

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:
6bbcb8f4da5b764041e256c146b8898c94e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА 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 механизмы возникновения перфекционизма и его последствия, теории принятия решений и способы выявления возможных вариантов развития проблемной ситуации	анализирует поведение клиента с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода, выявляет дисфункциональные установки и убеждения, которые могут привести к перфекционизму, определяет факторы, влияющие на принятие решений в проблемной ситуации; рассматривает и оценивает альтернативные варианты развития ситуации	владеет методами когнитивно-поведенческой психотерапии для работы с перфекционизмом, способами анализа и оценки проблемной ситуации, включая выявление скрытых факторов, влияющих на ее развитие; навыками разработки и оценки альтернативных стратегий решения проблемы, а также реализации наиболее эффективного варианта действий
	УК-1.2 Дифференцирует факты, мнения, интерпретации, оценки, суммирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения	знает основные понятия и принципы когнитивно-поведенческой терапии, различия между фактами, мнениями, интерпретациями и оценками, методы анализа информации и выделения ключевых аспектов	умеет определять источники информации и их надежность, критически оценивать информацию и выявлять искажения, анализировать различные точки зрения на проблему перфекционизма, формировать собственные суждения и выводы на основе анализа информации	владеет навыками анализа мыслей, чувств и поведения клиента с целью выявления факторов, способствующих перфекционизму; методами и техниками когнитивно-поведенческого подхода для работы с перфекционизмом; способностью обосновывать свою точку зрения и аргументировать выбор методов и техник в зависимости от особенностей конкретного случая
	УК-1.3 Рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	имеет представление о когнитивно-поведенческой терапии как методе психологической помощи; понимает, что такое перфекционизм и какие	умеет анализировать конкретную ситуацию, связанную с перфекционизмом, выявляет его причины; разрабатывает стратегии и тактики для	владеет навыками активного слушания и эмпатии, чтобы лучше понимать потребности и проблемы клиента; имеет опыт применения техник

		факторы могут его вызывать; знает основные принципы и техники когнитивно-поведенческого подхода к работе с перфекционизмом, формулирует конкретные цели и задачи в контексте работы с перфекционизмом и определяет критерии их достижения	преодоления перфекционизма, учитывая индивидуальные особенности клиента	когнитивно-поведенческой терапии для работы с перфекционизмом, способен оценивать эффективность применяемых методов и вносить коррективы в план работы
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 когнитивно-поведенческой терапии; методы диагностики перфекционизма, техники и приемы когнитивно-поведенческой психотерапии перфекционизма	умеет выстраивать контакт с клиентом при проведении консультативной беседы	владеет навыками проведения терапевтических сессий с использованием техник когнитивно-поведенческой терапии перфекционизма
	ПК-1.2 Анализирует психологические проблемы клиентов, планирует и оценивает результаты консультационной работы	знает основные принципы когнитивно-поведенческой терапии; природу причины перфекционизма	умеет выявлять связь между перфекционизмом, самокритикой, самооценкой и прокрастинацией, проводить диагностику перфекционизма у клиентов, делать выводы и на основании этих выводов работать над программой мероприятий психологического вмешательства	владеет навыком распознавания патологического перфекционизма, методами прогнозирования эффективности планируемой работы
	ПК-1.3 Оказывает консультационную помощь в соответствии с программой, разработанной на основе современных методов психотерапии, выстраивает эффективную коммуникацию с клиентами и при необходимости перенаправляет их к другим специалистам	знает особенности и нюансы составления протокола работы с проблемой перфекционизма с акцентом на когнитивную и поведенческую работу	умеет разрабатывать индивидуальные планы работы с клиентами, страдающими от перфекционизма, в рамках когнитивно-поведенческого подхода	владеет навыками проведения терапевтических сессий с использованием техник когнитивно-поведенческой терапии перфекционизма, владеет способностью адаптировать программу терапии под

				индивидуальные потребности клиента, применяет техники когнитивно-поведенческой терапии для работы с перфекционизмом, методами изменения перфекционистского мышления и стратегиями снижения самокритики
--	--	--	--	--

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		
Перфекционизм: определение, причины и последствия Когнитивная модель перфекционизма, работа с когнициями Работа с поведением	Устный доклад (Л)	знает механизмы возникновения перфекционизма и его последствия, теории принятия решений и способы выявления возможных вариантов развития проблемной ситуации
Диагностика перфекционизма Когнитивная модель перфекционизма, работа с когнициями Работа с поведением Практика КПТ при работе с перфекционизмом	Эссе (СРС)	анализирует поведение клиента с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода, выявляет дисфункциональные установки и убеждения, которые могут привести к перфекционизму, определяет факторы, влияющие на принятие решений в проблемной ситуации; рассматривает и оценивает альтернативные варианты развития ситуации
Диагностика перфекционизма Когнитивная модель перфекционизма, работа с когнициями Работа с поведением Практика КПТ при работе с перфекционизмом	Ролевая игра №1 (ПЗ)	владеет методами когнитивно-поведенческой психотерапии для работы с перфекционизмом, способами анализа и оценки проблемной ситуации, включая выявление скрытых факторов, влияющих на ее развитие; навыками разработки и оценки альтернативных стратегий решения проблемы, а также реализации наиболее эффективного варианта действий
УК-1.2 Дифференцирует факты, мнения, интерпретации, оценки, суммирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения		
Перфекционизм: определение, причины и последствия	Устный доклад (Л)	знает основные понятия и принципы когнитивно-поведенческой терапии,

