

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:
6bbcb8f4da576404e156c146b8896094



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ

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 прокрастинации и ее 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 прокрастинации, определяет факторы, влияющие на принятие решений в проблемной ситуации; рассматривает и оценивает альтернативные варианты развития ситуации	владеет методами когнитивно-поведенческой психотерапии для работы с прокрастинацией, 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 прокрастинации, формировать собственные суждения и выводы на основе анализа информации	владеет навыками анализа мыслей, чувств и поведения клиента с целью выявления факторов, способствующих прокрастинации; методами и техниками когнитивно-поведенческого подхода для работы с прокрастинацией; 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 прокрастинация и какие	умеет анализировать конкретную ситуацию, связанную с прокрастинацией, и выявлять ее причины; разрабатывает стратегии и	владеет навыками активного слушания и эмпатии, чтобы лучше понимать потребности и проблемы клиента; имеет опыт применения техник

		факторы могут ее вызывать; знает основные принципы и техники когнитивно-поведенческого подхода к работе с прокрастинацией; формулирует конкретные цели и задачи в контексте работы с прокрастинацией и определяет критерии их достижения	тактики для преодоления прокрастинации, учитывая индивидуальные особенности клиента	когнитивно-поведенческой терапии для работы с прокрастинацией (например, техника «АВС», техника «декатастрофизации» и т. д.), 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 прокрастинации, техники и приемы когнитивно-поведенческой психотерапии прокрастинации	умеет выстраивать контакт с клиентом при проведении консультативной беседы	владеет навыками проведения терапевтических сессий с использованием техник когнитивно-поведенческой терапии прокрастинации
	ПК-1.2 Анализирует психологические проблемы клиентов, планирует и оценивает результаты консультационной работы	знает основные принципы когнитивно-поведенческой терапии; возможные причины прокрастинации, как их различать	умеет проводить диагностику прокрастинации у клиентов, применять техники когнитивно-поведенческой терапии для работы с прокрастинацией, делать выводы и на основании этих выводов работать над программой мероприятий психологического вмешательства	владеет навыком распознавания прокрастинации, 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 прокрастинации с акцентом на когнитивную и поведенческую работу	умеет разрабатывать индивидуальные планы работы с клиентами, страдающими от прокрастинации, в рамках когнитивно-поведенческого подхода	владеет навыками проведения терапевтических сессий с использованием техник когнитивно-поведенческой терапии прокрастинации, владеет способностью адаптировать программу терапии под

				индивидуальные потребности клиента
--	--	--	--	------------------------------------

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		
Прокрастинация: определение, причины и последствия. Отличие прокрастинации от других возможных проблем.	Практическое задание №1 (Л)	знает механизмы возникновения прокрастинации и ее последствия, теории принятия решений и способы выявления возможных вариантов развития проблемной ситуации
Модель прокрастинации в рамках когнитивно-поведенческого подхода	Практическое задание №2 (Л)	анализирует поведение клиента с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода, выявляет дисфункциональные установки и убеждения, которые могут привести к прокрастинации, определяет факторы, влияющие на принятие решений в проблемной ситуации; рассматривает и оценивает альтернативные варианты развития ситуации
Практика КПТ при прокрастинации. Поведенческие техники и эксперименты в КПТ прокрастинации, работа с когнициями	Практическое задание №5 (ПЗ)	владеет методами когнитивно-поведенческой психотерапии для работы с прокрастинацией, 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		
Прокрастинация: определение, причины и последствия. Отличие прокрастинации от других возможных проблем. Модель прокрастинации в рамках когнитивно-поведенческого подхода Связь между прокрастинацией и эмоциями. Работа с негативными эмоциями	Эссе (СРС)	знает основные понятия и принципы когнитивно-поведенческой терапии, различия между фактами, мнениями, интерпретациями и оценками, методы анализа информации и выделения ключевых аспектов
Прокрастинация: определение, причины и	Эссе (СРС)	умеет определять источники информации и их надежность, критически оценивать

последствия. Отличие прокрастинации от других возможных проблем. Модель прокрастинации в рамках когнитивно-поведенческого подхода		информацию и выявлять искажения, анализировать различные точки зрения на проблему прокрастинации, формировать собственные суждения и выводы на основе анализа информации
Практика КПТ при прокрастинации. Поведенческие техники и эксперименты в КПТ прокрастинации, работа с когнициями	Ролевая игра (ПЗ)	владеет навыками анализа мыслей, чувств и поведения клиента с целью выявления факторов, способствующих прокрастинации; методами и техниками когнитивно-поведенческого подхода для работы с прокрастинацией; 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		
Прокрастинация: определение, причины и последствия. Отличие прокрастинации от других возможных проблем.	Практическое задание №8 (Л)	имеет представление о когнитивно-поведенческой терапии как методе психологической помощи; понимает, что такое прокрастинация и какие факторы могут ее вызывать; знает основные принципы и техники когнитивно-поведенческого подхода к работе с прокрастинацией; формулирует конкретные цели и задачи в контексте работы с прокрастинацией и определяет критерии их достижения
Практика КПТ при прокрастинации. Поведенческие техники и эксперименты в КПТ прокрастинации, работа с когнициями	Анализ проблемной ситуации №1 (СРС)	умеет анализировать конкретную ситуацию, связанную с прокрастинацией, и выявлять ее причины; разрабатывает стратегии и тактики для преодоления прокрастинации, учитывая индивидуальные особенности клиента
Практика КПТ при прокрастинации. Поведенческие техники и эксперименты в КПТ прокрастинации, работа с когнициями	Практическое задание №6 (ПЗ)	владеет навыками активного слушания и эмпатии, чтобы лучше понимать потребности и проблемы клиента; имеет опыт применения техник когнитивно-поведенческой терапии для работы с прокрастинацией (например, техника «АВС», техника «декатастрофизации» и т. д.), 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		
Практика КПТ при прокрастинации. Поведенческие техники и эксперименты в КПТ прокрастинации, работа с когнициями	Анализ проблемной ситуации №2 (СРС)	знает основные принципы когнитивно-поведенческой терапии; методы диагностики прокрастинации, техники и приемы когнитивно-поведенческой психотерапии прокрастинации
Практика КПТ при прокрастинации. Поведенческие техники и эксперименты в КПТ прокрастинации, работа с когнициями	Практическое задание №7 (ПЗ)	умеет выстраивать контакт с клиентом при проведении консультативной беседы
Практика КПТ при прокрастинации. Поведенческие техники и эксперименты в КПТ прокрастинации,	Ролевая игра (ПЗ)	владеет навыками проведения терапевтических сессий с использованием техник когнитивно-поведенческой терапии прокрастинации

работа с когнициями		
ПК-1.2 Анализирует психологические проблемы клиентов, планирует и оценивает результаты консультационной работы		
Связь между прокрастинацией и эмоциями. Работа с негативными эмоциями	Практическое задание №3 (Л)	знает основные принципы когнитивно-поведенческой терапии; возможные причины прокрастинации, как их различать
Практика КПТ при прокрастинации. Поведенческие техники и эксперименты в КПТ прокрастинации, работа с когнициями	Анализ проблемной ситуации №3 (СРС)	умеет проводить диагностику прокрастинации у клиентов, применять техники когнитивно-поведенческой терапии для работы с прокрастинацией, делать выводы и на основании этих выводов работать над программой мероприятий психологического вмешательства
Практика КПТ при прокрастинации. Поведенческие техники и эксперименты в КПТ прокрастинации, работа с когнициями	Практическое задание №8 (ПЗ)	владеет навыком распознавания прокрастинации, 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		
Практика КПТ при прокрастинации. Поведенческие техники и эксперименты в КПТ прокрастинации, работа с когнициями	Практическое задание №10 (ПЗ)	знает особенности и нюансы составления протокола работы с проблемой прокрастинации с акцентом на когнитивную и поведенческую работу
Практика КПТ при прокрастинации. Поведенческие техники и эксперименты в КПТ прокрастинации, работа с когнициями	Практическое задание №9 (ПЗ)	умеет разрабатывать индивидуальные планы работы с клиентами, страдающими от прокрастинации, в рамках когнитивно-поведенческого подхода
Связь между прокрастинацией и эмоциями. Работа с негативными эмоциями	Практическое задание №4 (ПЗ)	владеет навыками проведения терапевтических сессий с использованием техник когнитивно-поведенческой терапии прокрастинации, владеет способностью адаптировать программу терапии под индивидуальные потребности клиента

