

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.07.2026 17:28:12
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b7c4041e256c14c58896094e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Когнитивно-поведенческая психотерапия и консультирование
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 основы когнитивных моделей, принципы АВС-анализа и критерии разграничения объективных фактов от субъективных мнений, оценок и автоматических мыслей в клинической практике	умеет под руководством наставника проводить системный анализ проблемных ситуаций клиентов, используя стандартные протоколы и дневники самонаблюдения для сбора информации, а также аргументированно обосновывать варианты развития ситуации и потенциальные способы решения диагностических задач	владеет базовыми навыками работы с диагностическими шкалами для оценки интенсивности эмоций и веры в мысли, приемами дифференциации различных типов когнитивных искажений и первичным опытом сопоставления достоинств и недостатков предлагаемых терапевтических вмешательств на основе полученных данных
	УК-1.2 Дифференцирует факты, мнения, интерпретации, оценки, суммирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения			
	УК-1.3 Рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки			
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 когнитивной модели, структуру автоматических мыслей и убеждений, а также алгоритмы базовых техник КПТ, включая когнитивную реструктуризацию, поведенческие эксперименты, технику «падающей стрелы» и методы дистанцирования	умеет под руководством наставника выявлять дисфункциональные паттерны мышления и поведения клиента для формулирования консультативных гипотез, планировать структуру сессий и доступно объяснять клиенту смысл и цели предлагаемых интервенций	владеет начальными навыками реализации кратких когнитивных интервенций, приемами ведения дневников самонаблюдения, когнитивной репетиции и стикеризации, а также первичным опытом мотивирования клиента к выполнению самостоятельных заданий для закрепления новых стратегий поведения
	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
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий		
Теоретические основы и базовые принципы когнитивно-поведенческой психотерапии Когнитивные технологии в работе с автоматическими мыслями	Устный опрос	знает основы когнитивных моделей, принципы ABC-анализа и критерии разграничения объективных фактов от субъективных мнений, оценок и автоматических мыслей в клинической практике
	Практическое задание №1	умеет под руководством наставника проводить системный анализ проблемных ситуаций клиентов, используя стандартные протоколы и дневники самонаблюдения для сбора информации, а также аргументированно обосновывать варианты развития ситуации и потенциальные способы решения диагностических задач
	Практическое задание №2	владеет базовыми навыками работы с диагностическими шкалами для оценки интенсивности эмоций и веры в мысли, приемами дифференциации различных типов когнитивных искажений и первичным опытом сопоставления достоинств и недостатков предлагаемых терапевтических вмешательств на основе полученных данных
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами		
Теоретические основы и базовые принципы когнитивно-поведенческой психотерапии Когнитивные технологии в работе с автоматическими мыслями	Устный опрос	знает теоретические основы когнитивной модели, структуру автоматических мыслей и убеждений, а также алгоритмы базовых техник КПТ, включая когнитивную реструктуризацию, поведенческие эксперименты, технику «падающей стрелы» и методы дистанцирования
	Практическое задание №3	умеет под руководством наставника выявлять дисфункциональные паттерны мышления и поведения клиента для формулирования консультативных гипотез, планировать структуру сессий и доступно объяснять клиенту смысл и цели предлагаемых интервенций
	Практическое задание №4	владеет начальными навыками реализации кратких когнитивных интервенций, приемами ведения дневников самонаблюдения, когнитивной репетиции и стикеризации, а также первичным опытом мотивирования клиента к выполнению самостоятельных заданий для закрепления новых стратегий поведения