Диагностика перфекционизма Когнитивная модель перфекционизма, работа с когнициями Работа с поведением Практика КПТ при работе с перфекционизмом		различия между фактами, мнениями, интерпретациями и оценками, методы анализа информации и выделения ключевых аспектов
Перфекционизм: определение, причины и последствия Диагностика перфекционизма Когнитивная модель перфекционизма, работа с когнициями Работа с поведением Практика КПТ при работе с перфекционизмом	Эссе (СРС)	умеет определять источники информации и их надежность, критически оценивать информацию и выявлять искажения, анализировать различные точки зрения на проблему перфекционизма, формировать собственные суждения и выводы на основе анализа информации
Перфекционизм: определение, причины и последствия Диагностика перфекционизма Когнитивная модель перфекционизма, работа с когнициями Работа с поведением Практика КПТ при работе с перфекционизмом	Ролевая игра №2 (ПЗ)	владеет навыками анализа мыслей, чувств и поведения клиента с целью выявления факторов, способствующих перфекционизму; методами и техниками когнитивно-поведенческого подхода для работы с перфекционизмом; способностью обосновывать свою точку зрения и аргументировать выбор методов и техник в зависимости от особенностей конкретного случая
УК-1.3 Рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки		
Перфекционизм: определение, причины и последствия Диагностика перфекционизма Когнитивная модель перфекционизма, работа с когнициями Работа с поведением Практика КПТ при работе с перфекционизмом	Устный доклад (Л)	имеет представление о когнитивно-поведенческой терапии как методе психологической помощи; понимает, что такое перфекционизм и какие факторы могут его вызывать; знает основные принципы и техники когнитивно-поведенческого подхода к работе с перфекционизмом, формулирует конкретные цели и задачи в контексте работы с перфекционизмом и определяет критерии их достижения
Перфекционизм: определение, причины и последствия Диагностика перфекционизма Когнитивная модель перфекционизма, работа с когнициями Работа с поведением Практика КПТ при работе с перфекционизмом	Эссе (СРС)	умеет анализировать конкретную ситуацию, связанную с перфекционизмом, выявляет его причины; разрабатывает стратегии и тактики для преодоления перфекционизма, учитывая индивидуальные особенности клиента
Перфекционизм: определение, причины и последствия Диагностика перфекционизма Когнитивная модель перфекционизма, работа с когнициями Работа с поведением Практика КПТ при работе с перфекционизмом	Ролевая игра №3 (ПЗ)	владеет навыками активного слушания и эмпатии, чтобы лучше понимать потребности и проблемы клиента; имеет опыт применения техник когнитивно-поведенческой терапии для работы с перфекционизмом, способен оценивать эффективность применяемых методов и вносить коррективы в план работы
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		
Перфекционизм: определение, причины и последствия	Устный доклад (Л)	знает основные принципы когнитивно-поведенческой терапии; методы

Диагностика перфекционизма Практика КПТ при работе с перфекционизмом		диагностики перфекционизма, техники и приемы когнитивно-поведенческой психотерапии перфекционизма
Когнитивная модель перфекционизма, работа с когнициями Работа с поведением Практика КПТ при работе с перфекционизмом	Эссе (СРС)	умеет выстраивать контакт с клиентом при проведении консультативной беседы
Когнитивная модель перфекционизма, работа с когнициями Работа с поведением Практика КПТ при работе с перфекционизмом	Ролевая игра №4 (ПЗ)	владеет навыками проведения терапевтических сессий с использованием техник когнитивно-поведенческой терапии перфекционизма
ПК-1.2 Анализирует психологические проблемы клиентов, планирует и оценивает результаты консультационной работы		
Перфекционизм: определение, причины и последствия	Устный доклад (Л)	знает основные принципы когнитивно-поведенческой терапии; природу причины перфекционизма
Перфекционизм: определение, причины и последствия Диагностика перфекционизма Когнитивная модель перфекционизма, работа с когнициями Работа с поведением Практика КПТ при работе с перфекционизмом	Эссе (СРС)	умеет выявлять связь между перфекционизмом, самокритикой, самооценкой и прокрастинацией, проводить диагностику перфекционизма у клиентов, делать выводы и на основании этих выводов работать над программой мероприятий психологического вмешательства
Перфекционизм: определение, причины и последствия Диагностика перфекционизма Когнитивная модель перфекционизма, работа с когнициями Работа с поведением Практика КПТ при работе с перфекционизмом	Ролевая игра №5 (ПЗ)	владеет навыком распознавания патологического перфекционизма, методами прогнозирования эффективности планируемой работы
ПК-1.3 Оказывает консультационную помощь в соответствии с программой, разработанной на основе современных методов психотерапии, выстраивает эффективную коммуникацию с клиентами и при необходимости перенаправляет их к другим специалистам		
Перфекционизм: определение, причины и последствия Диагностика перфекционизма Когнитивная модель перфекционизма, работа с когнициями Работа с поведением Практика КПТ при работе с перфекционизмом	Устный доклад (Л)	знает особенности и нюансы составления протокола работы с проблемой перфекционизма с акцентом на когнитивную и поведенческую работу
Перфекционизм: определение, причины и последствия Диагностика перфекционизма Когнитивная модель перфекционизма, работа с когнициями Работа с поведением Практика КПТ при работе с перфекционизмом	Эссе (СРС)	умеет разрабатывать индивидуальные планы работы с клиентами, страдающими от перфекционизма, в рамках когнитивно-поведенческого подхода
Перфекционизм: определение, причины и последствия	Ролевая игра №6 (ПЗ)	владеет навыками проведения терапевтических сессий с использованием техник

Диагностика перфекционизма Когнитивная модель перфекционизма, работа с когнициями Работа с поведением Практика КПТ при работе с перфекционизмом		когнитивно-поведенческой терапии перфекционизма, владеет способностью адаптировать программу терапии под индивидуальные потребности клиента, применяет техники когнитивно-поведенческой терапии для работы с перфекционизмом, методами изменения перфекционистского мышления и стратегиями снижения самокритики
--	--	---

2.2. Типовые оценочные материалы текущего контроля

Оценочное средство	Типовое задание / содержание
Эссе	Сбор информации: проведите исследование по выбранной теме, используя научные статьи, книги, интернет-ресурсы и другие источники. Анализ информации: проанализируйте собранную информацию, выделите основные идеи и аргументы. Планирование структуры: определите структуру эссе (введение, основная часть, заключение) и план каждой части. Написание текста: напишите текст эссе, следуя плану и соблюдая логическую последовательность изложения. Редактирование и корректировка: прочитайте текст еще раз, проверьте его на наличие ошибок, опечаток и несоответствий. Внесите необходимые исправления. Оформление: оформите эссе в соответствии с требованиями (шрифт, отступы, нумерация страниц и т. д.).
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
Ролевая игра №1	Цель: научиться определять и анализировать триггеры, перфекционистские мысли, эмоциональные реакции, перфекционистское поведение и его последствия. Описание задания: студенты делятся на группы по 3–4 человека. Каждая группа получает карточку с описанием ситуации, в которой проявляется прокрастинация из-за перфекционизма. На основе этой информации студенты должны провести ролевую игру, где один из участников будет играть роль перфекциониста, а остальные – помогать ему проанализировать ситуацию. Пример карточки: Ситуация: студентка готовится к важному экзамену. Она чувствует давление со стороны родителей и преподавателей, которые ожидают от нее только отличных результатов. Студентка начинает готовиться заранее, но чем ближе экзамен, тем больше она сомневается в своих знаниях и боится не оправдать ожидания окружающих. Роли: Перфекционист (студентка, которая готовится к экзамену).

