

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.07.2026 12:55:16

Уникальный программный ключ:

6bbcb8f4da576404e256c146b898094e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования

«Институт психотерапии и клинической психологии»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОСНОВЫ СХЕМА-ТЕРАПИИ И ТЕРАПИИ СФОКУСИРОВАННОЙ НА СОСТРАДАНИИ

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

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	ПК-2.1 Выявляет и анализирует психологические факторы, определяющие состояние психического здоровья и уровень адаптации клиента (личности или коллектива), для формулирования консультативной гипотезы и определения стратегии помощи	знает теоретические основы терапии сфокусированной на сострадании и схема-терапии, включая влияние сострадания и ранних эмоциональных схем на психологическое благополучие, а также современные модели эмоциональной регуляции в рамках когнитивно-поведенческого подхода	умеет под руководством наставника оценивать роль эмоций в состоянии клиента, составлять концептуализацию случая на основе анамнеза и адаптировать базовые стратегии работы с дисфункциональными схемами под индивидуальные запросы	владеет начальными навыками интеграции методов сфокусированной на сострадании со стандартными протоколами КПТ и приемами адаптации ключевых терапевтических понятий для эффективного решения специфических задач психологической помощи
	ПК-2.2 Проводит консультативные мероприятия с использованием методов и техник выбранного психотерапевтического подхода в соответствии с заявленной проблемой и индивидуально-психологическими особенностями обратившихся			

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля

Тема (раздел) дисциплины	Оценочное средство	Планируемые результаты обучения
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами		
Введение в терапию, сфокусированную на сострадании и схема-терапию Модели самосострадания, эмоциональные потребности, схемы и режимы Практические техники терапии, сфокусированной на сострадании и работа с сопротивлением к самосостраданию	Устный опрос	знает теоретические основы терапии сфокусированной на сострадании и схема-терапии, включая влияние сострадания и ранних эмоциональных схем на психологическое благополучие, а также современные модели эмоциональной регуляции в рамках когнитивно-поведенческого подхода
	Практическое задание №1	умеет под руководством наставника оценивать роль эмоций в состоянии клиента, составлять концептуализацию случая на основе анамнеза и адаптировать базовые стратегии работы с дисфункциональными схемами под индивидуальные запросы
	Практическое задание №2	владеет начальными навыками интеграции методов сфокусированной на

Интеграция терапии, сфокусированной на сострадании с другими подходами		сострадании со стандартными протоколами КПТ и приемами адаптации ключевых терапевтических понятий для эффективного решения специфических задач психологической помощи
--	--	---

2.2. Типовые оценочные материалы текущего контроля

Оценочное средство	Типовое задание / содержание
Устный опрос	Преподаватель объявляет первый вопрос. Студент обдумывает ответ и отвечает на вопрос преподавателя. Преподаватель может задать уточняющие вопросы, попросить привести примеры или объяснить свою точку зрения. Если студент затрудняется ответить на какой-либо вопрос, преподаватель может дать подсказку или направить студента к правильному ответу. По итогам опроса преподаватель дает обратную связь, учитывая полноту и точность ответов, а также способность студента рассуждать и анализировать информацию. В конце опроса преподаватель может подвести итоги, выделить наиболее важные моменты и дать рекомендации по улучшению знаний и навыков.
Практическое задание №1	Участники делятся на тройки (клиент, терапевт, супервизор). Один из участников играет роль клиента с определенной схемой (заданной преподавателем). Второй участник играет роль терапевта, его задача - определить неудовлетворенные в детстве потребности и сформировавшуюся дезадаптивную схему. Затем участники меняются ролями. После игры проводится обсуждение: какие признаки помогли определить схему, какие сложности возникли.
Практическое задание №2	Участники делятся на тройки. "Клиент" описывает ситуацию, в которой режим "Внутреннего критика" ощущался особенно остро. Задача остальных участников: разыграть диалог "Внутреннего критика" и "Внутреннего защитника", использующего техники терапии сфокусированной на сострадании. Затем участники меняются ролями. После игры проводится обсуждение.