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	Формат: дискуссия в парах Описание задания: Студенты объединяются в пары. Каждый участник поочередно рассказывает партнеру о ситуациях из своей жизни, в которых, как он предполагает, действовали механизмы подкрепления, наказания или условного рефлекса. Задача партнера - помочь уточнить и классифицировать этот опыт согласно теории оперантного и классического обусловливания. Ход выполнения: Один из участников рассказывает партнеру о конкретной ситуации, где происходило формирование или изменение поведения. Вместе определяют, имело ли место: Позитивное подкрепление (добавление стимула → увеличение поведения) Негативное подкрепление (удаление неприятного стимула → увеличение поведения) Позитивное наказание (добавление неприятного стимула → уменьшение поведения) Негативное наказание (удаление приятного стимула → уменьшение поведения) Условный рефлекс (ассоциативное научение по Павлову) Партнер задает уточняющие вопросы и помогает сформулировать, какой тип поведенческого механизма наблюдался. После 10–15 минут обсуждения меняются ролями. Общее обсуждение в группе: преподаватель собирает примеры, обсуждает ошибки в классификации и дает пояснения.
Практическое задание №2	Формат: Работа в парах. Один студент - «терапевт», второй - «клиент». Затем участники меняются ролями. Задачи терапевта: Объяснить клиенту, зачем нужен дневник ABC: для самонаблюдения и осознания автоматических мыслей в повседневной жизни. Показать структуру бланка ABC и пояснить каждый столбец: А (ситуация/событие) В (автоматическая мысль, степень убежденности в %) С (эмоциональная реакция, с указанием вида эмоции и ее интенсивности в %) Поведенческая реакция Совместно с клиентом заполнить один-два примера в бланке - из реального или гипотетического опыта клиента. Попросить клиента самостоятельно попробовать составить еще один пример под наблюдением терапевта. Обсудить, как и когда можно заполнять бланк в реальной жизни, как использовать его между сессиями. Дать краткое домашнее задание - заполнить 1–2 записи в течение дня.

	Групповое обсуждение: После упражнения проводится обсуждение в группе. Участники делятся, что было легко/трудно, какие формулировки мыслей или эмоций вызывали затруднение, как реагировали "клиенты".
Практическое задание №3	Формат: Индивидуальная или парная работа с использованием бланка ABC и пошаговых вопросов. Описание: Переформулирование помогает буквально проанализировать содержание автоматической мысли, выявить ее соответствие реальности и трансформировать в более точное, конструктивное утверждение. Ход выполнения: ABC-анализ: Клиент формулирует конкретную ситуацию (А), автоматическую мысль (В) и эмоциональную или поведенческую реакцию (С). Оценка достоверности В (%): Клиент оценивает, насколько правдоподобной ему кажется эта мысль (в процентах). Оценка выраженности реакции (% или по шкале): Клиент обозначает интенсивность пережитой эмоции. Буквальное описание / конкретизация: Психолог задает вопросы: – Что конкретно вы имеете в виду? – Как бы это звучало без оценки? – Что за лозунг/ярлык здесь содержится? Помогает перевести оценочные или риторические конструкции в фактические утверждения. Формулировка альтернативной мысли (В1): Вместе с клиентом формулируется более конкретная и приближенная к реальности мысль. Оценка достоверности В1 (%): Клиент оценивает правдоподобность новой мысли. Сопоставление В и В1: Клиент сравнивает исходную мысль и переформулированную, переоценивает достоверность исходной В. Моделирование реакции (С1): - Как бы вы отреагировали, если бы в тот момент подумали В1, а не В? - Либо используется метафора «двух дверей»: Первая дверь - это жизнь с мыслью В. Вторая - жизнь с мыслью В1 (исход пока неизвестен). Какую дверь вы бы выбрали?
Практическое задание №4	Формат: Совместное с клиентом мысленное «проговаривание» и проработка всех этапов выполнения задания: что, где, когда и как именно будет делаться; что может помочь, а что - помешать; как обойти возможные препятствия. Описание:

	Когнитивная репетиция помогает клиенту заранее спланировать выполнение домашнего задания и сформировать реалистичные стратегии на случай трудностей. Это снижает прокрастинацию, тревожность и увеличивает приверженность терапии. Ход выполнения: Формулирование задания: – Что именно нужно будет сделать? Пример: «Заполнять табличку ABC». Конкретизация контекста выполнения: – Где будете выполнять? (например, «в телефоне в записках») – Когда? («буду стараться делать в моменте») – Как? («записывать в записках в виде столбиков») Определение поддерживающих факторов: – Что может помочь в выполнении задания? Примеры: – Поставить напоминание на 18:00 – Поменять обои на телефоне на фото с надписью «ABC» Выявление возможных помех: – Что может помешать выполнению? – Острая стрессовая ситуация – Плохое самочувствие – Прокрастинация План действий при помехах: – Как можно преодолеть каждую из них? – Стресс: дать себе время и отложить выполнение – Самочувствие: разрешить себе отдохнуть – Прокрастинация: задать себе вопрос «почему я откладываю?» и напомнить себе цель выполнения Дополнительный шаг (при необходимости): мысленно проиграть выполнение задания, включая возможные трудности и реакцию на них.
--	--

Типовые вопросы по компетенции УК-1:

1. К вам обратился клиент в состоянии острого профессионального выгорания и соматического напряжения. Он утверждает, что причина его кризиса - "абсолютно невыносимая атмосфера в коллективе и токсичное руководство". Как вы примените навыки ABC-анализа, чтобы критически разобрать эту ситуацию? Каким образом вы отделите объективные системные факторы организации от субъективных когнитивных искажений самого клиента?
2. В ходе беседы вы зафиксировали у клиента поверхностную автоматическую мысль: "Я не должен совершать ошибок на презентации". Опираясь на когнитивную модель Бека, обоснуйте: почему критический анализ этой проблемы не должен

ограничиваться только этой мыслью? Как выстроить системную стратегию поиска промежуточных правил и глубинных схем (убеждений), которые поддерживают этот страх на более глубоком уровне личности?

3. Вы проводите когнитивный диспут с клиентом, который жестко заиклен на мысли: "Моя болезнь неизлечима, я никогда не вернусь к нормальной жизни". Прямые логические аргументы вызывают у него сильное сопротивление и зажатость в теле. Какую недирективную стратегию действий вы выберете? Как структура сократического диалога помогает критически расшатать эту позицию без прямого спора с клиентом?
4. У клиента обострился психосоматический симптом (например, приступ удушья или головная боль) непосредственно в процессе обсуждения его планов на будущее. Как, используя системный подход, проанализировать эту ситуацию на Линии Времени? Как связать текущую реакцию тела в настоящем с возможной пусковой точкой (Т-1) в его прошлом и выработать план безопасной переработки этого опыта?
5. Вы помогли клиенту сформулировать новую, адаптивную мысль взамен его старой катастрофизации. Каковы ваши дальнейшие шаги в рамках выработки долгосрочной стратегии действий? Как с помощью поведенческого эксперимента или техники дистанцирования проверить, что это когнитивное решение действительно закрепилось в его поведении и соматике, а не осталось формальной фразой на бумаге?

Типовые вопросы по компетенции ПК-2:

1. Как вы объясните клиенту простыми словами, что такое "автоматические мысли"? Почему мы их часто не замечаем, но они успевают полностью испортить нам настроение или заставить наше тело сжаться от тревоги?
2. Клиент рассказывает: "Я зашел в кабинет к директору (А), и у меня сразу началась паника (С)". Он уверен, что панику вызвал сам директор. Какое важнейшее звено (В) пропущено в этом рассказе и какой вопрос вы зададите клиенту, чтобы найти истинную причину его страха?
3. Психолог видит, что автоматическая мысль клиента абсолютно нелогична и глупа (например: "Если я получу четверку, моя жизнь кончена"). Почему терапевту категорически запрещено доказывать клиенту его неправоту и спорить с ним? К чему приведет такой спор?
4. Вместо фразы: "Ваша мысль неверна", вы используете сократический диалог. Назовите 3–4 шага (вопроса), по которым вы поведете клиента, чтобы он сам, без вашего давления, понял, что его мысль о катастрофе ошибочна?
5. Что такое техника "дистанцирования" от мыслей? Как объяснить клиенту, заикленному на тревожной мысли: "Я неудачник", разницу между состояниями "Я - неудачник" и "У меня есть мысль, что я неудачник"?

3. Промежуточная аттестация

3.1. Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации: экзамен

3.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.2.1. Типовые тестовые задания

№ п/п	Типовое тестовое задание
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	
1	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Кто считается основателем когнитивной терапии? А) Аарон Бек Б) Б.Ф. Скиннер В) Виктор Франкл Г) Карл Роджерс Ответ:
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Что обычно понимают под «автоматической мыслью» в КПТ? А) Быстрая спонтанная мысль в ответ на ситуацию Б) Длительная осознанная рефлексия о прошлом опыте В) План действий для изменения поведения Г) Биологическая реакция организма на стресс Ответ:

3	Инструкция: прочитайте текст, выберите <i>один</i> правильный ответ Какое из перечисленного служит основным инструментом для регулярной фиксации автоматических мыслей? А) ABC-дневник (дневник автоматических мыслей) Б) Тест на личностные черты В) Фармакологический протокол Г) Анкетирование по шкале удовлетворенности жизнью Ответ:
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите <i>все</i> правильные ответы Какие характеристики обычно присущи КПТ? А) Структурированность и ограниченная длительность терапии Б) Бессрочная терапия без конкретных целей В) Активное вовлечение клиента и домашние задания Г) Работа in vivo (в реальных жизненных ситуациях) Ответ:
5	Инструкция: прочитайте текст, выберите <i>все</i> правильные ответы Какие уровни когниций выделяются в КПТ? А) Автоматические мысли Б) Промежуточные убеждения (правила, установки) В) Глубинные (ядерные) убеждения Г) Поведенческая активация как уровень когниций Ответ:
6	Инструкция: прочитайте текст, выберите <i>все</i> правильные ответы Какие навыки помогают выявлять автоматические мысли в ходе беседы? А) Задавать открытые вопросы о переживании в моменте Б) Просить клиента пересказать ситуацию словами других людей В) Прояснять проявления эмоций и сопутствующие телесные ощущения Г) Попросить записать мысль сразу после появления Ответ:

7

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите термины с описаниями.

Термин		Описание	
1	АВС-анализ	А	Анализ связи ситуации – мысль – эмоционально-поведенческая реакция
2	Автоматическая мысль	Б	Спонтанная, быстрая мысль в ответ на ситуацию
3	Принцип сотрудничества	В	Совместная активная позиция терапевта и клиента в процессе терапии
4	Работа in vivo	Г	Выполнение упражнений и экспозиций в реальных условиях

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

8

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите имена/направления с вкладом/характеристикой.

Имена/направления		Вклад/характеристика	
1	А. Эллис	А	Разработка когнитивной терапии и исследование искажений мышления
2	А. Бек	Б	Рационально-эмоциональная терапия, акцент на иррациональных убеждениях
3	Поведенческая терапия (поведенческий подход)	В	Использование условных и оперантных обусловливающих в терапии
4	Теория социального научения (А. Бандура)	Г	Подчеркивание роли наблюдения и подражания в усвоении поведения

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4
---	---	---	---

	<table border="1" style="width: 100%; height: 30px; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> </table>																															
9	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите термины с описаниями. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2">Термин</th> <th colspan="2">Описание</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Сократический диалог</td> <td style="text-align: center;">А</td> <td>Техника для последовательного выявления глубинных убеждений путем уточняющих вопросов</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>«Падающая стрела»</td> <td style="text-align: center;">Б</td> <td>Систематическая запись ситуации, мысли и последствия</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>АВС-анализ</td> <td style="text-align: center;">В</td> <td>Визуальные напоминания в среде клиента для подкрепления новых стратегий</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Стикеризация</td> <td style="text-align: center;">Г</td> <td>Направленный процесс исследования и корректировки мыслей через вопросы</td> </tr> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				Термин		Описание		1	Сократический диалог	А	Техника для последовательного выявления глубинных убеждений путем уточняющих вопросов	2	«Падающая стрела»	Б	Систематическая запись ситуации, мысли и последствия	3	АВС-анализ	В	Визуальные напоминания в среде клиента для подкрепления новых стратегий	4	Стикеризация	Г	Направленный процесс исследования и корректировки мыслей через вопросы	1	2	3	4				
Термин		Описание																														
1	Сократический диалог	А	Техника для последовательного выявления глубинных убеждений путем уточняющих вопросов																													
2	«Падающая стрела»	Б	Систематическая запись ситуации, мысли и последствия																													
3	АВС-анализ	В	Визуальные напоминания в среде клиента для подкрепления новых стратегий																													
4	Стикеризация	Г	Направленный процесс исследования и корректировки мыслей через вопросы																													
1	2	3	4																													
10	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите техники с их основной целью. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2">Техника</th> <th colspan="2">Цель</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Анализ «факты за / факты против»</td> <td style="text-align: center;">А</td> <td>Проверка реальности и объективности автоматической мысли</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Когнитивная репетиция</td> <td style="text-align: center;">Б</td> <td>Отработка новых мыслительных или поведенческих схем в мыслях</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Поведенческий эксперимент</td> <td style="text-align: center;">В</td> <td>Наблюдение за результатами изменения поведения в реальной ситуации</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Дистанцирование (децентрация)</td> <td style="text-align: center;">Г</td> <td>Уменьшение отождествления с мыслями и снижение их влияния на эмоции</td> </tr> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:				Техника		Цель		1	Анализ «факты за / факты против»	А	Проверка реальности и объективности автоматической мысли	2	Когнитивная репетиция	Б	Отработка новых мыслительных или поведенческих схем в мыслях	3	Поведенческий эксперимент	В	Наблюдение за результатами изменения поведения в реальной ситуации	4	Дистанцирование (децентрация)	Г	Уменьшение отождествления с мыслями и снижение их влияния на эмоции								
Техника		Цель																														
1	Анализ «факты за / факты против»	А	Проверка реальности и объективности автоматической мысли																													
2	Когнитивная репетиция	Б	Отработка новых мыслительных или поведенческих схем в мыслях																													
3	Поведенческий эксперимент	В	Наблюдение за результатами изменения поведения в реальной ситуации																													
4	Дистанцирование (децентрация)	Г	Уменьшение отождествления с мыслями и снижение их влияния на эмоции																													