	Наблюдатель 1 (помогает анализировать ситуацию). Наблюдатель 2 (помогает анализировать ситуацию). Ход игры: Каждый участник группы знакомится с содержанием карточки. Участники распределяют роли и готовятся к игре. Начинается игра: студент, играющий роль перфекциониста, описывает свою ситуацию и свои чувства. Остальные участники задают вопросы и помогают ему выявить триггеры, мысли, эмоции и поведение. После игры участники обсуждают результаты и делают выводы о том, какие факторы способствовали прокрастинации. Студенты меняются ролями и повторяют игру. В конце занятия проводится обсуждение всех проведенных игр и делаются общие выводы.
Ролевая игра №2	Цель: Научиться применять методы когнитивно-поведенческой психотерапии (КПТ) для работы с прокрастинацией. Описание задания: Студенты делятся на пары, в которых один участник играет роль клиента с проблемой прокрастинации, а другой – психотерапевта. Задача психотерапевта – провести консультацию с клиентом, используя методы КПТ, и помочь ему справиться с прокрастинацией. Консультация должна включать в себя все этапы КПТ: диагностику, психообразование, концептуализацию, работу с ошибками мышления, правилами и убеждениями, проблемным поведением, обучение навыкам, уменьшение самокритики и увеличение самопринятия/самоподдержки, ослабление связи между суждением о себе как о личности и достижениями и профилактику рецидивов.
Ролевая игра №3	Описание игры Ролевая игра предназначена для отработки навыков ведения сократовского диалога при работе с клиентами, страдающими от перфекционизма. Студенты берут на себя роли терапевта и клиента, чтобы практиковать использование сократовских вопросов для выявления и оспаривания иррациональных убеждений, связанных с перфекционизмом. Цели игры: Отработать навыки ведения сократовского диалога. Научиться выявлять и оспаривать иррациональные убеждения, связанные с перфекционизмом. Развить эмпатию и понимание проблем клиентов, страдающих от перфекционизма. Сценарий игры Распределение ролей. Студенты делятся на пары, где один из них будет играть роль терапевта, а другой – роль клиента. Подготовка к игре. Терапевт получает карточку с вопросами, которые он должен задать клиенту. Клиент получает карточку с описанием своего перфекционистского поведения. Игра. Клиент начинает игру, описывая свое перфекционистское поведение. Терапевт задает клиенту вопросы, используя сократовский диалог для выявления и оспаривания его иррациональных убеждений. Смена ролей. После завершения игры студенты меняются ролями и повторяют процесс. Обсуждение. После окончания игры студенты обсуждают свои впечатления и результаты. Они могут поделиться своими мыслями о том, как они чувствовали себя в роли терапевта или клиента, какие трудности они испытывали при ведении сократовского диалога, и как они могут улучшить свои навыки в будущем. Вопросы для сократовского диалога: Когда вы думаете о своей работе, на чем вы фокусируетесь? Насколько вы замечаете ошибки в работе? Вы замечаете успехи? Как вы реагируете на положительные аспекты эффективности? Как вы себя чувствуете, когда вы достигаете цели или стандарта? Вы удовлетворены? Не удовлетворены? Как долго это продлится?

	Обесцениваете ли вы свои цели, когда достигаете их слишком легко, или если кто угодно мог это сделать? После того, как вы достигаете своих целей, ставите ли вы цели на следующий раз выше, ниже или на том же уровне? Примеры карточек для клиента: Я всегда стараюсь делать все идеально, даже если это занимает у меня много времени и сил. Я часто сравниваю себя с другими людьми и чувствую, что я недостаточно хорош. Я боюсь, что если я не достигну своих целей, то я буду неудачником. Когда я делаю ошибку, я чувствую себя ужасно и думаю, что мне нужно начать все сначала.
Ролевая игра №4	Цель: провести ролевую игру, в которой студенты смогут применить знания о когнитивно-поведенческом подходе к терапии прокрастинации. Задачи: Научиться выявлять и анализировать основные факторы, которые могут способствовать прокрастинации у клиента. Развить навыки формулирования концептуализации случая прокрастинации на основе полученных данных. Отработать техники когнитивно-поведенческого подхода для работы с прокрастинацией. Ход игры: Распределение ролей. Студенты делятся на пары, где один играет роль клиента, а другой – терапевта. Концептуализация. Терапевт проводит интервью с клиентом, задавая вопросы из списка, чтобы выявить факторы, способствующие прокрастинации клиента. Клиент отвечает на вопросы, опираясь на свои знания и опыт. Обсуждение. После проведения интервью студенты обсуждают полученные результаты и формулируют концептуализацию случая. Они определяют основные проблемы и причины прокрастинации, а также возможные стратегии терапии. Терапия. В роли терапевта студент предлагает клиенту стратегии и техники для преодоления прокрастинации и улучшения самоорганизации. Студент, играющий роль клиента, может задавать уточняющие вопросы или выражать сомнения, чтобы сделать игру более реалистичной. Анализ. После завершения сессии студенты анализируют результаты игры, обсуждая эффективность предложенных стратегий и техник. Они также оценивают свою способность применять знания на практике и выявляют области для дальнейшего развития. Рефлексия. Каждый студент делится своими впечатлениями от игры и обсуждает, какие аспекты были наиболее сложными или интересными.
Ролевая игра №5	Цель игры: Научиться применять методы когнитивно-поведенческой психотерапии для работы с прокрастинацией. Развить навыки анализа глубинных убеждений, мыслей и поведения клиента. Научиться проводить поведенческие эксперименты для проверки гипотез. Сценарий игры: Студенты делятся на пары, где один играет роль клиента, а другой – терапевта. Задача терапевта – провести консультацию по когнитивно-поведенческому подходу к прокрастинации. В процессе консультации терапевт должен: Выявить глубинное убеждение/мысль/поведение, которое удерживает клиента в порочном круге прокрастинации, и оценить степень его поддержки (0–100%). Предложить идею для эксперимента по проверке мысли/убеждения/поведения/процесса. Уточнить, когда и где будет проводиться эксперимент. Сделать несколько конкретных прогнозов о результатах эксперимента и разработать метод записи результатов. Прогнозировать возможные проблемы и предложить решения. Провести эксперимент и обсудить результаты. Переоценить изначальное убеждение и сделать выводы.