Типовые вопросы по компетенции ПК-2:

1. В схема-терапии выделяют базовые эмоциональные потребности ребенка. Что происходит с психикой человека во взрослом возрасте, если в детстве его потребность в "безопасности и надежной привязанности" была жестко нарушена родителями? Что такое ранняя дезадаптивная схема?
2. Согласно модели П. Гилберта, наш мозг использует три эволюционные системы регуляции эмоций: систему "Угрозы" (красный круг), систему "Драйва" (синий) и систему "Успокоения" (зеленый). Как эти три системы работают на практике и почему у клиентов с жестким "Внутренним критиком" полностью заблокирован "зеленый круг"?
3. Многие клиенты уходят в жесткое сопротивление, когда вы предлагаете им проявить сострадание к себе, говоря: "Если я буду себя жалеть, я стану ленивой тряпкой и ничего не добьюсь". Как объяснить клиенту разницу между деструктивной жалостью к себе и мужественной, сильной позицией самосострадания?

4. По каким внешним речевым маркерам (словам-индикаторам) и телесным зажимам клиента вы можете мгновенно диагностировать, что прямо сейчас на сессии у него активировался "Карающий" или "Требующий" родительский режим?
5. Зачем клиническому психологу соединять в своей практике схема-терапию и терапию сфокусированную на сострадании? Как инструменты развития "Сострадательного Я" помогают исцелять раненные детские схемы?

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
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	
1	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ В терапии, сфокусированной на сострадании, ключевая цель заключается в: А) Формировании устойчивых поведенческих навыков самоконтроля Б) Развитии способности к доброжелательному и принимающему отношению к себе В) Снижении интенсивности негативных эмоций через их подавление Г) Изменении когнитивных установок без обращения к эмоциональному опыту Ответ:
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ В схема-терапии ранние дезадаптивные схемы формируются преимущественно как: А) Результат случайных жизненных событий во взрослом возрасте Б) Следствие нарушений когнитивной обработки информации В) Ответ на хроническое неудовлетворение базовых эмоциональных потребностей

	Г) Проявление врожденных личностных особенностей Ответ:																				
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие элементы входят в структуру самосострадания? А) Доброжелательное отношение к себе Б) Осознанность переживаний В) Признание общности человеческого опыта Г) Критическая оценка собственных действий Д) Эмоциональное подавление Ответ:																				
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие группы техник используются в схема-терапии? А) Экспериментальные техники Б) Когнитивные техники В) Поведенческие техники Г) Исключительно медикаментозные методы Д) Телесно-ориентированные элементы Ответ:																				
5	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите понятие и его содержание. <table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Содержание</th></tr><tr><td>1</td><td>Базовые эмоциональные потребности</td><td>А</td><td>Устойчивые способы реагирования на активацию схем</td></tr><tr><td>2</td><td>Ранние дезадаптивные схемы</td><td>Б</td><td>Временные состояния, отражающие активные части личности</td></tr><tr><td>3</td><td>Режимы</td><td>В</td><td>Основные психологические условия для здорового развития</td></tr><tr><td>4</td><td>Копинг-стратегии</td><td>Г</td><td>Глубинные паттерны восприятия себя и мира</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:	Понятие		Содержание		1	Базовые эмоциональные потребности	А	Устойчивые способы реагирования на активацию схем	2	Ранние дезадаптивные схемы	Б	Временные состояния, отражающие активные части личности	3	Режимы	В	Основные психологические условия для здорового развития	4	Копинг-стратегии	Г	Глубинные паттерны восприятия себя и мира
Понятие		Содержание																			
1	Базовые эмоциональные потребности	А	Устойчивые способы реагирования на активацию схем																		
2	Ранние дезадаптивные схемы	Б	Временные состояния, отражающие активные части личности																		
3	Режимы	В	Основные психологические условия для здорового развития																		
4	Копинг-стратегии	Г	Глубинные паттерны восприятия себя и мира																		

1	2	3	4

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите технику и ее характеристику.

Техника		Характеристика	
1	Рескриптинг	А	Проверка убеждений через практическое действие
2	Работа со стульями	Б	Переработка травматического опыта через воображение
3	Когнитивная реструктуризация	В	Диалог между различными частями личности
4	Поведенческий эксперимент	Г	Изменение дисфункциональных убеждений

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите компонент терапии и его функцию.

