями, эмоциями и поведением.

В докладе можно исследовать, как поведенческие стратегии связаны с ошибками мышления и как они влияют на формирование самооценки. Можно также обсудить, как изменение поведения может способствовать изменению самооценки.

4. Влияние мыслей, убеждений и образов на самооценку: особенности обработки информации и атрибутивные стили.

Здесь можно рассмотреть, как мысли, убеждения и образы влияют на самооценку, а также обсудить особенности обработки информации у людей с низкой самооценкой и их атрибутивные стили.

5. Техники выявления и изменения негативных мыслей и убеждений о себе.

Доклад может включать обзор техник, используемых для выявления и изменения негативных мыслей и убеждений, связанных с самооценкой, таких как постепенное преодоление страхов и сомнений в себе.

6. Изменение глубинных убеждений о своей ценности, способностях и недостатках.

Можно рассмотреть методы работы с глубинными убеждениями, которые влияют на самооценку. Доклад может также включать обсуждение различных подходов к изменению этих убеждений.

7. Работа с внутренним критиком и самокритикой: принципы терапии стыда и принятие себя.

Доклад может быть посвящен работе с внутренним критиком, самокритикой и стыдом. Можно обсудить принципы терапии стыда, а также методы принятия себя и своих достижений.

Типовые темы для устного доклада по компетенции ПК-1:

ПК-1.1

1. Основы когнитивно-поведенческой терапии: принципы и методы. Обзор основных принципов и методов когнитивно-поведенческой терапии, их применение в работе с самооценкой.
2. Формирование самооценки человека: ключевые факторы и механизмы. Анализ факторов, влияющих на формирование самооценки, и механизмов, лежащих в основе этого процесса.
3. Роль когнитивных искажений в формировании самооценки. Исследование влияния когнитивных искажений на самооценку человека и методы их коррекции в когнитивно-поведенческом подходе.
4. Техники работы с самооценкой в когнитивно-поведенческом подходе. Практические техники и упражнения для работы с самооценкой, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии.
5. Когнитивно-поведенческая терапия и работа с негативными убеждениями о себе. Методы выявления и коррекции негативных убеждений о себе, которые влияют на самооценку.
6. Применение когнитивно-поведенческих техник для повышения самооценки. Конкретные примеры использования когнитивно-поведенческих техник в работе над повышением самооценки.

7. Интеграция когнитивно-поведенческого подхода в работу с самооценкой. Интеграция когнитивно-поведенческого подхода с другими методами психотерапии для более эффективной работы с самооценкой клиента.

ПК-1.2

1. Определение самооценки, ее виды и функции. В докладе можно раскрыть определение понятию «самооценка», рассмотреть основные виды самооценки (адекватная, завышенная, заниженная) и их характеристики, а также определить основные функции самооценки.
2. Биологическая составляющая самооценки. В этой теме можно рассмотреть биологические факторы, влияющие на формирование самооценки человека, такие как генетическая предрасположенность, особенности нервной системы и гормональный фон.
3. Исследования самооценки. Можно рассказать о различных исследованиях самооценки, проведенных психологами и социологами, и представить результаты этих исследований.
4. Роль самооценки в формировании личности и поведении человека. Здесь можно описать, как самооценка влияет на развитие личности, формирование характера и поведение человека в различных ситуациях.
5. Четыре типа самооценки. Эта тема позволяет подробно рассмотреть четыре типа самооценки: нормальная, высокая, низкая и искаженная. Можно описать их особенности и влияние на жизнь человека.
6. Связь самооценки с другими психологическими процессами. Здесь можно рассказать о том, как самооценка связана с такими психологическими процессами, как мотивация, уверенность в себе, уровень притязаний и др.
7. Формирование низкой самооценки. В этом докладе можно проанализировать причины формирования низкой самооценки у людей, а также методы ее повышения.