	<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						
11	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите уровни когний от поверхностного к глубокому. 1. Глубинные убеждения 2. Автоматические мысли 3. Промежуточные убеждения Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
12	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите этапы проведения сократического диалога в краткой форме. 1. Подведение к альтернативным интерпретациям и обобщениям 2. Формулирование проблемной автоматической мысли 3. Задание уточняющих вопросов для проверки обоснованности мысли 4. Оценка результата дискуссии и формулирование новой, тестовой мысли Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								
13	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа АВС-анализ в КПТ описывает последовательность «активирующее событие – автоматическая мысль – эмоциональная и поведенческая реакция. Ответ: Обоснование:								
14	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа								

	КПТ игнорирует влияние процессов обучения и социального контекста на формирование поведения. Ответ: Обоснование:
15	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Ведение ABC-дневника помогает обнаружить связь между ситуацией, мыслью и эмоциональной реакцией. Ответ: Обоснование:
16	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Когнитивная репетиция предполагает мысленную отработку желаемых действий или фраз перед реальной ситуацией. Ответ: Обоснование:
17	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Студент избегает выступлений на семинарах из-за сильного страха оценки; избегание снижает успеваемость и вызывает стыд. Какие первые две поведенческие и когнитивные интервенции вы предложите в рамках КПТ, и каким кратким образом вы объясните их клиенту? Ответ:
18	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент после неудачного экзамена говорит: «Я полный неудачник», испытывает грусть и перестает готовиться к другим экзаменам. Какой краткий план КПТ-интервенций на 1–2 сессии вы предложите, чтобы разорвать порочный круг? Ответ:
19	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Опишите уровни когниций в КПТ и приведите по одному простому примеру для каждого уровня. Ответ:
20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Перечислите две вспомогательные техники, которые укрепляют эффекты работы с автоматическими мыслями, и кратко опишите их роль. Ответ:

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Проанализируйте исторические предпосылки формирования когнитивно-поведенческой психотерапии и обоснуйте ключевые идеи данного направления.
2. Сравните подходы А. Бека и А. Эллиса и сделайте вывод о различиях их моделей.
3. Раскройте содержание принципа «здесь и сейчас» и проанализируйте его значение для психотерапевтической работы.
4. Охарактеризуйте когнитивно-поведенческую психотерапию и обоснуйте ее основные теоретические особенности.
5. Проанализируйте понятие автоматических мыслей и обоснуйте их роль в формировании эмоций и поведения.
6. Сравните промежуточные и глубинные убеждения и проанализируйте их взаимосвязь.
7. Опишите структуру когнитивной модели и обоснуйте взаимосвязь ее компонентов.
8. Проанализируйте ситуацию тревоги с использованием когнитивной модели и сформулируйте вывод.
9. Раскройте содержание модели А – В – С и примените ее к конкретной жизненной ситуации.
10. Проанализируйте ограничения когнитивно-поведенческой психотерапии и обоснуйте способы их преодоления.
11. Обоснуйте значение работы с автоматическими мыслями и проанализируйте ее терапевтические цели.
12. Охарактеризуйте методы выявления автоматических мыслей и проанализируйте их применение в беседе.
13. Примените модель А – В – С к ситуации получения негативной обратной связи и сделайте вывод.
14. Раскройте структуру дневника автоматических мыслей и обоснуйте его роль в терапии.
15. Охарактеризуйте сократический диалог и проанализируйте его значение в изменении мышления клиента.
16. Проанализируйте техники оценки и изменения автоматических мыслей и обоснуйте принципы их применения.
17. Проанализируйте роль когнитивных искажений в поддержании психологических трудностей.
18. Охарактеризуйте когнитивные и поведенческие техники и обоснуйте их терапевтические цели.
19. Приведите пример применения когнитивно-поведенческих техник и проанализируйте их эффект.
20. Обоснуйте значение интеграции когнитивных и поведенческих методов в психотерапии.