2.2. Типовые оценочные материалы текущего контроля

Оценочное средство	Типовое задание / содержание
Практическое задание №1	1. Биология – СДВГ (важно, как реагируют на это родители) 2. Воспитание - дети по природе своей являются импульсивными. Родители и общество учат их тому, как стать более контролируемыми и дисциплинированными. Косвенно влияет на пункты 3-7 3. Низкая фрустрационная толерантность к перенесению эмоций 4. Дисфункциональные убеждения (когниции: я не справлюсь, у меня не получится) 5. Паралич решений - слишком много информации и несколько вариантов решений – проблемы с поиском решений (часто сопровождается

	тревожностью – мысли « а что если, а вдруг» и перфекционизмом) 6. Отсутствие смысла (ценностный уровень) 7. Выученная беспомощность (прошлый негативный опыт и выводы, которые человек сделал на основе этого опыта) <u>Вопросы для обсуждения:</u> С какими причинами прокрастинации чаще всего сталкиваетесь вы? Были ли какие-то причины для вас чем-то новым, о чем вы раньше не думали, почему? Как вам кажется, с какими причинами чаще всего сталкиваются в своей работе психотерапевты? Есть ли какие-то причины, которые в этом списке отсутствуют?										
Практическое задание №2	<u>Концептуализация</u> «Уолтера Митти». Составьте концептуализацию Уолтера Митти, как если бы он был вашим клиентом, который пришел с запросом о прокрастинации. Составьте поддерживающие прокрастинацию циклы Уолтера Митти.										
Практическое задание №3	<u>Заполните таблицу «3 мифа о счастье»</u> <table><tr><th>Эмоция</th><th>Мотивирует</th><th>Противоположное действие</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Эмоция	Мотивирует	Противоположное действие							
Эмоция	Мотивирует	Противоположное действие									
Практическое задание №4	<u>Техника принятия - практика.</u> Кубик льда (стадии сопротивления, осознанности и принятия). Бланк для проведения экспозиции <table><tr><th>Упражнение</th><th>Продолжительность</th><th>Симптомы</th><th>Интенсивность До Во время В конце</th><th>Выводы</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 1. Развернитесь лицом к своей эмоции и назовите ее Как только вы осознаете это чувство, остановитесь на мгновение. Сделайте глубокий вдох – выдох, постарайтесь максимально расслабить свое тело, насколько это возможно, а затем «сядьте» с гневом, стыдом, чувством вины, разочарованием или страхом. Впустите эмоцию в гости. Не подавляйте, не игнорируйте и не пытайтесь победить. Просто будьте с этим с открытым любопытством, интересом и дружелюбием. Вы можете сказать: «я сейчас чувствую гнев, я чувствую, как напряжены мои скулы, мне некомфортно от этого, но я могу к ней развернуться и не игнорировать ее». 2. Полностью примите эту эмоцию и те физические ощущения, которые ее сопровождают Благодаря осознанному принятию вы можете охватить это чувство и удерживать его в поле своего внимания. Помогите себе дыханием. На вдохе дайте эмоции проникнуть в вас, и на выдохе почувствуйте расслабление. Откройтесь своему эмоциональному опыту, не отвергая его. Вы можете сказать себе «даже если мне некомфортно, я могу с этим быть, я принимаю право этой эмоции на существование, я имею право на эту эмоцию, я принимаю этот свой опыт». В какой-то момент вы с удивлением обнаружите, что не являетесь своей эмоцией, что	Упражнение	Продолжительность	Симптомы	Интенсивность До Во время В конце	Выводы					
Упражнение	Продолжительность	Симптомы	Интенсивность До Во время В конце	Выводы							

	вы нечто большее, чем ваши эмоции. Почувствуйте внутреннюю мудрость и беспристрастность. Иногда нам легче принять свое физическое состояние, чем саму эмоцию. Тогда сместите центр внимания на тело, и уловите в теле любые физические ощущения, которые сопровождают эту эмоцию. Постарайтесь сознательно концентрироваться на той части тела, где ощущения проявляются сильнее всего. В этом вам поможет дыхание. Спокойно и дружелюбно направьте осознанное внимание в эту часть тела. Для этого представьте, что воздух заполняет ее на вдохе и выходит из нее выдохе. 3. Как только ваше внимание будет полностью сосредоточено на ощущениях в теле, напомните себе, что не следует пытаться их изменить. Бережно исследуйте их и отнеситесь к ним просто как к ощущениям, которые появляются в теле и исчезают. Вы можете сказать про себя: «Это нормально. Какими бы ни были мои ощущения, я могу просто принять их». Затем попробуйте понаблюдать за этими ощущениями и вашей реакцией на них еще какое-то время. 4. Замечаете ли вы, что пытаетесь отделаться от этих ощущений, или же вы способны направить на них все свое внимание, дышать вместе с ними, принимать их? Возможно, вам стоит повторить несколько раз про себя: «Все в порядке, это нормально. Какими бы ни были мои ощущения, я могу просто наблюдать за ними», используя каждый выдох для того, чтобы расслабиться и принять их. 5. Попробуйте к ним приблизиться еще сильнее. Осознайте эти ощущения, направив внимание на ту часть тела, где они проявляются сильнее всего. Понаблюдайте за ощущениями и за тем, как изменяется их интенсивность под воздействием вашего осознанного внимания. 6. Чтобы усилить ощущение открытости своим ощущениям, время от времени повторяйте про себя: «Это ощущение здесь. Нет ничего страшного в том, что я это чувствую. Что бы это ни было, оно уже здесь, и я готов это чувствовать». Теперь постарайтесь сохранить осознанность этих ощущений и своего к ним отношения: дышите вместе с ними, примите их, дайте им побыть такими, какие они есть. Будьте открыты любым возникающим ощущениям и отпустите напряжение и зажатость. На выдохе повторяйте про себя: «Я расслабляюсь и принимаю новые ощущения». Когда вы заметите, что ощущения в теле больше не перетягивают на себя внимание, как раньше, направьте его на дыхание и продолжайте там удерживать. 7. Если в течение следующих нескольких минут у вас не возникнет никаких сильных ощущений в теле, попробуйте направить несколько вдохов и выдохов к любым, пусть самым незначительным ощущениям, даже если кажется, что они никак не связаны с определенными эмоциями. Как только вы почувствуете, что интенсивность неприятной эмоции спала, сделайте еще несколько глубоких вдохов и выдохов и когда будете готовы, откройте глаза и закончите упражнение.										
Практическое задание №5	Мониторинг СМЭР. Данный мониторинг поможет клиенту стать более осведомленными относительно прокрастинации, вы начнете собирать информацию, в каких сферах вашей жизни вы медлите <table><tr><th>Ситуация – Какое дело нужно сделать, которое вы откладываете?</th><th>Мысль Что вы думаете, когда думаете про это дело?</th><th>Эмоция Что вы чувствуете?</th><th>Как оправдываете прокрастинацию?</th><th>Поведение Что делаете вместо? Какие последствия?</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Ситуация – Какое дело нужно сделать, которое вы откладываете?	Мысль Что вы думаете, когда думаете про это дело?	Эмоция Что вы чувствуете?	Как оправдываете прокрастинацию?	Поведение Что делаете вместо? Какие последствия?					
Ситуация – Какое дело нужно сделать, которое вы откладываете?	Мысль Что вы думаете, когда думаете про это дело?	Эмоция Что вы чувствуете?	Как оправдываете прокрастинацию?	Поведение Что делаете вместо? Какие последствия?							
Практическое задание №6	Работа в 3-ках. Поиск контраргументов при работе с убеждениями Один из участников диалога будет выступать в роли терапевта, а другой – в роли клиента. Третий участник будет наблюдателем и будет отмечать, какие методы используются в диалоге. Задача наблюдающего отслеживать, что беседа ведется в формате сократического диалога Методы, которые будет использовать терапевт: превалирование сократических вопросов; работа с одним из убеждений клиента. После										