	Оценить эффективность проведенной работы.
Ролевая игра №6	Работа с убеждением «Ошибаются только неудачники» Цель: Научиться выявлять и оспаривать негативные убеждения, связанные с ошибками и неудачами. Сценарий: Студенты делятся на группы по 3–4 человека. Каждая группа выбирает одного студента на роль клиента, который имеет убеждение «Ошибаются только неудачники». Клиент описывает свою ситуацию, в которой он боится совершить ошибку, так как считает, что это сделает его неудачником в глазах других людей. Задача остальных участников группы – провести когнитивно-поведенческую терапию с клиентом, используя техники выявления и оспаривания негативных убеждений. В ходе сессии студенты должны провести эксперименты 1 и 2, описанные в задании, а также использовать другие техники когнитивно-поведенческой терапии для работы с негативным убеждением клиента. После завершения сессии участники группы обсуждают результаты и оценивают эффективность проведенной терапии. Пример Информация: у Клиента убеждение, что он совершает слишком много ошибок, и это факт, и он поэтому неудачник Убеждение: Ошибаются только неудачники Прогноз: если я ошибусь, то другие разочаруются во мне Эксперимент 1: Наблюдать за коллегами, чтобы понять, как часто они ошибаются. Записывать ошибки и отмечать, считает ли клиент этих людей неудачниками после этого, и разочаровывается ли он в них. Эксперимент 2: Намеренно допустить пару ошибок и посмотреть на реакцию коллег, заметили ли они, как среагировали. Дальнейшая работа: в одном столбце отмечать и фиксировать ситуации, где клиент проявил компетентность и в другом столбце, где допускал ошибки

Типовые темы для устного доклада по **компетенции УК-1:**

УК-1.1

1. Перфекционизм и его последствия: определение, виды, причины возникновения и влияние на жизнь человека.
2. Механизмы возникновения перфекционизма: психологические и социальные факторы, которые могут способствовать развитию перфекционистских установок.
3. Теории принятия решений: основные подходы к пониманию процесса принятия решений, их преимущества и ограничения.
4. Последствия перфекционизма для психического здоровья: как перфекционистские установки могут влиять на эмоциональное состояние и самооценку.
5. Способы выявления возможных вариантов развития проблемной ситуации: методы анализа и оценки рисков, а также способы разработки альтернативных стратегий решения проблем.

6. Роль когнитивных искажений в формировании перфекционистского мышления: примеры когнитивных ошибок, которые могут привести к развитию перфекционизма.
7. Методы работы с перфекционизмом в когнитивно-поведенческом подходе: стратегии и техники, направленные на снижение уровня перфекционизма и улучшение качества жизни.

УК-1.2

1. Основные понятия и принципы когнитивно-поведенческой терапии: определение, цели, задачи и основные методы.
2. Методы анализа информации и выделения ключевых аспектов: применение этих методов в когнитивно-поведенческой терапии.
3. Когнитивные искажения при перфекционизме: виды искажений, их влияние на мышление и поведение человека.
4. Техники работы с перфекционизмом в когнитивно-поведенческой терапии: основные техники и подходы к работе с перфекционистскими установками и поведением.
5. Применение методов когнитивно-поведенческой терапии для снижения уровня перфекционизма: примеры использования методов в практике.
6. Роль когнитивного терапевта в работе с клиентами, страдающими от перфекционизма: особенности взаимодействия, основные задачи и стратегии работы.

УК-1.3

1. Понятие перфекционизма и его влияние на жизнь человека: определение перфекционизма, его виды и проявления, а также влияние перфекционизма на психологическое состояние человека.
2. Факторы, вызывающие перфекционизм: анализ причин возникновения перфекционизма у людей, включая психологические, социальные и культурные факторы.
3. Основные принципы когнитивно-поведенческого подхода к работе с перфекционизмом: описание основных принципов когнитивно-поведенческой терапии, которые применяются при работе с перфекционистами.
4. Техники когнитивно-поведенческого подхода для работы с перфекционизмом: обзор техник когнитивно-поведенческой терапии (например, техники самонаблюдения, когнитивной реструктуризации, поведенческих экспериментов), которые используются для работы с перфекционизмом.
5. Формулирование конкретных целей и задач в контексте работы с перфекционизмом: примеры формулирования конкретных целей и задач для работы с клиентами, страдающими от перфекционизма.
6. Критерии достижения целей в работе с перфекционизмом: обсуждение критериев, по которым можно определить успешность работы с клиентом, страдающим от перфекционизма (например, снижение уровня тревоги, улучшение самооценки, повышение продуктивности).

7. Применение когнитивно-поведенческих методов для снижения перфекционистских тенденций: демонстрация примеров применения когнитивно-поведенческих техник для помощи клиентам в преодолении перфекционистского мышления и поведения.

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

ПК-1.1

1. Основные принципы когнитивно-поведенческой психотерапии и их применение в работе с перфекционизмом.
2. Методы диагностики перфекционизма и их роль в когнитивно-поведенческом подходе.
3. Техники когнитивной реструктуризации для работы с перфекционистскими мыслями.
4. Приемы поведенческой терапии, направленные на преодоление перфекционизма.
5. Когнитивно-поведенческая терапия перфекционизма: основные этапы и стратегии.
6. Роль терапевта в когнитивно-поведенческой психотерапии перфекционизма.
7. Перфекционизм и прокрастинация: взаимосвязь и подходы к лечению.

ПК-1.2

1. Когнитивные искажения при перфекционизме и их коррекция методами когнитивно-поведенческой терапии.
2. Техники поведенческой терапии для работы с перфекционизмом: экспозиция, предотвращение реакций, тренинг навыков.
3. Роль автоматических мыслей в формировании перфекционистского поведения и способы их изменения.
4. Природа перфекционизма: психологические и социальные факторы, влияющие на его развитие.
5. Связь между перфекционизмом и эмоциональным состоянием человека: как перфекционизм влияет на самооценку, тревогу и депрессию.
6. Перфекционизм и самооценка: как завышенные стандарты влияют на восприятие себя и других людей.

ПК-1.3

1. Определение и диагностика перфекционизма: основные критерии и методы выявления перфекционистских тенденций.
2. Когнитивные искажения при перфекционизме: анализ основных ошибок мышления, связанных с перфекционизмом, и их влияние на поведение.
3. Поведенческие стратегии при работе с перфекционизмом: примеры эффективных методов изменения поведения, направленного на достижение идеала.
4. Техники когнитивно-поведенческой терапии для работы с перфекционизмом: обзор основных техник и подходов, используемых в когнитивно-поведенческой психотерапии.
5. Протокол работы с перфекционизмом в когнитивной психотерапии: этапы и ключевые аспекты составления плана лечения.

6. Роль поведенческих экспериментов в работе с перфекционизмом: как использовать эксперименты для проверки негативных убеждений и изменения поведения.
7. Оценка эффективности протокола работы с перфекционизмом: критерии оценки результатов и способы мониторинга прогресса.