ПК-1.3

1. Техники и приемы, направленные на повышение самооценки клиента в когнитивно-поведенческой терапии.
2. Методы выявления искажений в самооценке клиента и их коррекция в рамках когнитивно-поведенческого подхода.
3. Работа с негативными убеждениями и мыслями, влияющими на самооценку клиента, в контексте когнитивно-поведенческой терапии.
4. Применение техник позитивного переформулирования для повышения самооценки клиента.
5. Развитие навыков самопринятия и самоуважения у клиентов с низкой самооценкой в рамках когнитивно-поведенческой терапии.
6. Стратегии поддержки и укрепления самооценки клиента на протяжении всего процесса когнитивно-поведенческой терапии.

3. Промежуточная аттестация

3.1. Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации: зачет с оценкой

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 Какое из следующих утверждений о взаимосвязи между мыслями и эмоциями является верным? а) Эмоции всегда являются результатом внешних факторов б) Мысли напрямую влияют на эмоциональное состояние в) Эмоции не имеют отношения к мыслям г) Мысли и эмоции независимы друг от друга Ответ:
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ Что из следующего является примером автоматической мысли? а) "Я не справлюсь с этой задачей." б) "Я могу попробовать сделать это лучше." в) "Я учусь на своих ошибках." г) "Я чувствую себя уверенно, когда выступаю." Ответ:

3	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих когнитивных искажений могут влиять на низкую самооценку? а) Черно-белое мышление б) Обобщение с) Дисконтирование положительного д) Сверхобобщение Ответ:																		
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих утверждений могут быть примерами глубинных убеждений о себе? а) "Я недостаточно хорош." б) "Я способен на успех." с) "Я всегда ошибаюсь." д) "Я заслуживаю любви." Ответ:																		
5	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих техник могут быть использованы для коррекции промежуточных убеждений? а) Техника трех колонок б) Техника «Стоп и границы» с) Конфронтация с критиком д) Упражнение «прощение» Ответ:																		
6	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Сопоставьте когнитивные искажения с их описаниями: <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Когнитивные искажения</th><th colspan="2">Описание</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>Черно-белое мышление</td><td>А</td><td>Видение событий в крайностях, без промежуточных вариантов</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Обобщение</td><td>В</td><td>Применение одного негативного опыта ко всем ситуациям</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Дисконтирование положительного</td><td>С</td><td>Игнорирование положительных моментов в жизни</td></tr> </tbody> </table>			Когнитивные искажения		Описание		1	Черно-белое мышление	А	Видение событий в крайностях, без промежуточных вариантов	2	Обобщение	В	Применение одного негативного опыта ко всем ситуациям	3	Дисконтирование положительного	С	Игнорирование положительных моментов в жизни
Когнитивные искажения		Описание																	
1	Черно-белое мышление	А	Видение событий в крайностях, без промежуточных вариантов																
2	Обобщение	В	Применение одного негативного опыта ко всем ситуациям																
3	Дисконтирование положительного	С	Игнорирование положительных моментов в жизни																

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Сопоставьте термины с их определениями:

Термин		Определение	
1	Порочный круг	A	Умение принимать себя со всеми недостатками и достоинствами
2	Новые базовые убеждения	B	Паттерн мышления, который приводит к негативным эмоциям и поведению
3	Позитивная концептуализация	C	Формирование конструктивных и поддерживающих убеждений
4	Навыки самопринятия	D	Подход, ориентированный на позитивные аспекты жизни

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Сопоставьте термины с их определениями:

Термин		Определение	
1	Катастрофизация	A	Оценка ситуации только в крайних категориях (все или ничего)
2	Черно-белое мышление	B	Процесс осознания своих мыслей без их оценки
3	Внутренний критик	C	Негативный внутренний голос, критикующий человека