завершения диалога участники меняются ролями, и наблюдающий отмечает, какие методы были использованы в новом диалоге.

Вопросы для поиска контраргументов при работе с убеждениями:

1. Каковы доказательства, что мое убеждение верно?
2. Каковы доказательства, что мое убеждение неверно?
3. Я действительно смотрю на факты и доказательства или пытаюсь отыскать только то, что поддерживает мое убеждение (мою мысль)?
4. Есть ли здесь ошибки мышления?
5. Может быть такое, что кто-то передал мне эту мысль / убеждение? И я просто думаю, как они?
6. Есть ли у вас значимые для вас (уважаемые вами) люди, у которых есть иное мнение на этот счет? О чем это может говорить?
7. Какие есть альтернативные объяснения того, что происходит?
8. Как мне помогает думать таким образом? Каковы последствия моей веры в эту мысль?
9. Что будет если я изменю эту мысль? Что я могу в связи с этим сделать?

Бланк «Пример работы с убеждениями и правилами»

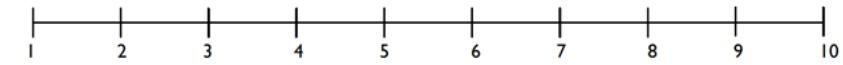
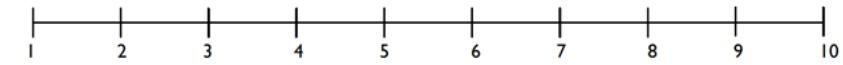
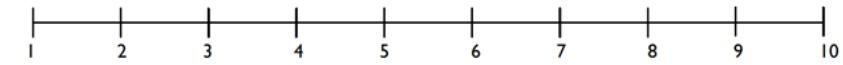
Работа с негативными убеждениями	
Старое убеждение: Есть только одно правильное решение (степень доверия 80%)	Какой я делаю вывод?: Вероятность ошибиться очень велика, пробовать крайне рискованно
Ответы на вопросы для спора Какие доказательства, что моя мысль верна: например в ситуации, когда есть риск причинить вред человеку, то выбор есть один – не причинять, в точных науках Какие доказательства, что моя мысль неверна: есть ситуации, когда выбор один, но бывает и по другому, в жизни есть много дилемм, когда решений несколько и все зависит от обстоятельств и от ситуации, а не от того, что решение только одно. Например, есть правило не укради, но если жизни моих близких будет что-то угрожать, я не знаю, как я себя поведу. Есть ли ошибки мышления: да, черно-белое Может ли быть такое, что кто-то передал мне эту мысль: да, моя мама, она мне всегда так говорила и она сама очень мучилась от этой установки Альтернативное объяснение: что нужно смотреть по обстоятельствам в каждом конкретном случае Каковы последствия веры в эту мысль: она мешает мне быть гибкой Что будет, если я изменю эту мысль: мне станет легче принимать решения	
Новая более реалистичная мысль: Ситуации бывают разные, в каких-то случаях бывает, что правильный ответ есть только один, например в математике, но в жизни так бывает не всегда, и часто при анализе ситуации разумнее принимать решения учитывая все обстоятельства (степень доверия новой мысли 70%), степень доверия старой мысли 40%) Новая более реалистичная мысль: Ситуации бывают разные, в каких-то случаях бывает, что правильный ответ есть только один, например в математике, но в жизни так бывает не всегда, и часто при анализе ситуации разумнее принимать решения учитывая все обстоятельства (степень доверия новой мысли 70%), степень доверия старой мысли 40%)	

Бланк «Работа с убеждениями и правилами»

Работа с негативными убеждениями	
Старое убеждение:	Какой я делаю вывод?:

	Ответы на вопросы для спора 1. Каковы доказательства, что мое убеждение верно? 2. Каковы доказательства, что мое убеждение неверно? 3. Я действительно смотрю на факты и доказательства или пытаюсь отыскать только то, что поддерживает мое убеждение (мою мысль)? 4. Есть ли здесь ошибки мышления? 5. Может быть такое, что кто-то передал мне эту мысль / убеждение? И я просто думаю, как они? 6. Есть ли у вас значимые для вас (уважаемые вами) люди, у которых есть иное мнение на этот счет? О чем это может говорить? 7. Какие есть альтернативные объяснения того, что происходит? 8. Как мне помогает думать таким образом? Каковы последствия моей веры в эту мысль? 9. Что будет если я изменю эту мысль? Что я могу в связи с этим сделать? Новая более реалистичная мысль: Итог: <table border="1"> <tr> <td data-bbox="528 549 1308 608">СТАРОЕ УБЕЖДЕНИЕ</td> <td data-bbox="1308 549 2101 608">НОВОЕ УБЕЖДЕНИЕ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 608 1308 667"></td> <td data-bbox="1308 608 2101 667"></td> </tr> </table>	СТАРОЕ УБЕЖДЕНИЕ	НОВОЕ УБЕЖДЕНИЕ		
СТАРОЕ УБЕЖДЕНИЕ	НОВОЕ УБЕЖДЕНИЕ				
Практическое задание №7	<u>Работа в 3-ках. Работа с оправданием прокрастинации</u> В этом упражнении участвуют три человека: терапевт, клиент и наблюдающий. Задача терапевта и клиента: Выбрать одно конкретное убеждение, с которым клиент хотел бы поработать. В течение 20 минут вести сократический диалог, направленный на исследование этого убеждения. Роль наблюдающего: Следить за тем, чтобы беседа проходила в формате сократического диалога. Это означает, что терапевт должен задавать открытые вопросы, которые помогут клиенту исследовать свое убеждение, а не давать готовые ответы или советы. По окончании 20 минут в одну сторону, участники меняются ролями, и процесс повторяется. «Пример, как находить контраргументы» <table border="1"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="539 1129 2101 1189">Оправдание прокрастинации</td> </tr> <tr> <td data-bbox="539 1189 1308 1273"> Правда <i>Я действительно устал</i> </td> <td data-bbox="1308 1189 2101 1273"> Старый бесполезный вывод <i>Я лучше сделаю это, когда отдохну</i> </td> </tr> </table> Ответы на вопросы для спора <i>Правда, что я сейчас усталый, и мне придется приложить больше усилий, чтобы все сделать.</i> <i>Но, некоторое время назад, когда я выполнял задание в такой же ситуации, я почувствовал себя лучше из-за того, что начал и сделал какой-то объем.</i> <i>Если я не начну сегодня, я буду чувствовать себя хуже в долгосрочной перспективе, я затяну со сроками и мне будет сложнее сделать эту работу.</i>	Оправдание прокрастинации		Правда <i>Я действительно устал</i>	Старый бесполезный вывод <i>Я лучше сделаю это, когда отдохну</i>
Оправдание прокрастинации					
Правда <i>Я действительно устал</i>	Старый бесполезный вывод <i>Я лучше сделаю это, когда отдохну</i>				