Типовые темы для эссе по **компетенции УК-1:**

УК-1.1

1. Анализ поведения клиента с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода.
В этом эссе можно рассмотреть конкретный случай из практики, когда клиент обратился за помощью в связи с проблемой перфекционизма. Необходимо проанализировать поведение клиента, выявить дисфункциональные установки и убеждения, которые привели к перфекционизму, а также определить факторы, влияющие на принятие решений в проблемной ситуации.
2. Дисфункциональные убеждения и установки как причина перфекционизма.
В эссе можно описать, какие именно дисфункциональные убеждения и установки могут привести к развитию перфекционизма у клиента. Также стоит рассмотреть примеры таких убеждений и установок, чтобы лучше понять их влияние на поведение человека.
3. Роль когнитивных искажений в формировании перфекционистских установок. Эссе может быть посвящено анализу того, как когнитивные искажения влияют на формирование перфекционистских убеждений у клиентов. Можно рассмотреть конкретные примеры когнитивных искажений и показать, как они могут способствовать развитию перфекционизма.
4. Факторы, влияющие на принятие решений клиентом в проблемной ситуации.
В эссе необходимо проанализировать, какие факторы могут влиять на принятие решений клиентами, страдающими от перфекционизма, в проблемных ситуациях. Это может помочь лучше понять, почему клиенты часто сталкиваются с трудностями при принятии решений.
5. Альтернативные варианты развития ситуации для клиента.
В эссе нужно предложить альтернативные варианты развития ситуаций, с которыми сталкиваются клиенты, страдающие от перфекционизма. Это поможет клиентам увидеть новые возможности и перспективы, а также научиться принимать более взвешенные решения.
6. Применение когнитивно-поведенческих техник для работы с перфекционизмом.
В эссе следует рассмотреть, какие когнитивно-поведенческие техники могут быть использованы для работы с клиентами, страдающими от перфекционизма. Нужно привести конкретные примеры применения этих техник и оценить их эффективность.
7. Перспективы развития когнитивно-поведенческого подхода в работе с перфекционизмом.
Эссе можно посвятить перспективам развития когнитивно-поведенческого подхода в работе с клиентами, страдающими от перфекционизма. Следует рассмотреть возможные направления развития этого подхода и его потенциал для улучшения качества жизни клиентов.

УК-1.2

1. Критический анализ теорий перфекционизма:
Сравните и проанализируйте основные теории перфекционизма (например, теорию Адлера, теорию Фромма, теорию Хорни).
Определите сильные и слабые стороны каждой теории.
Оцените, насколько эти теории применимы к вашей собственной жизни или к жизни ваших знакомых.
2. Оценка методов диагностики перфекционизма:
Рассмотрите различные методы диагностики перфекционизма.
Проанализируйте их преимущества и ограничения.
Предложите свой собственный метод диагностики перфекционизма и обоснуйте его эффективность.
3. Анализ влияния перфекционизма на жизнь человека:
Опишите, как перфекционизм может влиять на различные аспекты жизни человека (например, на работу, отношения, здоровье).
Приведите конкретные примеры из своей жизни или жизни других людей.
Обсудите, какие стратегии можно использовать для преодоления негативных последствий перфекционизма.
4. Сравнение подходов к лечению перфекционизма в когнитивно-поведенческой терапии:
Охарактеризуйте основные подходы к лечению перфекционизма в КПТ (например, когнитивную реструктуризацию, поведенческие эксперименты, экспозиционную терапию).
Проведите сравнительный анализ этих подходов и определите их преимущества и недостатки.
Выберите один из подходов и предложите план лечения для конкретного клиента с перфекционизмом.

УК-1.3

1. Индивидуальные особенности клиента и их влияние на преодоление перфекционизма: рассмотрите, какие индивидуальные особенности клиентов могут влиять на эффективность преодоления перфекционизма с помощью когнитивно-поведенческой терапии. Предложите стратегии адаптации подхода к различным типам клиентов.
2. Стратегии и тактики преодоления перфекционизма у подростков: рассмотрите особенности работы с подростками, страдающими от перфекционизма, и предложите эффективные стратегии и тактики, учитывая возрастные и психологические особенности этой группы.
3. Преодоление перфекционизма в профессиональной сфере: проанализируйте, как перфекционизм может проявляться в профессиональной деятельности, и разработайте стратегии и тактики его преодоления, направленные на повышение эффективности и удовлетворенности работой.
4. Работа с сопротивлением клиента при преодолении перфекционизма: опишите, как можно работать с сопротивлением клиентов, которые не готовы признать наличие проблемы перфекционизма и начать ее решать. Предложите методы и подходы, которые помогут преодолеть это сопротивление.

5. Оценка эффективности стратегий и тактик преодоления перфекционизма: расскажите о методах оценки эффективности применяемых стратегий и тактик в когнитивно-поведенческом подходе к преодолению перфекционизма. Обсудите критерии успешности терапии и способы мониторинга прогресса клиента.

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

ПК-1.1

1. Анализ собственного опыта выстраивания контакта с клиентами.
В этом эссе вы можете описать свои методы и подходы к установлению доверительных отношений с клиентами, а также проанализировать их эффективность. Вы можете привести конкретные примеры из своей практики или описать гипотетические ситуации.
2. Роль эмпатии в установлении контакта с клиентом.
Эссе может быть посвящено важности понимания чувств и переживаний клиента, а также способам проявления эмпатии во время консультации. Вы можете рассмотреть различные аспекты эмпатии, такие как активное слушание, отражение эмоций и понимание точки зрения клиента.
3. Техники активного слушания и их применение в консультациях.
Это эссе может включать описание различных техник активного слушания, таких как перефразирование, уточнение и отражение чувств. Вы также можете обсудить, как эти техники помогают установить контакт с клиентом и создать атмосферу доверия.
4. Преодоление барьеров в общении с клиентом.
В эссе можно рассмотреть типичные барьеры в общении, такие как недоверие, сопротивление и избегание. Вы можете предложить стратегии для преодоления этих барьеров и улучшения коммуникации с клиентом.

ПК-1.2

1. Связь между перфекционизмом, самокритикой, самооценкой и прокрастинацией.
В этом эссе можно рассмотреть, как перфекционистские установки влияют на самооценку, самокритику и склонность к прокрастинации. Также можно предложить способы работы с этими явлениями в когнитивно-поведенческой терапии.
2. Диагностика перфекционизма у клиентов.
В этой работе можно описать методы диагностики перфекционизма, которые используются в когнитивно-поведенческой психотерапии, а также привести примеры из практики.
3. Перфекционизм и его влияние на психологическое благополучие.
Здесь можно проанализировать, как стремление к совершенству влияет на эмоциональное состояние человека, его отношения с окружающими и способность достигать поставленных целей.
4. Работа над программой мероприятий психологического вмешательства при перфекционизме.