	<table><tr><td>4</td><td>Безоценочное описание</td><td>D</td><td>Преувеличение негативных последствий ситуации</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	4	Безоценочное описание	D	Преувеличение негативных последствий ситуации	1	2	3	4																				
4	Безоценочное описание	D	Преувеличение негативных последствий ситуации																										
1	2	3	4																										
9	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Сопоставьте методы КПТ с их описаниями: <table><tr><th colspan="2">Методы КПТ</th><th colspan="2">Описание</th></tr><tr><td>1</td><td>Техника «пирог ответственности»</td><td>A</td><td>Метод, позволяющий оценить вклад разных сторон в ситуацию</td></tr><tr><td>2</td><td>Отстранение</td><td>B</td><td>Осознанное наблюдение за мыслями без их оценки</td></tr><tr><td>3</td><td>Рационально-эмотивная игра</td><td>C</td><td>Игра, направленная на выявление иррациональных убеждений</td></tr><tr><td>4</td><td>Работа со стульями</td><td>D</td><td>Диалог между различными аспектами личности клиента</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Методы КПТ		Описание		1	Техника «пирог ответственности»	A	Метод, позволяющий оценить вклад разных сторон в ситуацию	2	Отстранение	B	Осознанное наблюдение за мыслями без их оценки	3	Рационально-эмотивная игра	C	Игра, направленная на выявление иррациональных убеждений	4	Работа со стульями	D	Диалог между различными аспектами личности клиента	1	2	3	4				
Методы КПТ		Описание																											
1	Техника «пирог ответственности»	A	Метод, позволяющий оценить вклад разных сторон в ситуацию																										
2	Отстранение	B	Осознанное наблюдение за мыслями без их оценки																										
3	Рационально-эмотивная игра	C	Игра, направленная на выявление иррациональных убеждений																										
4	Работа со стульями	D	Диалог между различными аспектами личности клиента																										
1	2	3	4																										
10	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите следующие этапы когнитивной реструктуризации по порядку: 1. Определение негативных мыслей 2. Анализ доказательств 3. Замена негативных мыслей на позитивные 4. Осознание ситуации Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:																												

11	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите этапы применения техники «Стоп и границы» от первого к последнему: 1. Установление границ для критического внутреннего голоса 2. Осознание негативной автоматической мысли 3. Применение команды «Стоп» для прерывания мысли Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:
12	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Здоровая самооценка всегда приводит к успеху в жизни. Ответ: Обоснование:
13	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Атрибутивный стиль человека не влияет на его самооценку. Ответ: Обоснование:
14	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Поведенческие эксперименты используются только для работы с поведением, а не с когнициями. Ответ: Обоснование:
15	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Представьте, что клиент с низкой самооценкой постоянно считает, что его успехи – это просто везение. Какую технику вы могли бы использовать, чтобы помочь ему изменить это убеждение?

	Ответ:
16	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Каковы ваши рекомендации для клиента, который считает себя некомпетентным в своей профессии? Ответ:
17	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Опишите, как ошибки мышления могут влиять на эмоциональное состояние человека с низкой самооценкой. Ответ:
18	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Какие техники можно использовать для выявления негативных мыслей о себе? Ответ:
19	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Какие стратегии вы можете использовать для постепенного преодоления своих страхов? Ответ:
20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Какие стратегии вы можете использовать для работы с черно-белым мышлением? Приведите примеры. Ответ:

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Что такое самооценка и какие ее виды существуют?
2. Какие функции выполняет самооценка в жизни человека?
3. Как биологические факторы влияют на формирование самооценки?
4. Какие исследования были проведены для изучения роли самооценки в формировании личности и поведении человека?
5. Назовите и кратко охарактеризуйте 4 типа самооценки.
6. Какая связь существует между самооценкой и другими психологическими процессами?