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	Преподаватель оценивает точность анализа в парах при устном разборе жизненных ситуаций. Студент безошибочно дифференцирует классический рефлекс (по Павлову) и оперантный паттерн (по Скиннеру). Точно определяет вид стимула: позитивное/негативное подкрепление или позитивное/негативное наказание. / Студент путает подкрепление с наказанием (например, называет избавление от дискомфорта «наказанием»), не может выделить поведенческий маркер.
Практическое задание №2	Оценивается ролевая игра, где студент в роли терапевта презентует клиенту бланк самонаблюдения. Доступный, немедицинский язык объяснения. Четко разделены графы: А (только голые факты, без оценок), В (мысль-вспышка в виде утверждения со шкалированием убежденности в %), С (чистая эмоция со шкалированием интенсивности в %). / Терапевт разрешает клиенту вписать оценку в графу А («директор кричал несправедливо») или занести мысль в графу С («я чувствовал, что все пропало»). Отсутствует шкалирование в процентах.
Практическое задание №3	Экспертиза заполненного бланка переформатирования автоматической мысли и проверки ее на реалистичность. Выявлено скрытое когнитивное искажение. На основе пошаговых вопросов сформулирована новая, адаптивная альтернативная мысль. Итоговый замер зафиксировал падение веры в старую мысль и снижение интенсивности негативной эмоции. / Новая мысль осталась нереалистичным лозунгом позитивного мышления («все будет идеально, я лучший») вместо объективного конструктивного утверждения («у меня есть опыт, я справлюсь с этой задачей»). Когнитивный сдвиг равен нулю.
Практическое задание №4	Проверка пошагового сценария мысленного проигрывания домашнего задания в ролевой игре. Терапевт помог клиенту детально визуализировать процесс выполнения задания. Выявлены потенциальные внутренние и внешние препятствия («включу телефон», «накатит тревога»), и под них заранее разработаны реалистичные стратегии совладания. Приверженность терапии (комплаенс) выросла. / Репетиция свелась к простой директивной команде: «придите домой и сделайте». Трудности и риски прокрастинации не проанализированы.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
отлично	Высокий (продвинутый)	Студент демонстрирует целостное и системное понимание теоретических основ, ключевых понятий и моделей. Способен устанавливать взаимосвязи между элементами подхода, объяснять механизмы психологических процессов и обосновывать значение теории для практики. Под руководством преподавателя анализирует учебные ситуации и

		корректно использует понятийный аппарат в контексте когнитивно-поведенческой модели психотерапии.
хорошо	Достаточный (базовый)	Студент демонстрирует знание основных теоретических положений, понятий и базовых моделей когнитивно-поведенческого подхода, понимает их содержание и взаимосвязи на общем уровне. Способен воспроизводить материал с сохранением логики и структуры, а также под руководством преподавателя применять знания для анализа типовых учебных ситуаций. Может объяснять отдельные психологические процессы и явления через призму когнитивно-поведенческой модели, опираясь на ключевые принципы и категории, однако интерпретация носит преимущественно обобщенный характер.
удовлетворительно	Минимальный (пороговый)	Студент воспроизводит отдельные теоретические положения и базовые понятия когнитивно-поведенческой психотерапии, однако понимание их содержания и взаимосвязей носит фрагментарный и несистемный характер. С опорой на преподавателя способен ориентироваться в отдельных аспектах теории, участвовать в разборе простых учебных ситуаций и частично применять понятийный аппарат для объяснения отдельных элементов психологических процессов. Выводы ограничены, требуют значительной помощи и не отражают целостного понимания подхода.
неудовлетворительно	Недостаточный (ниже минимального)	Студент не демонстрирует понимания теоретических основ когнитивно-поведенческой психотерапии либо демонстрирует крайне поверхностное и несистемное освоение материала. Не способен воспроизводить ключевые понятия и положения, устанавливать между ними связи и применять их даже в упрощенных учебных ситуациях. Ответы носят фрагментарный, некорректный или случайный характер, отсутствует понимание специфики когнитивно-поведенческого подхода и его понятийного аппарата.

4.3. Шкала оценивания тестирования

Результаты тестирования при проведении **экзамена** оцениваются по следующей шкале:

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