В этом эссе можно представить план работы с клиентом, который страдает от перфекционизма. Можно описать цели, задачи и методы терапии, а также ожидаемые результаты.

ПК-1.3

1. Разработка индивидуального плана работы с клиентом, страдающим от перфекционизма: основные этапы и методы
2. Когнитивно-поведенческий подход в работе с перфекционизмом: личный опыт и рефлексия
3. Преодоление собственных предубеждений и ограничений в работе с клиентами, страдающими от перфекционизма
4. Использование саморефлексии для повышения эффективности когнитивно-поведенческой терапии перфекционизма

3. Промежуточная аттестация

3.1. Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации: **зачет**

3.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.2.1. Типовые тестовые задания

№ п/п	Типовое тестовое задание
	УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий
	ПК-1 Способен оказывать психологическую помощь и консультационные психологические услуги населению и трудовым коллективам
1	Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ Какой из следующих вариантов наиболее точно описывает деструктивный перфекционизм? а) Стремление к высоким стандартам и достижениям б) Страх неудачи и чрезмерная самокритика в) Открытость к новым идеям и экспериментам г) Удовлетворение от достигнутого успеха Ответ:

2	Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ Какова основная цель поведенческого эксперимента в когнитивно-поведенческой терапии? a) Изменение мыслей клиента b) Изучение и изменение поведения клиента c) Повышение самооценки клиента d) Устранение симптомов Ответ:																														
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих характеристик являются компонентами многомерной модели Фроста? a) Высокие стандарты для себя b) Страх неудачи c) Избегание ошибок d) Неприятие критики Ответ:																														
4	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Сопоставьте типы перфекционизма с их описанием: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Типы перфекционизма</th> <th colspan="2">Описание</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Конструктивный перфекционизм</td> <td style="text-align: center;">A</td> <td>Приводит к повышенному уровню стресса и тревожности</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Деструктивный перфекционизм</td> <td style="text-align: center;">B</td> <td>Способствует достижению целей без излишнего давления</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Адаптивный перфекционизм</td> <td style="text-align: center;">C</td> <td>Сопровождается высоким уровнем самокритики и страхом неудачи</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Клинический перфекционизм</td> <td style="text-align: center;">D</td> <td>Позволяет адекватно воспринимать свои достижения</td> </tr> </tbody> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 25%;">1</td> <td style="text-align: center; width: 25%;">2</td> <td style="text-align: center; width: 25%;">3</td> <td style="text-align: center; width: 25%;">4</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			Типы перфекционизма		Описание		1	Конструктивный перфекционизм	A	Приводит к повышенному уровню стресса и тревожности	2	Деструктивный перфекционизм	B	Способствует достижению целей без излишнего давления	3	Адаптивный перфекционизм	C	Сопровождается высоким уровнем самокритики и страхом неудачи	4	Клинический перфекционизм	D	Позволяет адекватно воспринимать свои достижения	1	2	3	4				
Типы перфекционизма		Описание																													
1	Конструктивный перфекционизм	A	Приводит к повышенному уровню стресса и тревожности																												
2	Деструктивный перфекционизм	B	Способствует достижению целей без излишнего давления																												
3	Адаптивный перфекционизм	C	Сопровождается высоким уровнем самокритики и страхом неудачи																												
4	Клинический перфекционизм	D	Позволяет адекватно воспринимать свои достижения																												
1	2	3	4																												

5	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Сопоставьте симптомы перфекционизма с их описанием: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">Симптомы перфекционизма</th> <th colspan="2" style="text-align: center;">Описание</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center; width: 30px;">1</td> <td style="width: 300px;">Страх неудачи</td> <td style="text-align: center; width: 30px;">A</td> <td style="width: 300px;">Постоянное чувство недовольства собой</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Чрезмерная самокритика</td> <td style="text-align: center;">B</td> <td>Ощущение, что никто не может выполнить задачу так же хорошо, как вы</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Невозможность завершить задачи</td> <td style="text-align: center;">C</td> <td>Боязнь совершить ошибку или не соответствовать ожиданиям</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Сравнение себя с другими</td> <td style="text-align: center;">D</td> <td>Задержка в выполнении задач из-за стремления к идеалу</td> </tr> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 30px;">1</td> <td style="text-align: center; width: 30px;">2</td> <td style="text-align: center; width: 30px;">3</td> <td style="text-align: center; width: 30px;">4</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				Симптомы перфекционизма		Описание		1	Страх неудачи	A	Постоянное чувство недовольства собой	2	Чрезмерная самокритика	B	Ощущение, что никто не может выполнить задачу так же хорошо, как вы	3	Невозможность завершить задачи	C	Боязнь совершить ошибку или не соответствовать ожиданиям	4	Сравнение себя с другими	D	Задержка в выполнении задач из-за стремления к идеалу	1	2	3	4				
	Симптомы перфекционизма		Описание																													
	1	Страх неудачи	A	Постоянное чувство недовольства собой																												
	2	Чрезмерная самокритика	B	Ощущение, что никто не может выполнить задачу так же хорошо, как вы																												
	3	Невозможность завершить задачи	C	Боязнь совершить ошибку или не соответствовать ожиданиям																												
4	Сравнение себя с другими	D	Задержка в выполнении задач из-за стремления к идеалу																													
1	2	3	4																													
6	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Сопоставьте когнитивные искажения с их описанием: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">Когнитивные искажения</th> <th colspan="2" style="text-align: center;">Описание</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center; width: 30px;">1</td> <td style="width: 300px;">Дихотомическое мышление</td> <td style="text-align: center; width: 30px;">A</td> <td style="width: 300px;">Принятие крайних позиций без промежуточных вариантов</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Персонализация</td> <td style="text-align: center;">B</td> <td>Приписывание ответственности за события, которые находятся вне контроля</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Сверхобобщение</td> <td style="text-align: center;">C</td> <td>Обобщение одного негативного события на всю жизнь</td> </tr> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 30px;">1</td> <td style="text-align: center; width: 30px;">2</td> <td style="text-align: center; width: 30px;">3</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				Когнитивные искажения		Описание		1	Дихотомическое мышление	A	Принятие крайних позиций без промежуточных вариантов	2	Персонализация	B	Приписывание ответственности за события, которые находятся вне контроля	3	Сверхобобщение	C	Обобщение одного негативного события на всю жизнь	1	2	3									
	Когнитивные искажения		Описание																													
	1	Дихотомическое мышление	A	Принятие крайних позиций без промежуточных вариантов																												
	2	Персонализация	B	Приписывание ответственности за события, которые находятся вне контроля																												
	3	Сверхобобщение	C	Обобщение одного негативного события на всю жизнь																												
1	2	3																														