Практическое задание №8	<i>Я думаю, я мог бы сделать небольшую часть работы, может быть, потратив на это всего 30 минут. Я не знаю, буду ли я чувствовать себя лучше после отдыха, та же история может повториться и завтра.</i>							
	Конечный результат							
	Правда <i>Я действительно устал</i>	Новый полезный вывод <i>Но я все еще могу выполнить небольшую часть работы прямо сейчас, а потом отдохнуть</i>						
	Бланк «Работа с оправданием прокрастинации»							
	Оправдание прокрастинации							
	Правда <i>Сегодня я устала</i>	Старый бесполезный вывод <i>Зачем напрягаться, будет еще хуже 80% (25%)</i>						
	Ответы на вопросы для спора <i>Реальных фактов нет, мне не было хуже, когда я делала так и занималась умеренно, я потом чувствовала себя неплохо или лучше В долгосрочной перспективе 2-3 раза ходить полезнее, слышала, что 1 раз бесполезный, не принесет прогресса Если каждый раз буду использовать эту стратегию, буду недовольна собой и морально буду разочаровываться, что у меня нет воли</i>							
	Конечный результат							
	Правда <i>Сегодня я устала</i>	Новый полезный вывод <i>Но я в силах уделить хотя бы 10-15 минут тренировке, чтобы не выпасть из тренировочного процесса (85%)</i>						
	Итог: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center; padding: 5px;">ПРАВДА</td> <td style="width: 50%; text-align: center; padding: 5px;">ПОЛЕЗНЫЙ ВЫВОД</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td style="height: 30px;"></td> </tr> </table>		ПРАВДА	ПОЛЕЗНЫЙ ВЫВОД				
ПРАВДА	ПОЛЕЗНЫЙ ВЫВОД							
<u>Работа в группах.</u> Вспомните ситуацию, которую вы прокрастинируете. Заполните мотивационный бланк <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 25%; padding: 5px; text-align: center;">Изменения</td> <td style="width: 50%; padding: 5px; text-align: center;">ЗА</td> <td style="width: 25%; padding: 5px; text-align: center;">ПРОТИВ</td> </tr> <tr> <td style="height: 40px;"></td> <td style="height: 40px;"></td> <td style="height: 40px;"></td> </tr> </table>			Изменения	ЗА	ПРОТИВ			
Изменения	ЗА	ПРОТИВ						

	<table border="1"> <tr> <td>Оставить все, как есть</td><td>ЗА</td><td>ПРОТИВ</td></tr> </table>	Оставить все, как есть	ЗА	ПРОТИВ	
Оставить все, как есть	ЗА	ПРОТИВ			
Практическое задание №9	Придумайте для 3 ситуаций, к которым вы создавали поведенческие эксперименты «установление намерений». Пример к ситуации 1: Я сделаю сегодня утром сразу после совещания в 9 утра 3 подхода на спину по 2 минуты. Если я не сделаю это утром, то я сделаю 3 подхода на спину по 2 минуты в 19 часов, через полчаса после того, как вернусь домой с работы. Придумайте свои варианты				
Практическое задание №10	Работа с убеждениями. Поведенческий эксперимент (на примере “Избегание действия”) - я не справлюсь Клиентка некоторое время назад купила онлайн курс осознанное родительство, так как у нее есть определенные проблемы в коммуникации с детьми и она считает, что курс может помочь ей выработать более функциональные модели поведения, время прохождения онлайн курса 12 встреч по 3 часа, доступ на 3 месяца. Клиентка откладывает работу над курсом, так как это большой объем и у нее редко бывает свободно три часа в день, чтобы она могла прослушать один блок, плюс ей кажется, что ее мозг очень перегружен и она прямо на физическом уровне испытывает тошноту, от мысли, что этот курс нужно изучать и очень сильное сопротивление освоению новой информации. При этом информация, которая дается на курсе ей очень интересна и нужна. Задача: разработать поведенческий эксперимент по бланку Бланк Этап 1: Убеждение/прогноз <table border="1"> <tr> <td>Запишите свое бесполезное убеждение, которое необходимо проверить. Что вы делаете или что вы избегаете делать из-за того, что его придерживаетесь? Спросите себя: «Чего я ожидаю, если мое убеждение окажется верным?»</td></tr> <tr> <td>Насколько вероятно, что этот прогноз сбудется? Оцените по шкале от 0% до 100%:</td></tr> </table> Этап 2: Проверка убеждения <table border="1"> <tr> <td>Где, когда и как я буду проверять свой прогноз? Для этого придется побороть свое избегающее поведение (т.е. что-то делать или избегать что-то делать).</td></tr> <tr> <td> Оцените уровень дискомфорта ДО проведения эксперимента по шкале от 1 до 10.  </td></tr> </table> Этап 3: Проведение эксперимента	Запишите свое бесполезное убеждение, которое необходимо проверить. Что вы делаете или что вы избегаете делать из-за того, что его придерживаетесь? Спросите себя: «Чего я ожидаю, если мое убеждение окажется верным?»	Насколько вероятно, что этот прогноз сбудется? Оцените по шкале от 0% до 100%:	Где, когда и как я буду проверять свой прогноз? Для этого придется побороть свое избегающее поведение (т.е. что-то делать или избегать что-то делать).	Оцените уровень дискомфорта ДО проведения эксперимента по шкале от 1 до 10. 
Запишите свое бесполезное убеждение, которое необходимо проверить. Что вы делаете или что вы избегаете делать из-за того, что его придерживаетесь? Спросите себя: «Чего я ожидаю, если мое убеждение окажется верным?»					
Насколько вероятно, что этот прогноз сбудется? Оцените по шкале от 0% до 100%:					
Где, когда и как я буду проверять свой прогноз? Для этого придется побороть свое избегающее поведение (т.е. что-то делать или избегать что-то делать).					
Оцените уровень дискомфорта ДО проведения эксперимента по шкале от 1 до 10. 					

	Оцените уровень дискомфорта ВО ВРЕМЯ проведения эксперимента по шкале от 1 до 10.  Этап 4: Оценка результатов Что на самом деле произошло? Насколько оправдался мой прогноз (по шкале от 0 до 100%)? Оцените уровень дискомфорта ПОСЛЕ проведения эксперимента по шкале от 1 до 10.  Этап 5: Выводы Что я узнал из этого эксперимента? Что говорят результаты эксперимента о моем первоначальном прогнозе? По результатам эксперимента, какое убеждение или мысль были более бы достоверными и полезными?
Ролевая игра	Когда вы уже знаете, что клиент отслеживает смешанные чувства (умеет их замечать и проживать) и когда вы в курсе, что помогает клиенту продолжать. Инструкция: Вообразите, как вы настойчиво (но с удовольствием – или любая другая эмоция) много работаете ради вашей цели. Следует как можно ярче «прокрутить» в воображении картинки того, как вы с интересом/наслаждением/включенностью и т.д. занимаетесь определенной деятельностью (например, это может быть трудовая деятельность или учеба). Иногда это сложно, вы ощущаете трудности, но вам интересно и вы стремитесь преодолеть препятствия и достичь своей цели. «Вот вы сказали, что вы почувствовали какое-то любопытство. Сфокусируйте сейчас на нем внимание. Как вы ощущаете его в теле. Получается, что вы сейчас испытываете и дискомфорт и любопытство одновременно. Как в театре мы может перенаправлять прожектор с одного актера на другого, так и вы сейчас подсветите свое любопытство». Один человек терапевт, другой клиент Расспросите клиента как можно подробнее, что, как ему кажется, будет происходить. Акцентируйте внимание на смешанных чувствах. Проиграйте в воображении то дело, которое вы откладываете, терапевт ведет клиента в его воображении, помогает ему принимать его эмоциональный опыт и находить смешанные чувства. По 10-15 минут в 1 сторону Добавляйте инсталляцию смешанных чувств, где это уместно. Делайте это только в том случае, когда клиент может сам замечать и обозначать смешанные чувства. То есть вы здесь следуйте за клиентом.