Компонент терапии		Функция	
1	Самосострадание	А	Формирование внутренней опоры и зрелой регуляции
2	Ограниченное родительство	Б	Коррекция дефицитов через опыт взаимодействия
3	Здоровый взрослый	В	Развитие поддерживающего отношения к себе
4	Терапевтические отношения	Г	Среда для безопасного изменения и роста

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>	1	2	3	4				
1	2	3	4						
8	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Установите последовательность концептуализации случая в схема-терапии. 1. Выбор терапевтических техник 2. Выявление ранних схем 3. Анализ актуальных проблем клиента 4. Формирование модели взаимосвязей Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
9	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Расположите этапы внедрения самосострадания в терапию. 1. Интеграция навыков в повседневную жизнь 2. Осознание самокритики 3. Освоение практик самосострадания 4. Формирование безопасного отношения к переживаниям Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
10	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Установите последовательность работы с режимами. 1. Осознание активного режима 2. Укрепление режима здорового взрослого 3. Идентификация триггеров 4. Развитие альтернативных реакций								

	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
11	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Самосострадание включает способность замечать свои переживания без избыточной идентификации с ними. Ответ: Обоснование:				
12	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Ранние дезадаптивные схемы формируются исключительно под влиянием генетических факторов. Ответ: Обоснование:				
13	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Терапевтические отношения в схема-терапии могут выступать инструментом коррекции неудовлетворенных потребностей. Ответ: Обоснование:				
14	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент демонстрирует выраженную самокритику, склонен обесценивать собственные достижения и испытывает трудности в проявлении доброжелательного отношения к себе. При попытке ввести практики самосострадания он отмечает внутреннее сопротивление и ощущение «неестественности» такого подхода. Какие механизмы лежат в основе данного сопротивления и каким образом можно выстроить дальнейшую работу? Ответ:				
15	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент в ходе терапии осознает, что в стрессовых ситуациях он переходит в состояние избегания, сопровождающееся эмоциональным отстранением. При дальнейшем исследовании выявляется связь с ранним опытом неудовлетворенных потребностей. Как можно объяснить данную динамику с позиции схема-терапии и какие направления работы будут релевантны? Ответ:				
16	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы				

	В процессе сессии терапевт предлагает клиенту представить ситуацию из прошлого и изменить ее развитие с учетом текущих ресурсов. Клиент отмечает появление новых эмоциональных реакций и ощущение облегчения. Какая техника используется в данной работе и за счет какого механизма достигается терапевтический эффект? Ответ:
17	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент способен рационально анализировать свои трудности, однако испытывает затруднения в контакте с эмоциями и телесными ощущениями. Терапевт предлагает использовать визуализацию и работу с образами. Какая задача решается с помощью данных техник и какое значение это имеет для терапевтического процесса? Ответ:
18	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Раскройте взаимосвязь между базовыми эмоциональными потребностями и формированием ранних дезадаптивных схем. Ответ:
19	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Охарактеризуйте роль самосострадания в психотерапии и объясните механизмы его влияния на эмоциональную регуляцию. Ответ:
20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Раскройте концепцию «ограниченного родительства» и обоснуйте ее значение в формировании режима «здорового взрослого». Ответ:

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Охарактеризуйте историю развития терапии, сфокусированной на сострадании, и объясните ее место среди современных психотерапевтических подходов.
2. Раскройте основные теоретические концепции терапии, сфокусированной на сострадании, и объясните ключевые понятия данного подхода.

3. Объясните роль эмоций и нейробиологических механизмов в терапии, сфокусированной на сострадании, и их значение для психотерапевтической работы.
4. Охарактеризуйте трехкомпонентную модель регуляции эмоциональных систем и объясните ее значение для понимания эмоциональных нарушений.
5. Объясните влияние эволюционных факторов на формирование терапии, сфокусированной на сострадании, и ее базовых терапевтических принципов.
6. Раскройте основные положения схема-терапии как интегративного психотерапевтического подхода.
7. Охарактеризуйте базовые эмоциональные потребности в схема-терапии и объясните их роль в формировании психологических трудностей.
8. Объясните понятие ранних дезадаптивных схем и проанализируйте их влияние на эмоциональное состояние и поведение клиента.
9. Раскройте понятие режимов в схема-терапии и объясните их связь с копинг-стратегиями.
10. Охарактеризуйте области применения схема-терапии и ее эффективность при различных психологических расстройствах.
11. Объясните основные компоненты самосострадания и их значение для психического здоровья личности.
12. Раскройте взаимосвязь между неудовлетворенными эмоциональными потребностями и формированием дезадаптивных схем, приведя типичные примеры.
13. Опишите основные техники терапии, сфокусированной на сострадании, и объясните их терапевтические цели.
14. Охарактеризуйте методы работы с внутренним критиком и сопротивлением развитию самосострадания.
15. Опишите принципы диагностики и концептуализации случая в схема-терапии и их применение в клинической практике.
16. Раскройте содержание экспериенциальных техник (рескриптинг, работа со стульями, ролевые игры) и объясните их терапевтические задачи.
17. Объясните применение когнитивных и поведенческих техник в схема-терапии и их роль в изменении дезадаптивных схем.
18. Охарактеризуйте критерии выбора терапевтических техник и последовательность их применения в процессе схема-терапии.
19. Раскройте возможности интеграции терапии, сфокусированной на сострадании, с другими психотерапевтическими подходами.
20. Объясните роль терапевтических отношений, включая концепцию «ограниченного родительства», в коррекции дезадаптивных схем и режимов.