7	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Сопоставьте перфекционистские убеждения с их описанием: <table><tr><th colspan="2">Перфекционистские убеждения</th><th colspan="2">Описание</th></tr><tr><td>1</td><td>«Я должен быть идеальным во всем»</td><td>А</td><td>Убеждение, что успех измеряется только абсолютными достижениями</td></tr><tr><td>2</td><td>«Если я не достигну идеала, я провалился»</td><td>В</td><td>Убеждение, что недостатки недопустимы</td></tr><tr><td>3</td><td>«Мои достижения не имеют значения, если они не идеальны»</td><td>С</td><td>Убеждение о том, что любой провал – это катастрофа</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Перфекционистские убеждения		Описание		1	«Я должен быть идеальным во всем»	А	Убеждение, что успех измеряется только абсолютными достижениями	2	«Если я не достигну идеала, я провалился»	В	Убеждение, что недостатки недопустимы	3	«Мои достижения не имеют значения, если они не идеальны»	С	Убеждение о том, что любой провал – это катастрофа	1	2	3			
Перфекционистские убеждения		Описание																					
1	«Я должен быть идеальным во всем»	А	Убеждение, что успех измеряется только абсолютными достижениями																				
2	«Если я не достигну идеала, я провалился»	В	Убеждение, что недостатки недопустимы																				
3	«Мои достижения не имеют значения, если они не идеальны»	С	Убеждение о том, что любой провал – это катастрофа																				
1	2	3																					
8	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите этапы работы с когнициями в когнитивно-поведенческой терапии: 1. Анализ последствий негативных мыслей 2. Идентификация негативных мыслей 3. Формирование новых позитивных убеждений 4. Изменение негативных мыслей 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 Упорядочите этапы проведения поведенческого эксперимента: 1. Формулирование гипотезы 2. Проведение эксперимента 3. Анализ результатов																						

	4. Подготовка клиента <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
10	<i>Инструкция:</i> прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Перфекционисты всегда добиваются успеха в своей профессиональной жизни. <i>Ответ:</i> <i>Обоснование:</i>				
11	<i>Инструкция:</i> прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Теория «черного лебедя» относится к неожиданным событиям, которые могут иметь значительное влияние на жизнь человека. <i>Ответ:</i> <i>Обоснование:</i>				
12	<i>Инструкция:</i> прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Представьте, что вы работаете в команде над проектом, и один из участников постоянно требует от себя и других идеальных результатов, что приводит к задержкам в работе и напряженности в коллективе. Каковы возможные последствия такого поведения для команды и проекта в целом? <i>Ответ:</i>				
13	<i>Инструкция:</i> прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Вы работаете с клиентом, который проявляет признаки деструктивного перфекционизма. Он постоянно переживает о своих ошибках и избегает выполнения задач из-за страха неудачи. Как вы можете использовать инструменты диагностики для понимания его состояния и выявления областей для работы? <i>Ответ:</i>				
14	<i>Инструкция:</i> прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Вы проводите группу поддержки для людей с деструктивным перфекционизмом. Как вы можете использовать принципы самомониторинга для улучшения их самосознания и понимания своих проблем? <i>Ответ:</i>				
15	<i>Инструкция:</i> прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы				

	Клиент жалуется на то, что он постоянно сравнивает себя с другими и чувствует себя неполноценным. Как вы можете использовать когнитивную модель для работы с этой проблемой? Ответ:
16	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент боится выступать на публике и отказывается от возможности сделать презентацию. Какой поведенческий эксперимент вы могли бы предложить этому клиенту? Ответ:
17	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент считает, что его работа должна быть идеальной, иначе он чувствует себя неудачником. Какой вопрос вы могли бы задать в рамках сократовского диалога? Ответ:
18	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент испытывает страх перед публичными выступлениями из-за страха быть несовершенным. Какой метод вы могли бы использовать для работы с этим страхом? Ответ:
19	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Как вы считаете, какие основные опасения могут возникнуть у терапевта при проведении поведенческих экспериментов? Приведите примеры. Ответ:
20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Как вы считаете, какие физические ощущения могут возникать у человека, страдающего от перфекционизма? Приведите примеры. Ответ:

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Что такое перфекционизм и какова его природа?
2. Какие симптомы и причины возникновения перфекционизма?
3. Чем отличаются конструктивный и деструктивный перфекционизм?

4. Какие последствия перфекционизма могут быть для личной и профессиональной жизни?
5. Как перфекционизм связан с другими психологическими проблемами?
6. Какие существуют стили перфекциониста?
7. Какие типы перфекционистского поведения можно выделить?
8. Что такое стандартизированные опросники и как они используются для оценки перфекционизма?
9. В чем суть многомерной модели Хьюитта-Флетта и Фроста?
10. Что такое мониторинг и самомониторинг в контексте перфекционизма?
11. Как проводится тест поведенческого подхода (ТПП) и для чего он используется?
12. Что такое опросник клинического перфекционизма и как он применяется?
13. Какова роль мыслей, убеждений и образов в формировании перфекционистского поведения?
14. Как связаны мысли, чувства, поведение и физиологические реакции в контексте перфекционизма?
15. Что такое нереалистично высокие стандарты и дихотомическое мышление в контексте перфекционизма?
16. Как работают техники выявления и изменения негативных мыслей и убеждений о себе?
17. Что такое поведенческие эксперименты и какие цели они преследуют?
18. Как проводятся поведенческие эксперименты на сессии и какие примеры можно привести?
19. Как работать с сопротивлением клиента и предотвращать рецидивы в терапии перфекционизма?
20. Как строится примерный план терапии перфекционизма и какие методы используются для психообразования?