Анализ проблемной ситуации №1	Клиент работает на работе с 9 до 18 часов. У нее болит спина и надо делать лечебную гимнастику, которую она все время откладывает, говоря себе, что я очень устала на работе и у меня нет сил на нее, я начну ее делать, когда уйду через месяц в отпуск, и тогда у меня будет достаточно времени, чтобы интегрировать зарядку в свою жизнь, пока я не могу это сделать. Вместо этого она смотрит вечером сериалы, серфит в интернете. Задача: придумать поведенческий эксперимент, используя за образец бланк Бланк <table border="1"> <tr> <th>Мое оправдание</th> <th>Степень вашего дискомфорта перед упр 15 мин от 0-10</th> <th>Время выполнения</th> <th>Степень дискомфорта в процессе от 0-10</th> <th>Степень дискомфорта после от 0-10</th> <th>Что удалось за это время</th> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Итог через X дней:</td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	Мое оправдание	Степень вашего дискомфорта перед упр 15 мин от 0-10	Время выполнения	Степень дискомфорта в процессе от 0-10	Степень дискомфорта после от 0-10	Что удалось за это время													Итог через X дней:											
Мое оправдание	Степень вашего дискомфорта перед упр 15 мин от 0-10	Время выполнения	Степень дискомфорта в процессе от 0-10	Степень дискомфорта после от 0-10	Что удалось за это время																										
Итог через X дней:																															
Анализ проблемной ситуации №2	Клиенту нужно разработать для заказчика тренинг по мотивации сотрудников. Заказчик ждет предложение через месяц. Чтобы подготовить предложение, клиенту нужны данные опроса сотрудников, которые будут готовы через 3 недели. Помимо этого, клиенту есть смысл почитать информацию об этапах формирования команды, и встретиться со своей коллегой на тему мотивации сотрудников, так как у нее больше опыт в этой сфере и она может знать что-то полезное и дать какую-то пищу для размышлений. Клиент очень нервничает из-за того, что может не справиться с этой задачей, но прокрастинирует ее начало, так как считает, что ему нет смысла начинать работать над ней, пока он не получит результаты опроса, с другой стороны, после результатов опроса останется всего лишь неделя до встречи с заказчиком и клиент боится, что не успеет к этому сроку сделать интересное предложение. Задача: разработать с клиентом поведенческий эксперимент, используйте за образец бланк (подход все или ничего и подход частей и кусков) или придумайте свой вариант эксперимента. Бланк <table border="1"> <tr> <td>Задача:</td> <td colspan="5"> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>Шаги:</td> <td>Зона ответственности</td> <td>Чего мне пока не хватает</td> <td>Что я уже могу</td> <td>Время</td> <td>Когда могу начать</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>	Задача:												Шаги:	Зона ответственности	Чего мне пока не хватает	Что я уже могу	Время	Когда могу начать												
Задача:																															
Шаги:	Зона ответственности	Чего мне пока не хватает	Что я уже могу	Время	Когда могу начать																										

	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>															
Анализ проблемной ситуации №3	Клиентка, женщина 34 лет, работает бизнес тренером. Недавно ей предложили пару интересных проектов: одна компания предложила ей интересный проект - разработать тренинг для отдела кадров по увеличению сплоченности в коллективе. Обычно у клиентки на написание программы уходит 3-4 недели. Сейчас уже осталось 4 недели и она пока не начинала делать. У нее есть убеждение, что «я буду более эффективной, если вгоню себя в состояние стресса, и лучше я поработаю пару лишних ночей, чем сяду сейчас и начну делать что-то неспеша и сделаю посредственно». Второй проект касается ее постоянного клиента, где нужно адаптировать уже существующий тренинг под конкретную аудиторию. Обычно на это уходит около 7 дней. Часто клиентка укладывается в 2-3 дня, когда почти не спит и делает это круглосуточно. Задача: придумать поведенческий эксперимент, используя за образец бланк (подход в последнюю минуту и подход заранее) или придумайте свой вариант эксперимента Бланк <table><tr><td></td><td>Уровень мотивации до 0-10</td><td>Уровень мотивации в процессе 0-10</td><td>Эмоциональное состояние после 0-10</td><td>Уровень удовлетворенности результатом 0-10</td></tr><tr><td>Подход 1</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Подход 2</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>		Уровень мотивации до 0-10	Уровень мотивации в процессе 0-10	Эмоциональное состояние после 0-10	Уровень удовлетворенности результатом 0-10	Подход 1					Подход 2				
	Уровень мотивации до 0-10	Уровень мотивации в процессе 0-10	Эмоциональное состояние после 0-10	Уровень удовлетворенности результатом 0-10												
Подход 1																
Подход 2																
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.).															

Типовые темы для эссе по компетенции УК-1:

УК-1.2

1. Прокрастинация как проблема управления эмоциями: анализ с точки зрения когнитивно-поведенческой терапии.
2. Роль мыслей, убеждений и образов в формировании прокрастинационного поведения: когнитивно-поведенческий подход.
3. Связь между эмоциями и прокрастинацией: понимание и изменение негативных мыслей и убеждений.
4. Последствия прокрастинации: краткосрочные и долгосрочные эффекты с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода.

5. Техники выявления и изменения негативных мыслей и убеждений при работе с прокрастинацией.
6. Когнитивно-поведенческие стратегии работы с эмоциями в контексте прокрастинации.
7. Методы анализа информации о прокрастинации и выделения ключевых аспектов в когнитивно-поведенческом подходе.
8. Концептуализация прокрастинации в рамках когнитивно-поведенческой модели.
9. Влияние прокрастинации на личную и профессиональную жизнь: анализ через призму когнитивно-поведенческой теории.
10. Прокрастинация и выученная беспомощность: пути преодоления через когнитивно-поведенческую терапию.
11. Прокрастинация как психологический феномен: анализ источников и последствий.
12. Психологические аспекты прокрастинации: роль эмоций, убеждений и поведения.
13. Связь между прокрастинацией и другими психологическими проблемами: критический анализ.
14. Роль мыслей, убеждений и образов в формировании прокрастинационного поведения: анализ и выводы.
15. Последствия прокрастинации для личной и профессиональной жизни: оценка краткосрочных и долгосрочных эффектов.
16. Техники выявления и изменения негативных мыслей и убеждений при прокрастинации.
17. Прокрастинация и управление эмоциями: стратегии и методы работы.
18. Анализ различных точек зрения на проблему прокрастинации и формирование собственных суждений.
19. Критический анализ искажений информации о прокрастинации в СМИ и социальных сетях.