7. Каковы причины формирования низкой самооценки?
8. Какое влияние оказывает низкая самооценка на жизнь человека?
9. Что представляет собой здоровая самооценка?
10. Опишите когнитивную карту клиента с низкой самооценкой.
11. Какие ключевые когнитивные искажения характерны для людей с низкой самооценкой?
12. Какие поведенческие стратегии могут использоваться для преодоления низкой самооценки?
13. В чем заключаются ошибки мышления, влияющие на самооценку?
14. Как мысли, убеждения и образы влияют на эмоциональное состояние и поведение человека с низкой самооценкой?
15. Какие особенности обработки информации характерны для людей с негативным мышлением?
16. Что представляют собой атрибутивные стили и как они связаны с самооценкой?
17. Какие техники используются для выявления и изменения негативных мыслей и убеждений о себе?
18. Что такое порочные круги в контексте самооценки и как их можно преодолеть?
19. Какие методы самонаблюдения и самоанализа могут помочь в работе над самооценкой?
20. Какие навыки принятия себя и своих достижений важны для формирования здоровой самооценки?

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	Эталонный ответ: Выявление и изменение негативных мыслей. Вместе с терапевтом Борис может проанализировать свои мысли и убеждения о себе и своей самооценке. Терапевт поможет ему выявить негативные мысли, которые могут мешать ему чувствовать себя уверенно, и заменить их на более позитивные и реалистичные. Поведенческие эксперименты. Терапевт может предложить Борису провести поведенческие эксперименты, чтобы проверить свои негативные мысли. Например, он может попробовать вести себя более уверенно в общении с людьми и посмотреть, как они отреагируют. Это поможет ему понять, что его негативные мысли не всегда соответствуют реальности.

	Работа с самооценкой. Терапевт может помочь Борису развить более здоровую самооценку. Он может научить его ценить свои достижения и качества, а также принимать свои недостатки. Это поможет Борису чувствовать себя увереннее и не зависеть от мнения других людей. Обучение навыкам межличностной коммуникации. Терапевт может предоставить Борису информацию о том, как эффективно общаться с другими людьми. Он может объяснить ему, какие навыки важны для уверенного общения, и дать ему возможность практиковать эти навыки в безопасной обстановке. Поддержка и поощрение. Терапевт будет поддерживать Бориса и поощрять его за успехи. Он будет помогать ему видеть свои достижения и гордиться ими. Это будет способствовать укреплению самооценки Бориса. Когнитивная реструктуризация. Терапевт научит Бориса распознавать и оспаривать негативные мысли и заменять их более позитивными. Это позволит Борису изменить свое отношение к себе и окружающим. Практика релаксации и управления стрессом. Терапевт может обучить Бориса техникам релаксации, таким как глубокое дыхание или прогрессивная мышечная релаксация, чтобы снизить уровень стресса и тревоги. Постановка целей и планирование действий. Терапевт поможет Борису определить конкретные цели в области межличностной коммуникации и разработать план действий для их достижения. Это может включать в себя практику новых навыков, участие в социальных мероприятиях и т. д. Анализ и обсуждение ситуаций. В процессе терапии терапевт будет анализировать вместе с Борисом ситуации, в которых он чувствовал себя неуверенно, и помогать ему находить альтернативные способы реагирования.
Практическое задание №1	Понимание и анализ старого негативного убеждения: насколько глубоко и точно вы понимаете и анализируете старое негативное убеждение, которое хотите изменить. Формулирование нового сбалансированного убеждения: насколько ясно и конкретно сформулировано новое сбалансированное убеждение. Анализ доказательств: насколько подробно и убедительно вы анализируете доказательства в пользу старого убеждения и предлагаете альтернативное объяснение этих доказательств. Доказательства в пользу нового убеждения: насколько полно и логично вы приводите доказательства в пользу нового сбалансированного глубинного убеждения из прошлого и настоящего. Перспективы на будущее: насколько четко вы формулируете доказательства в пользу нового глубинного убеждения, на которые будете обращать внимание в будущем. Новое поведение и эксперименты: насколько реалистичны и выполнимы предложенные вами эксперименты и новое поведение для поддержки или получения доказательств нового глубинного убеждения. Динамика изменения убеждений: насколько точно и объективно вы оцениваете динамику изменения своих убеждений, используя показатель веры от 0 до 100%.

