

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Е.Г. Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.04.2026 10:38:51
Уникальный программный ключ:
6bbc8f4da576404e156c146b898094e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

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

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «Институт психотерапии
и клинической психологии»
_____/Гордеева Е.Г./
«25» февраля 2025 г.

Приказ от «25» февраля 2025 г. № 25/02/25-011-р

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

САМООЦЕНКА В КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Когнитивно-поведенческая психотерапия в консультировании
Уровень высшего образования	Магистратура
Форма обучения	Очно-заочная

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Знает	Умеет	Владеет
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 основы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и факторы формирования самооценки	умеет проводить диагностику самооценки и применять коррекционные техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ)	владеет базовыми техниками когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и коммуникативными навыками для работы с самооценкой
	ПК-1.2 Анализирует психологические проблемы клиентов, планирует и оценивает результаты консультационной 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			

2. Цель и задачи фонда оценочных средств

Целью ФОС является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям федерального государственного образовательного стандарта ФГОС ВО по ОПОП.

ФОС предназначен для решения задач контроля достижения целей реализации ОПОП ВО и обеспечения соответствия результатов обучения области, сфере, объектам профессиональной деятельности, области знаний и типам задач профессиональной деятельности.

3. Перечень оценочных средств, используемых для оценивания сформированности компетенций, критерии и шкалы оценивания в рамках изучения дисциплины

3.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (с ключами ответов)

Семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	2 семестр
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой

Код и наименование проверяемой компетенции

ПК-1 Способен оказывать психологическую помощь и консультационные психологические услуги населению и трудовым коллективам

Задания для текущего контроля успеваемости с ключами ответов

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция																						
Задание закрытого типа на установление соответствия																									
1	<p><i>Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие</i></p> <p>Сопоставьте когнитивные искажения с их описаниями.</p> <table border="1" data-bbox="315 616 1462 903"> <thead> <tr> <th colspan="2">Когнитивные искажения</th> <th colspan="2">Описание</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Черно-белое мышление</td> <td style="text-align: center;">А</td> <td>Видение событий в крайностях, без промежуточных вариантов</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Обобщение</td> <td style="text-align: center;">Б</td> <td>Применение одного негативного опыта ко всем ситуациям</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Дисконтирование положительного</td> <td style="text-align: center;">В</td> <td>Игнорирование положительных моментов в жизни</td> </tr> </tbody> </table> <p><i>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</i></p> <table border="1" data-bbox="320 995 645 1114"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td style="height: 20px;"></td> <td style="height: 20px;"></td> </tr> </tbody> </table>	Когнитивные искажения		Описание		1	Черно-белое мышление	А	Видение событий в крайностях, без промежуточных вариантов	2	Обобщение	Б	Применение одного негативного опыта ко всем ситуациям	3	Дисконтирование положительного	В	Игнорирование положительных моментов в жизни	1	2	3				<p>Правильный ответ: 1-А 2-Б 3-В</p>	ПК-1
Когнитивные искажения		Описание																							
1	Черно-белое мышление	А	Видение событий в крайностях, без промежуточных вариантов																						
2	Обобщение	Б	Применение одного негативного опыта ко всем ситуациям																						
3	Дисконтирование положительного	В	Игнорирование положительных моментов в жизни																						
1	2	3																							
Задание закрытого типа на установление последовательности																									
2	<p><i>Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность</i></p> <p>Установите последовательность шагов в упражнении, направленном на формирование навыка самопринятия (техника «Сострадательный друг»):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Представить образ человека или существа, которое относится к вам с полной теплотой и принятием 2. Записать слова поддержки, которые этот «друг» сказал бы вам в сложной ситуации 	<p>Правильный ответ: 3→1→2→4</p>	ПК-1																						

	<p>3. Идентифицировать ситуацию, вызывающую сильную самокритику и стыд</p> <p>4. Прочитать написанное и зафиксировать изменение эмоционального состояния и телесных реакций</p> <p><i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i></p> <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>						
Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора							
3	<p><i>Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы и напишите обоснование выбора</i></p> <p>Какие два признака характерны для черно-белого мышления при низкой самооценке?</p> <p>А) Использование слов «иногда», «возможно», «частично»</p> <p>Б) Деление всех поступков только на «триумф» или «полный провал»</p> <p>В) Игнорирование любых промежуточных результатов («серых зон»)</p> <p>Г) Способность замечать свои сильные и слабые стороны одновременно</p> <p><i>Ответ:</i></p> <p><i>Обоснование:</i></p>	<p>Правильный ответ: Б); В)</p> <p>Обоснование: Это мышление «все или ничего», если я не идеален, значит, я никчем</p>	ПК-1				
Задание открытого типа с развернутым ответом							
4	<p><i>Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ</i></p> <p>В чем заключается основная цель упражнения «Сострадательный друг»?</p> <p><i>Ответ:</i></p>	<p>Правильный ответ:</p> <p>Основная цель упражнения «Сострадательный друг» заключается в формировании навыка поддерживать себя</p>	ПК-1				
Задания открытого типа с кратким ответом (вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное)							
5	<p><i>Инструкция: прочитайте текст и напишите краткий ответ</i></p> <p>Система представлений человека о самом себе, включающая оценку своих качеств и способностей, называется _____.</p> <p><i>Ответ:</i></p>	<p>Правильный ответ:</p> <p>самооценка</p>	ПК-1				