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	<i>Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ</i>

	Какое из следующих утверждений наиболее точно описывает выученную беспомощность? А) Убеждение в том, что усилия не приведут к успеху В) Способность справляться со стрессом С) Высокая самооценка D) Умение принимать решения Ответ:
2	Какое из следующих утверждений лучше всего описывает связь между мыслями и прокрастинацией? А) Мысли не влияют на поведение В) Негативные мысли могут привести к прокрастинации С) Прокрастинация всегда является результатом внешних факторов D) Прокрастинация не зависит от эмоций Ответ:
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ Какое из следующих утверждений о порочных кругах является верным? А) Они всегда приводят к позитивным результатам В) Они могут усиливать прокрастинацию С) Они не имеют никакого влияния на поведение человека D) Порочные круги легко разрываются без усилий Ответ:
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный ответ Какой из следующих методов помогает установить приоритеты в задачах? А) Метод «съесть лягушку» В) Ведение дневника эмоций С) Полное игнорирование задач D) Метод «одного дела» Ответ:
5	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих факторов могут быть источниками прокрастинации?

	A) Низкая фрустрационная толерантность B) Высокая мотивация C) Дисфункциональные убеждения D) СДВГ (Синдром дефицита внимания и гиперактивности) Ответ:																
6	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих последствий прокрастинации являются краткосрочными? A) Уменьшение стресса в данный момент B) Повышение уровня тревожности в будущем C) Освобождение времени для отдыха D) Увеличение чувства вины Ответ:																
7	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите методы работы с прокрастинацией с их описаниями. <table><tr><th colspan="2">Методы работы</th><th colspan="2">Описание</th></tr><tr><td>1</td><td>Метод 90/30</td><td>A</td><td>Разделение работы на интервалы для повышения продуктивности</td></tr><tr><td>2</td><td>Матрица Эйзенхауэра</td><td>B</td><td>Приоритизация задач по важности и срочности</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>	Методы работы		Описание		1	Метод 90/30	A	Разделение работы на интервалы для повышения продуктивности	2	Матрица Эйзенхауэра	B	Приоритизация задач по важности и срочности	1	2		
Методы работы		Описание															
1	Метод 90/30	A	Разделение работы на интервалы для повышения продуктивности														
2	Матрица Эйзенхауэра	B	Приоритизация задач по важности и срочности														
1	2																
8	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Расположите шаги, которые необходимо предпринять для изменения негативных мыслей и убеждений, в правильном порядке. 1. Идентификация негативных мыслей 2. Оспаривание этих мыслей 3. Замена их на более адаптивные																

	4. Осознание эмоциональных реакций <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
9	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Расположите шаги работы с убеждениями о прокрастинации в правильном порядке. 1. Выявление убеждений 3. Принятие новых убеждений 4. Проверка на практике 2. Оспаривание убеждений <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
10	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Прокрастинация всегда приводит к негативным последствиям для профессиональной жизни. Ответ: Обоснование:				
11	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Краткосрочное подкрепление всегда является положительным фактором в контексте прокрастинации. Ответ: Обоснование:				
12	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Принцип Парето (80/20) может быть полезен при расстановке приоритетов в задачах. Ответ: Обоснование:				

13	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Ваш клиент говорит о том, что чувствует себя подавленным из-за постоянного откладывания задач. Какую технику вы можете использовать для повышения его мотивации? Ответ:
14	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Студент постоянно откладывает подготовку к экзаменам, несмотря на приближающуюся дату. Он чувствует себя перегруженным и не знает, с чего начать. Какую технику он может использовать для изменения своего поведения? Ответ:
15	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Работник испытывает чувство вины за то, что не закончил проект вовремя и откладывает его выполнение из-за этого чувства. Какие шаги он может предпринять для преодоления этой ситуации? Ответ:
16	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент постоянно оправдывает свою прокрастинацию отсутствием времени. Какой подход может помочь ему изменить это убеждение? Ответ:
17	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Как вы будете работать с клиентом, который считает, что у него нет смысла в выполнении задач? Ответ:
18	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Каковы основные шаги для разрыва порочного круга прокрастинации? Ответ:
19	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Каковы основные стратегии для разработки адаптивных реакций на негативные эмоции? Ответ:

20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Каковы основные преимущества ведения дневника похвалы в контексте борьбы с прокрастинацией? Ответ:
----	--

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Что такое прокрастинация?
2. Какие источники прокрастинации вы знаете?
3. Как прокрастинация влияет на личную и профессиональную жизнь человека?
4. Какая связь между прокрастинацией и другими психологическими проблемами?
5. Что такое СДВГ и как он связан с прокрастинацией?
6. Что такое низкая фрустрационная толерантность к перенесению эмоций и как она связана с прокрастинацией?
7. Что такое дисфункциональные убеждения и как они влияют на формирование прокрастинационного поведения?
8. Что такое паралич решений и как его преодолеть?
9. Что такое выученная беспомощность и как ее можно преодолеть?
10. Что такое концептуализация в контексте прокрастинации?
11. Какова связь между мыслями, эмоциями, поведением и физиологическими реакциями при прокрастинации?
12. Какую роль играют мысли, убеждения и образы в формировании прокрастинационного поведения?
13. Каковы краткосрочные и долгосрочные последствия прокрастинации?
14. Какие техники выявления и изменения негативных мыслей и убеждений существуют?
15. Какие варианты поддерживающих циклов могут быть при прокрастинации и как их преодолеть?
16. Что такое порочные круги и новые модели поведения в контексте прокрастинации?
17. Как эмоции влияют на прокрастинацию?
18. Какие методы самоконтроля и планирования времени существуют для преодоления прокрастинации?
19. Как постепенно преодолеть страх перед задачами и проектами?
20. Какие навыки решения проблем и принятия решений необходимы для преодоления прокрастинации?

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Критерии оценивания
Практическое задание №1	Глубина анализа. Насколько глубоко и подробно участник обсуждает причины прокрастинации? Упоминает ли он конкретные примеры из своей жизни или профессиональной практики? Разнообразие причин. Перечисляет ли участник различные причины прокрастинации, упомянутые в списке? Может ли он привести примеры того, как эти причины проявляются в его жизни или работе? Связь с личным опытом. Описывает ли участник свой личный опыт прокрастинации и то, как он связан с перечисленными причинами? Приводит ли он примеры ситуаций, когда он сталкивался с каждой из причин? Оригинальность мышления. Предлагает ли участник оригинальные идеи или точки зрения на причины прокрастинации? Способен ли он выйти за рамки предложенного списка и предложить новые подходы к пониманию проблемы? Практическая значимость. Может ли участник применить полученные знания о причинах прокрастинации в своей повседневной жизни или профессиональной деятельности? Предлагает ли он практические советы или стратегии для преодоления прокрастинации? Логичность и последовательность. Излагает ли участник свои мысли логично и последовательно? Легко ли понять его аргументацию и выводы? Эмоциональная вовлеченность. Проявляет ли участник эмоциональную вовлеченность в обсуждение причин прокрастинации? Выражает ли он свои чувства и переживания по этому поводу? Умение слушать и понимать других. Готов ли участник выслушать другие точки зрения и понять их? Умеет ли он вести конструктивный диалог и находить общие решения? Творческий подход. Способен ли участник предложить нестандартные решения проблемы прокрастинации? Может ли он взглянуть на ситуацию под другим углом и найти новые пути преодоления трудностей?
Практическое задание №2	Понимание концепции прокрастинации. Необходимо дать четкое определение понятия «прокрастинация» и объяснить, как оно связано с ситуацией Уолтера Митти. Анализ персонажа. Следует проанализировать характер Уолтера Митти, его особенности и черты, которые могут способствовать прокрастинации.