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Критерии оценивания
Эссе	Соответствие теме: эссе должно быть посвящено выбранной теме и раскрывать ее содержание. Глубина анализа: автор должен глубоко анализировать выбранную тему, выявлять ее основные аспекты и проблемы. Логичность изложения: текст должен быть логичным и последовательным, без противоречий и ошибок. Аргументированность: автор должен приводить аргументы в поддержку своих утверждений и выводов. Использование научной литературы: список литературы должен содержать источники, которые подтверждают обоснованность аргументов автора. Оформление: эссе должно быть оформлено в соответствии с требованиями.
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.
Ролевая игра №1	Полнота анализа ситуации: насколько точно были определены триггеры, мысли, эмоции, поведение и их последствия? Участие в обсуждении: насколько активно каждый участник участвовал в анализе ситуации? Умение задавать вопросы: насколько эффективно участники задавали вопросы, чтобы помочь перфекционисту проанализировать свою ситуацию? Понимание концепции прокрастинации: насколько хорошо участники понимают концепцию прокрастинации и ее связь с перфекционизмом? Применение теоретических знаний: насколько успешно участники использовали теоретические знания о прокрастинации при анализе ситуации?
Ролевая игра №2	Диагностика: Студент-психотерапевт должен провести диагностику проблемы прокрастинации у клиента, используя опросники и другие методы оценки. Психообразование: Студент должен объяснить клиенту, что такое перфекционизм и как он связан с прокрастинацией, а также рассказать о принципах КПТ и особенностях дисфункционального перфекционизма. Концептуализация: Студент должен сформулировать гипотезу о том, какие мысли, чувства и поведение клиента способствуют его прокрастинации. Работа с ошибками мышления: Студент должен помочь клиенту выявить и изменить ошибки мышления, которые приводят к прокрастинации (например, катастрофизация, долженствование, сверхобобщение и т. д.). Работа с правилами и убеждениями: Студент должен помочь клиенту осознать и изменить правила и убеждения, которые поддерживают его прокрастинацию (например, «Я должен быть идеальным», «Если я не сделаю это идеально, то я неудачник» и т. п.). Работа с проблемным поведением: Студент должен предложить клиенту стратегии для изменения проблемного поведения, связанного с прокрастинацией (например, планирование, разбиение задач на более мелкие, использование техник релаксации и т. д.). Обучение навыкам: Если это необходимо, студент должен научить клиента новым навыкам, которые помогут ему справиться с прокрастинацией (например, тайм-менеджмент, самоконтроль, самоподдержка и т. п.). Уменьшение самокритики: Студент должен помочь клиенту снизить уровень самокритики и повысить уровень самопринятия и самоподдержки. Ослабление связи между суждением о себе и достижениями: Студент должен помочь клиенту понять, что его ценность как личности не зависит от его достижений. Профилактика рецидивов: Студент должен разработать план профилактики рецидивов прокрастинации для клиента.
Ролевая игра №3	Понимание целей и задач игры. Студенты должны понимать, какие цели и задачи стоят перед ними в рамках данной ролевой игры. Они должны быть способны объяснить, как эта игра помогает им отработать навыки ведения сократовского диалога и выявить иррациональные убеждения, связанные с перфекционизмом. Подготовка к игре. Терапевт должен подготовить вопросы для сократовского диалога, а клиент – ознакомиться со своим описанием перфекционистского поведения. Студенты должны продемонстрировать, что они готовы к игре и понимают свои роли. Взаимодействие между участниками. В процессе игры студенты должны взаимодействовать друг с другом, задавая вопросы и отвечая на них. Это должно происходить в соответствии с принципами сократовского диалога. Эмпатия и понимание проблем клиента. Терапевт должен проявлять эмпатию и понимание к проблемам клиента, связанным с перфекционизмом. Он должен задавать вопросы, которые помогут клиенту осознать свои иррациональные убеждения и изменить их.

	Смена ролей и обсуждение результатов. После завершения игры студенты должны поменяться ролями и повторить процесс. Затем они должны обсудить свои впечатления и результаты, поделиться мыслями о том, как они чувствовали себя в роли терапевта или клиента, какие трудности испытывали при ведении сократовского диалога и как могут улучшить свои навыки в будущем. Анализ и рефлексия. Студенты должны быть способны анализировать свою игру и делать выводы о том, что получилось хорошо, а что можно улучшить. Они должны быть готовы к обратной связи от преподавателя и других студентов. Применение навыков в реальной практике. Студенты должны демонстрировать, что навыки, полученные в ходе игры, могут быть применены в реальной практике работы с клиентами, страдающими от перфекционизма. Обратная связь от преподавателя. Преподаватель может предоставить обратную связь студентам по итогам игры, указав на сильные и слабые стороны их работы. Участие в обсуждении. Студенты должны активно участвовать в обсуждении после игры, делиться своими мыслями и идеями, задавать вопросы и слушать других участников.
Ролевая игра №4	Знание теории. Студент демонстрирует понимание основных принципов когнитивно-поведенческого подхода и умение применять их на практике. Умение проводить интервью. Студент задает вопросы, направленные на выявление факторов прокрастинации, и внимательно слушает ответы клиента. Формулирование концептуализации. Студент определяет основные проблемы клиента и предлагает стратегии терапии, основанные на полученной информации. Эффективность предложенных стратегий. Студент предлагает стратегии, которые соответствуют концептуализации и могут помочь клиенту преодолеть прокрастинацию. Взаимодействие с клиентом. Студент создает атмосферу доверия и сотрудничества, поддерживает клиента и помогает ему выразить свои мысли и чувства. Анализ и рефлексия. Студент анализирует результаты игры и делает выводы о своей работе, а также обсуждает сложности и интересные моменты.
Ролевая игра №5	Понимание проблемы Терапевт правильно определил глубинное убеждение, мысль или поведение, удерживающее клиента в порочном круге прокрастинации Разработка экспериментаПредложенная идея для эксперимента является эффективной и соответствует целям консультации Прогнозы и выводы Сделаны конкретные прогнозы о результатах эксперимента, которые подтвердились или опроверглись в ходе проведения эксперимента. Сделаны выводы на основе полученных результатов Решение проблем Прогнозируемые проблемы были решены в ходе консультации. Если проблемы возникли, предложены эффективные способы их решения Коммуникация Студент демонстрирует понимание принципов когнитивно-поведенческого подхода и умение применять их на практике. Студент активно слушает клиента и задает уточняющие вопросы
Ролевая игра №6	Понимание задания: Участники группы понимают цели и задачи ролевой игры, могут объяснить, какие техники когнитивно-поведенческой терапии они использовали.

	Качество выполнения роли: Клиент убедительно играет свою роль, демонстрирует страх перед ошибками и негативное убеждение. Остальные участники группы активно проводят терапию, задают вопросы и предлагают альтернативные точки зрения. Применение техник когнитивно-поведенческой терапии: Студенты используют различные техники для выявления и оспаривания негативного убеждения клиента, такие как выявление автоматических мыслей, проведение экспериментов и т. д. Анализ результатов: После завершения сессии группа обсуждает, насколько успешно была проведена терапия, какие изменения произошли в убеждениях клиента и его поведении. Участие всех членов группы: Каждый участник группы вносит свой вклад в проведение сессии, активно участвует в обсуждении и предлагает свои идеи.
--	---

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
зачтено	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
	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
	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	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** оцениваются по следующей шкале:

Процент правильных ответов	Оценка
60-100	зачтено
0-59	не зачтено