	Глубина анализа и рефлексии: насколько глубокий и осознанный анализ вы провели, насколько готовы к изменениям и работе над собой.
Практическое задание №2	Понимание задания и следование инструкции: группа должна четко понимать задание и следовать предложенной методике работы. Участие всех членов группы: каждый участник должен активно участвовать в обсуждении и предлагать свои идеи. Глубина анализа: группа должна провести глубокий анализ ситуации, рассмотреть все возможные факторы и причины, которые могли повлиять на исход. Наглядность результатов: группа должна представить результаты своей работы в виде круговой диаграммы, которая наглядно показывает распределение ответственности между всеми факторами. Переоценка первоначального убеждения: после построения диаграммы группа должна обсудить первоначальное убеждение и помочь переоценить свою ответственность. Обсуждение результатов: в конце работы группа должна подвести итоги и обсудить результаты с клиентом, чтобы убедиться, что он понял и принял новую картину ситуации.
Практическое задание №3	Анализ ловушек мышления: насколько глубоко участники группы проанализировали свои ловушки мышления, такие как поспешные выводы или катастрофизация, и попытались их преодолеть. Реалистичность ожиданий: насколько реалистично участники группы оценили свои ожидания относительно викторины, учитывая имеющиеся доказательства и возможные исходы. Эмоциональная реакция: насколько адекватно участники группы отреагировали на свои эмоции, связанные с участием в викторине, и попытались справиться с ними. Глубина анализа ситуации: насколько глубоко и всесторонне участники группы рассмотрели ситуацию, включая ее положительные аспекты и альтернативные точки зрения. Сотрудничество и взаимодействие: насколько эффективно участники группы сотрудничали друг с другом, обменивались идеями и помогали друг другу в преодолении ловушек мышления. Самоанализ и рефлексия: насколько участники группы провели самоанализ своих мыслей, чувств и поведения, связанных с участием в викторине, и сделали выводы для дальнейшего развития.
Практическое задание №4	Глубина и полнота анализа. Группа должна провести детальный анализ каждого из предложенных аспектов позитивной концептуализации, выявить конкретные примеры и предоставить развернутые ответы. Реалистичность и практичность. Предложенные решения должны быть реалистичными и применимыми на практике. Они должны учитывать реальные обстоятельства и потребности клиента. Творческий подход. Группа должна продемонстрировать творческий подход к выполнению задания, предложив оригинальные идеи и нестандартные решения.

	Логическая связность. Все предложенные решения и идеи должны быть логически связаны друг с другом и составлять единую концепцию. Участие всех членов группы. Каждый член группы должен внести свой вклад в выполнение задания. Важно, чтобы все участники были активно вовлечены в процесс обсуждения и принятия решений. Презентация результатов. Группа должна представить результаты своей работы в виде структурированного отчета или презентации, которая будет понятна и доступна для понимания. Обратная связь. После представления результатов группа должна быть готова выслушать обратную связь от других участников и внести необходимые коррективы. Соответствие заданию. Результаты работы группы должны соответствовать требованиям задания и охватывать все предложенные аспекты позитивной концептуализации. Адаптивность. Важно, чтобы предложенная концепция была гибкой и могла быть адаптирована под индивидуальные потребности и особенности клиента. Целостность и системность. Представленная концепция должна представлять собой целостную и системную модель, учитывающую все аспекты жизни клиента и направленную на его гармоничное развитие и благополучие.
Практическое задание №5	Пример: Правило и/или допущение, которое я хочу скорректировать <i>Я должен делать все, чтобы оставаться стройным, иначе у меня никогда не будет друзей</i> Какое влияние это правило (и/или допущение) имеет на мою жизнь? <i>Я оказываю на себя сильное давление, чтобы оставаться стройным</i> <i>Я прибегаю к крайним мерам, чтобы избавиться от съеденной пищи и сжечь жир</i> <i>Я все время озабочен своим весом и телом Иногда я так устаю от этого</i> Какие признаки того, что это правило работает? <i>Я думаю: "Я не должен есть это. Я стану толстым"</i> <i>Я все время в форме, оно помогает мне сохранять вес</i> <i>Если случается съесть много, я воспользуюсь слабительным, чтобы избавиться от пищи</i> Каково происхождение этого правила и/или допущения? <i>Моя мать всегда говорила, что я толстый ребенок, и мне надо похудеть</i> <i>Дети в школе дразнили меня из-за моего веса</i> <i>Моя мать заставляла меня сидеть на всевозможных диетах</i> В чем выражается нерациональность этого правила и/или допущения? <i>Когда я говорю себе "Я всегда должен делать все..." - это не гибко и нерационально</i> <i>Это заставляет меня прибегать к крайним мерам, которые могут не быть здоровыми</i> <i>Я не думаю, что многие люди идут на такие крайние меры, чтобы снизить вес или оставаться стройными</i> <i>Сейчас люди больше говорят о том, как придерживаться сбалансированного питания и оставаться здоровыми</i> <i>Оглядываясь вокруг я вижу множество людей с избыточным весом, у которых есть друзья</i> Преимущества этого правила