	Описание циклов прокрастинации. Нужно подробно описать, как Уолтер Митти может попадать в циклы прокрастинации, какие мысли и действия приводят к этому состоянию. Глубина анализа. Важно показать глубокое понимание проблемы прокрастинации и ее связи с персонажем, а также предложить оригинальные идеи и подходы к решению проблемы. Логичность и последовательность. Необходимо представить информацию логично и последовательно, чтобы она была понятна и структурирована. Практические рекомендации. Желательно предложить конкретные стратегии или методы, которые могли бы помочь Уолтеру Митти преодолеть прокрастинацию. Оригинальность подхода. Стоит проявить творческий подход и предложить нестандартные решения проблемы прокрастинации у Уолтера Митти.
Практическое задание №3	Полнота заполнения таблицы: таблица должна содержать три мифа о счастье, каждый из которых включает в себя описание эмоции, мотивирующего действия и противоположного действия. Точность и ясность формулировок: описания эмоций, мотивирующих действий и противоположных действий должны быть точными и понятными. Они должны четко отражать суть каждого мифа. Оригинальность и креативность: важно, чтобы мифы были оригинальными и не повторяли уже известные стереотипы или клише. Это демонстрирует способность мыслить нестандартно и глубоко понимать тему. Логическая связь между элементами таблицы: необходимо, чтобы все элементы таблицы были логично связаны друг с другом. Эмоции, мотивирующие действия и противоположные действия должны соответствовать каждому мифу о счастье.
Практическое задание №4	Понимание инструкции. Участник внимательно прочитал и понял инструкцию, выполняет упражнение в соответствии с ней. Осознанность. Участник осознанно подходит к выполнению упражнения, следует инструкциям, концентрируется на своих ощущениях и эмоциях. Принятие эмоций. Участник принимает свои эмоции без попыток их подавить или игнорировать, относится к ним с любопытством и дружелюбием. Управление вниманием. Участник способен управлять своим вниманием, направляя его на физические ощущения и эмоциональные реакции. Рефлексия. После выполнения упражнения участник анализирует свой опыт, делает выводы о своих ощущениях и реакциях. Глубина восприятия. Участник не только следует инструкциям, но и глубоко погружается в процесс, искренне стремится понять и принять свои эмоции и ощущения. Саморегуляция. Участник умеет регулировать свое эмоциональное состояние, используя техники дыхания и осознанности для снижения интенсивности неприятных ощущений. Готовность к изменениям. Участник открыт новому опыту и готов к изменениям в своем восприятии эмоций и ощущений. Заполнение бланка. Участник заполнил бланк для проведения экспозиции, отразив в нем свои наблюдения и выводы.
Практическое задание №5	Полнота заполнения таблицы. Необходимо оценить, насколько полно заполнена таблица мониторинга. Это можно сделать, подсчитав количество незаполненных ячеек и сравнив их с общим числом ячеек в таблице.

	Глубина анализа. Следует оценить глубину анализа ситуации, мысли, эмоции, оправдания прокрастинации и поведения. Для этого необходимо проверить, насколько подробно описаны каждый из этих аспектов. Четкость формулировок. Нужно оценить ясность и точность формулировок в каждой ячейке таблицы. Не должно быть двусмысленности или неопределенности в описании ситуации, мыслей, эмоций, оправданий и поведения. Практическая значимость. Важно оценить практическую значимость проведенного мониторинга для клиента. Поможет ли эта информация ему лучше понять свои привычки и преодолеть прокрастинацию? Оформление работы. Следует обратить внимание на оформление работы: наличие заголовков столбцов, аккуратность и читаемость текста. Саморефлексия. Стоит оценить способность автора к саморефлексии. Насколько глубоко он анализирует свои мысли, чувства и поведение? Насколько готов признать свои слабости и работать над ними? Оригинальность подхода. Можно оценить оригинальность подхода автора к выполнению задания. Использует ли он какие-то нестандартные методы или идеи? Предлагает ли новые способы борьбы с прокрастинацией?
Практическое задание №6	Роли участников: Терапевт, клиент и наблюдатель выполняют свои функции в соответствии с заданием. Участники соблюдают правила взаимодействия в рамках своих ролей. Формат сократического диалога: Вопросы терапевта направлены на поиск контраргументов к убеждениям клиента. Клиент активно участвует в диалоге, отвечая на вопросы терапевта. Наблюдатель отмечает использование сократических вопросов и работу с убеждениями клиента. Смена ролей: При смене ролей участники демонстрируют понимание методов работы друг друга. Использование методов: В новом диалоге участники используют методы, отмеченные наблюдателем в предыдущей сессии. Качество вопросов: Вопросы сформулированы четко и ясно. Вопросы способствуют поиску контраргументов и анализу убеждений. Активность клиента: Клиент отвечает на вопросы, выражает свое мнение и участвует в дискуссии. Анализ убеждений: Диалог направлен на анализ и переосмысление убеждений клиента. Обратная связь от наблюдателя: Наблюдатель предоставляет конструктивную обратную связь по итогам каждой сессии. Взаимодействие участников: Участники взаимодействуют друг с другом уважительно и профессионально. Достижение целей: По итогам диалога клиент может пересмотреть или изменить свои убеждения.

Практическое задание №7	Выбор убеждения для работы. Терапевт и клиент смогли четко сформулировать убеждение, над которым будут работать. Убеждение является конкретным и понятным. Проведение сократического диалога. Терапевт задавал открытые вопросы, которые помогали клиенту исследовать свое убеждение. Клиент активно участвовал в диалоге, отвечал на вопросы терапевта и задавал свои собственные. Участники обсуждали различные аспекты убеждения, искали аргументы «за» и «против». Смена ролей. По окончании 20 минут участники смогли быстро и эффективно поменяться ролями. Роль наблюдателя. Наблюдатель следил за тем, чтобы беседа проходила в формате сократического диалога. Наблюдатель давал обратную связь участникам после окончания каждой сессии. Взаимодействие между участниками. Все участники были вовлечены в процесс и активно взаимодействовали друг с другом. Достижение целей упражнения. В ходе упражнения участники смогли лучше понять и исследовать выбранное убеждение. Обратная связь. После завершения упражнения участники дали конструктивную обратную связь друг другу. Оценка процесса работы. Оценивается способность участников анализировать и оценивать свою работу во время упражнения. Эмоциональная вовлеченность. Учитывается уровень эмоциональной вовлеченности участников в процесс работы.
Практическое задание №8	Понимание ситуации прокрастинации. Группа должна четко определить и описать конкретную ситуацию, которую участники склонны откладывать. Это демонстрирует способность анализировать свои привычки и выявлять области, требующие изменений. Заполнение мотивационного бланка. Необходимо подробно заполнить все разделы мотивационного бланка, включая аргументы «за» и «против» изменения ситуации и сохранения текущего положения дел. Это показывает способность к анализу и оценке возможных последствий своих действий. Глубина анализа. Важно, чтобы группа не только перечислила аргументы, но и обосновала их, продемонстрировав понимание причин своего поведения и возможных результатов изменений. Участие всех членов группы. Каждый участник должен внести свой вклад в обсуждение и заполнение бланка. Это свидетельствует о командной работе и активном участии всех членов группы. Креативность и оригинальность. Приветствуется творческий подход к анализу ситуации и заполнению бланка, а также поиск нестандартных решений проблемы прокрастинации. Практическая применимость. Аргументы должны быть реалистичными и применимыми к жизни участников, что указывает на понимание практической стороны вопроса и стремление к реальным изменениям.
Практическое задание №9	Понимание ситуации. Насколько точно и ясно сформулирована ситуация, к которой применяется поведенческий эксперимент?