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Критерии оценивания
Устный опрос	Студент дает полный и правильный ответ, демонстрирует глубокое понимание материала, может привести примеры и аргументы. Студент дает достаточно полный и правильный ответ, но может допустить небольшие ошибки или неточности. Студент дает неполный или неправильный ответ, но пытается исправить свои ошибки. Студент не может дать ответ на вопрос или дает неправильный ответ.
Практическое задание №1	Студент точно выявил схему по маркерам (ключевые слова, эмоциональные триггеры, телесные реакции); проследил четкую генетическую связь между текущим поведением и детским опытом фрустрации потребностей; супервизор зафиксировал соблюдение раппорта и профессиональных границ / Студент путает понятия «режим» и «схема»; не умеет выделять базовые потребности ребенка; навязывает клиенту свои диагностические ярлыки, полностью нарушая логику интервью
Практическое задание №2	Студент-защитник продемонстрировал конгруэнтный сострадательный тон голоса; речевые интервенции направлены не на спор с критиком, а на валидацию (признание) боли уязвимого ребенка; успешно активирована эволюционная система Успокоения; зафиксировано соматическое расслабление «клиента» / Защитник сам скатился в агрессивное нападение или оправдания перед Критиком, усилив систему Угрозы; сострадательная позиция подменена формальной логикой или жалостью; у клиента вырос уровень тревоги.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
зачтено/отлично	Высокий (продвинутый)	Студент демонстрирует понимание логики и структуры консультативного процесса, этапов работы и принципов взаимодействия с клиентом. Под руководством преподавателя способен анализировать запрос, выделять ключевые когнитивные, эмоциональные и поведенческие факторы, формулировать консультативные гипотезы и выстраивать последовательность работы в учебной ситуации, с учетом ранних схем и механизмов самосострадания.
зачтено/хорошо	Достаточный (базовый)	Студент демонстрирует знание основных этапов и принципов консультативного процесса, понимает общую логику работы с клиентом и содержание базовых интервенций. Под руководством преподавателя способен анализировать типовые запросы, выделять основные психологические факторы и в общем виде формулировать консультативные гипотезы. Проявляет умение намечать последовательность работы в стандартных учебных ситуациях, однако нуждается в поддержке при более детализированном анализе и обосновании выбора методов.
зачтено/удовлетворительно	Минимальный (пороговый)	Студент воспроизводит базовые представления о консультативном процессе, отдельных

		этапах и принципах взаимодействия с клиентом, однако понимание носит частично фрагментарный характер. С опорой на преподавателя способен участвовать в анализе простых учебных ситуаций, выделять отдельные аспекты проблемы и в ограниченной степени ориентироваться в возможных направлениях психологической помощи. Последовательность работы выстраивается неполно и требует постоянной внешней поддержки и уточнения.
не зачтено/неудовлетворительно	Недостаточный (ниже минимального)	Студент не демонстрирует понимания логики консультативного процесса, его этапов и принципов взаимодействия с клиентом. Не способен анализировать даже упрощенные учебные ситуации, выделять значимые психологические факторы и формулировать гипотезы. Испытывает выраженные затруднения при попытке определить возможные направления помощи, не ориентируется в базовых элементах консультирования. Ответы носят несистемный, фрагментарный или формальный характер.

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