	<i>Это делает меня осознанным по отношению к весу и внешности. Многие люди говорят, что я выгляжу очень хорошо и у меня красивое тело.</i> Недостатки этого правила <i>Это оказывает на меня большое давление. Я всегда осознаю свой вес и потребление пищи. Я не могу быть как некоторые мои друзья, которым, похоже, не важно, что они едят. Иногда кажется, что я настолько поверхностный, что забочусь только о своем весе и внешности.</i> Какое альтернативное правило (и/или допущение) является более сбалансированным и гибким? <i>Мне нравится быть стройным и носить красивую одежду. Тем не менее, будет более полезно, если я буду думать о том, как поддерживать здоровый образ жизни. Кроме того, маловероятно, что мои друзья любят меня за то, что я стройный</i> Что я могу сделать, чтобы ежедневно применять это правило (и/или допущение)? <i>Выяснить, какие порции являются здоровыми и есть их, не прибегая к слабительным. Заниматься регулярно, а не чрезвычайно энергично. Спросить своих близких друзей, что им нравится во мне.</i>
Практическое задание №6	Количество правильно обведенных номеров предложений. Если студент верно определил все предложения, которые являются только наблюдениями и не содержат оценок, то он получает максимальный балл. За каждую ошибку оценка может быть снижена. Обоснование выбора. Важно, чтобы студент мог объяснить, почему он считает каждое предложение наблюдением или оценкой. Это покажет его понимание разницы между этими понятиями.
Практическое задание №7	Понимание задания. Студент должен продемонстрировать понимание задания и его целей, а также умение применять полученные знания и навыки для решения поставленной задачи. Глубина анализа. Студент должен провести глубокий анализ проблемы ценности человека, опираясь на философские концепции, этические принципы и реальные примеры. Аргументированность позиции. Студент должен представить аргументированную позицию по вопросу ценности человека, используя логические рассуждения, факты и примеры из жизни. Оригинальность мышления. Студент должен проявить оригинальность мышления и предложить нестандартные подходы к решению проблемы, демонстрируя творческий подход к заданию. Практическая применимость. Студент должен показать, как его выводы и рекомендации могут быть применены на практике, например, в профессиональной деятельности или повседневной жизни.
Практическое задание №8	Определение ловушек мышления. Студент должен четко определить, какие ловушки мышления он обычно использует в данной ситуации. Это может быть сделано через самоанализ или с помощью дополнительных материалов (например, тестов на когнитивные искажения). Бесполезное и полезное поведение. Студент должен выявить, какое поведение является бесполезным в контексте конкретной ситуации, а также предложить альтернативные стратегии поведения, которые могут быть более эффективными. Реалистичные ожидания. Студент должен сформулировать реалистичные ожидания относительно исхода эксперимента, учитывая свои ловушки мышления и предложенные стратегии поведения. Проведение эксперимента. Студент должен провести эксперимент, следуя предложенному плану действий. Это включает в себя