	Реалистичность эксперимента. Насколько предложенный эксперимент реалистичен и выполним в рамках описанной ситуации? Конкретность намерений. Четко ли сформулированы намерения, которые будут проверяться в ходе эксперимента? Гибкость плана. Предусмотрена ли возможность изменения плана действий в случае непредвиденных обстоятельств? Временные рамки. Указаны ли конкретные сроки или временные рамки для проведения эксперимента? Последствия невыполнения. Описаны ли последствия или альтернативные действия на случай, если первоначальные намерения не будут выполнены? Адаптивность. Можно ли адаптировать предложенный план действий под различные обстоятельства или условия? Простота и ясность. Легко ли понять предложенный план и его цели? Нет ли двусмысленности или неопределенности в формулировках? Эффективность. Насколько предложенное решение способствует достижению поставленных целей и намерений? Оригинальность. Предлагает ли автор уникальное или нестандартное решение для проверки своих намерений?
Практическое задание №10	Критерии оценивания выполнения задания студентами: Понимание задания. Студент должен правильно понять задание и выполнить его в соответствии с требованиями. Необходимо четко сформулировать бесполезное убеждение, которое будет проверяться в ходе эксперимента, а также описать, как именно студент будет проверять свой прогноз. Глубина анализа. Студент должен провести глубокий анализ своих убеждений и поведения, связанного с ними. Он должен описать, чего ожидает, если его убеждение окажется верным, и оценить вероятность этого события по шкале от 0% до 100%. Разработка поведенческого эксперимента. Студент должен разработать конкретный план поведенческого эксперимента, который позволит проверить его убеждения. Он должен указать, где, когда и как будет проводиться эксперимент, а также оценить уровень дискомфорта до, во время и после эксперимента по шкале от 1 до 10. Анализ результатов. Студент должен проанализировать результаты эксперимента и сделать выводы о том, насколько оправдался его прогноз. Он должен оценить уровень дискомфорта после эксперимента и сравнить его с уровнем дискомфорта до эксперимента. Формулировка выводов. Студент должен сформулировать выводы на основе проведенного эксперимента. Он должен определить, какие убеждения или мысли оказались более достоверными и полезными. Оформление работы. Работа должна быть аккуратно оформлена, с четкими заголовками и подзаголовками, отражающими каждый этап эксперимента. Саморефлексия. Студент должен продемонстрировать способность к саморефлексии, анализу собственных мыслей и чувств в процессе выполнения задания.

	Практическая значимость. Студент должен показать, как результаты эксперимента могут быть применены в реальной жизни для решения проблем или достижения целей. Оригинальность подхода. Приветствуется оригинальность подхода к выполнению задания, использование нестандартных методов или идей.
Ролевая игра	Понимание и применение концепции смешанных чувств. Оценивается способность терапевта распознавать и работать со смешанными чувствами клиента, а также умение помогать клиенту их проживать. Активное участие и вовлеченность. Терапевт должен активно участвовать в процессе, задавать вопросы, направлять клиента и поддерживать его в выражении эмоций. Эмпатия и понимание. Важно оценить уровень эмпатии и понимания терапевта по отношению к клиенту, его способность поставить себя на место клиента и понять его переживания. Умение следовать за клиентом. Терапевт должен быть гибким и готовым следовать за клиентом, акцентируя внимание на его чувствах и опыте, а не навязывать свою точку зрения. Навыки ведения диалога. Оцениваются коммуникативные навыки терапевта, его умение задавать открытые вопросы, слушать и понимать ответы клиента. Творческий подход. Ролевая игра предполагает использование воображения и творческого подхода. Важно оценить, насколько успешно терапевт использует эти инструменты для работы с клиентом. Время и структура сессии. Необходимо оценить, как терапевт управляет временем и структурой сессии, чтобы обеспечить глубокое погружение в процесс и при этом сохранить баланс между активностью и рефлексией. Обратная связь и обсуждение. После завершения ролевой игры важно обсудить с клиентом его опыт, узнать его мнение о работе терапевта и получить обратную связь. Это поможет оценить эффективность взаимодействия и выявить возможные области для улучшения.
Анализ проблемной ситуации №1	Практическая значимость. Важно, чтобы эксперимент имел практическую значимость и мог быть использован для изучения или понимания определенного поведения или явления. Реализуемость. Необходимо оценить, насколько легко можно реализовать предложенный эксперимент в реальных условиях. Это включает оценку доступности материалов, оборудования и других ресурсов, необходимых для проведения эксперимента. Анализ результатов. Предлагается оценить, как будет проводиться анализ полученных данных и какие выводы можно сделать на основе этого анализа. Оформление и структура. Обращается внимание на ясность и логичность изложения, а также на наличие всех необходимых разделов и информации в бланке.

	Потенциал для дальнейшего исследования. Рассматривается возможность использования предложенного эксперимента как отправной точки для будущих исследований в этой области.
Анализ проблемной ситуации №2	Понимание задачи. Оценивается, насколько хорошо разработчик эксперимента понял задачу и требования клиента. Разработчику необходимо продемонстрировать понимание принципов поведенческого эксперимента и умение адаптировать их под конкретную ситуацию. Выбор подхода. Необходимо оценить, какой подход (все или ничего, частей и кусков или собственный вариант) наиболее подходит для решения задачи клиента и почему. Разработчик должен обосновать свой выбор. Разработка эксперимента. Требуется оценить структуру и содержание разработанного эксперимента. Насколько он соответствует поставленной задаче? Содержит ли он все необходимые элементы для проверки гипотезы? Реализуемость. Нужно оценить, насколько эксперимент реализуем в условиях, заданных клиентом. Учтены ли все ресурсы, время и другие ограничения? Адаптивность. Следует оценить способность разработчика адаптировать эксперимент под изменяющиеся условия и обратную связь от клиента. Оформление. Необходимо проверить оформление эксперимента с точки зрения структуры, читаемости и понятности. Это включает в себя заполнение бланка или другого формата, если это требуется. Коммуникация. Важно оценить уровень коммуникации между разработчиком и клиентом на всех этапах разработки эксперимента. Были ли учтены пожелания и замечания клиента? Инновационность. Если был выбран собственный подход к эксперименту, следует оценить его новизну и оригинальность, а также потенциальную эффективность. Практическая значимость. В заключение необходимо оценить практическую значимость разработанного эксперимента для клиента и его бизнеса.
Анализ проблемной ситуации №3	Соответствие целям и задачам. Эксперимент должен соответствовать поставленной задаче – исследовать влияние подхода «в последнюю минуту» и подхода «заранее». Необходимо четко определить, какие аспекты поведения будут изучаться в рамках каждого из подходов. Практическая значимость. Важно, чтобы эксперимент имел практическую ценность и мог быть использован для решения реальных проблем или улучшения процессов в различных областях. Уровень сложности. Эксперимент не должен быть слишком простым или слишком сложным. Он должен представлять достаточную сложность для участников, но при этом быть выполнимым и понятным. Возможность измерения результатов. Необходимо предусмотреть способы оценки результатов эксперимента, включая использование шкал (например, уровень мотивации, эмоциональное состояние, удовлетворенность результатом) и методов анализа данных.

	Оформление и структура. Эксперимент должен быть оформлен в соответствии с требованиями, включая четкое описание целей, задач, методов, ожидаемых результатов и выводов. Анализ и интерпретация результатов. В эксперименте должны быть предусмотрены методы анализа полученных данных и интерпретации результатов, что позволит сделать обоснованные выводы.
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.

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