	применение стратегий полезного поведения и наблюдение за результатами. Оценка результатов. Студент должен оценить результаты эксперимента, сравнивая их с ожидаемыми. Он должен проанализировать, насколько оправдались его ожидания и какие выводы можно сделать из эксперимента. Глубина анализа. Студент должен продемонстрировать глубокое понимание процесса мышления и его влияния на поведение. Это включает анализ собственных мыслей и эмоций, а также способность делать выводы на основе проведенного эксперимента.
Практическое задание №9	Идентификация критика и его ключевых посланий. Студент должен правильно определить, кто или что является критиком в данной ситуации, а также сформулировать ключевые послания, которые критик передает клиенту. Проведение интервью с критиком. Студент должен провести полноценное интервью с «критиком», задавая вопросы и получая ответы от «него». Вопросы должны быть сформулированы таким образом, чтобы выявить функции и цели критика, а также его влияние на жизнь клиента. Добавление стула для эмоционального «Я». Студент должен добавить стул для «эмоционального Я» клиента и объяснить, как это помогает в процессе работы с эмоциями, связанными с критикой. Отражение эмоций. Студент должен помочь клиенту осознать и выразить свои эмоции, связанные с критическими посланиями, и обсудить, какие потребности клиента не удовлетворены. Конфронтация с посланиями критика. Студент должен продемонстрировать умение конфронтировать с критическими посланиями и помочь клиенту выработать стратегии для управления этими посланиями в реальной жизни. Анализ внутреннего конфликта. Если присутствует внутренний конфликт между злостью на критику и сочувствием к собственным эмоциям, студент должен помочь клиенту разобраться в этом конфликте и найти пути его разрешения. Глубина понимания процесса. Студент должен показать глубокое понимание процесса работы с внутренним критиком и умение применять теоретические знания на практике. Эмпатия и поддержка. Студент должен проявлять эмпатию и поддержку по отношению к клиенту на протяжении всего процесса, создавая безопасную и доверительную атмосферу. Обратная связь и рефлексия. После завершения упражнения студент должен предоставить клиенту обратную связь и возможность для рефлексии, помогая ему осмыслить полученный опыт и применить его в дальнейшей работе над собой.
Практическое задание №10	Понимание техники «пирог ответственности»: Студент должен продемонстрировать понимание основных этапов и принципов техники. Он должен уметь объяснить, как техника помогает переосмыслить степень ответственности человека за ситуацию. Применение техники на практике: Студент должен суметь применить технику «пирог ответственности» для работы с конкретной автоматической мыслью. Необходимо оценить способность студента задавать уточняющие вопросы для выявления всех возможных причин ситуации. Важно оценить умение студента распределять ответственность между всеми факторами и строить круговую диаграмму. Переосмысление убеждений:

	Следует проверить, смог ли студент помочь другому человеку (своему партнеру по заданию) пересмотреть свое первоначальное убеждение о степени ответственности. Обсуждение результатов: Нужно оценить, насколько глубоко студент обсудил результаты работы и проверил степень доверия первоначальному убеждению. Обратная связь и рефлексия: Студенту необходимо предоставить обратную связь своему партнеру и отразить свои мысли и чувства по поводу процесса работы в технике «пирог ответственности». Коммуникация и взаимодействие: Во время выполнения задания студенту нужно продемонстрировать умение слушать партнера, задавать вопросы и совместно искать решения.
--	---

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
зачтено/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
зачтено/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
зачтено/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
не зачтено/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 **зачета с оценкой** оцениваются по следующей шкале:

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