Задания для промежуточной аттестации с ключами ответов

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция																												
Задание закрытого типа на установление соответствия																															
1	<p><i>Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие</i></p> <p>Сопоставьте термины с их определениями.</p> <table border="1" data-bbox="315 368 1462 740"> <thead> <tr> <th colspan="2">Термин</th> <th colspan="2">Определение</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Порочный круг</td> <td style="text-align: center;">А</td> <td>Умение принимать себя со всеми недостатками и достоинствами</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Новые базовые убеждения</td> <td style="text-align: center;">Б</td> <td>Паттерн мышления, который приводит к негативным эмоциям и поведению</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Позитивная концептуализация</td> <td style="text-align: center;">В</td> <td>Формирование конструктивных и поддерживающих убеждений</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Навыки самопринятия</td> <td style="text-align: center;">Г</td> <td>Подход, ориентированный на позитивные аспекты жизни</td> </tr> </tbody> </table> <p><i>Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:</i></p> <table border="1" data-bbox="320 834 763 951"> <tbody> <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: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Термин		Определение		1	Порочный круг	А	Умение принимать себя со всеми недостатками и достоинствами	2	Новые базовые убеждения	Б	Паттерн мышления, который приводит к негативным эмоциям и поведению	3	Позитивная концептуализация	В	Формирование конструктивных и поддерживающих убеждений	4	Навыки самопринятия	Г	Подход, ориентированный на позитивные аспекты жизни	1	2	3	4					<p>Правильный ответ: 1-Б 2-В 3-Г 4-А</p>	ПК-1
Термин		Определение																													
1	Порочный круг	А	Умение принимать себя со всеми недостатками и достоинствами																												
2	Новые базовые убеждения	Б	Паттерн мышления, который приводит к негативным эмоциям и поведению																												
3	Позитивная концептуализация	В	Формирование конструктивных и поддерживающих убеждений																												
4	Навыки самопринятия	Г	Подход, ориентированный на позитивные аспекты жизни																												
1	2	3	4																												
Задание закрытого типа на установление последовательности																															
2	<p><i>Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность</i></p> <p>Установите последовательность действий при изменении глубоких убеждений (например, «Я никчемный») на новые базовые убеждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание «Позитивной концептуализации» (сбор фактов, подтверждающих ценность) 2. Выявление промежуточных убеждений и правил («Если я ошибусь, я никчемный») 3. Проверка новой модели самопринятия через поведенческие эксперименты 4. Формулирование нового убеждения: «Я ценен сам по себе, вне зависимости от достижений» <p><i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i></p>	<p>Правильный ответ: 2→1→4→3</p>	ПК-1																												

	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>						
Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора							
3	<p><i>Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ и напишите обоснование выбора</i></p> <p>Какую функцию выполняет «Внутренний критик» при низкой самооценке?</p> <p>А) Мотивирует на достижение сверхвысоких результатов через радость Б) Пытается защитить человека от внешнего позора, критикуя его «заранее» В) Помогает объективно оценивать профессиональные навыки Г) Анализирует действия других людей для защиты границ</p> <p><i>Ответ:</i> <i>Обоснование:</i></p>	<p>Правильный ответ: Б) Обоснование: Критик «бьет» нас первым, чтобы мы побоялись действовать и не получили более болезненный удар от других</p>	ПК-1				
Задание открытого типа с развернутым ответом							
4	<p><i>Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ</i></p> <p>Что такое «позитивная концептуализация»?</p> <p><i>Ответ:</i></p>	<p>Правильный ответ: «Позитивная концептуализация» - это навык замечать, а не игнорировать, фиксировать и использовать свои успехи, достижения и сильные стороны</p>	ПК-1				
Задания открытого типа с кратким ответом (вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное)							
5	<p><i>Инструкция: прочитайте текст и напишите краткий ответ</i></p> <p>Техника КПТ, при которой вина за событие распределяется в виде секторов круга между собой и другими факторами, называется «пирог _____».</p> <p><i>Ответ:</i></p>	<p>Правильный ответ: ответственности</p>	ПК-1				

3.2. Критерии и шкала оценивания

Процедура проведения текущего контроля по дисциплине

Оценка успеваемости обучающихся в процессе занятий осуществляется в соответствии с локальным актом Института, который регулирует порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, а также организацию учебного процесса.

Процедура проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: **зачет с оценкой**

Ответ оценивается по 5 балльной системе – **«зачтено» (отлично)/«зачтено» (хорошо)/«зачтено» (удовлетворительно)/«не зачтено» (неудовлетворительно)**

Результат обучения по дисциплине считается достигнутым при получении обучающимся оценки «зачтено» (отлично), «зачтено» (хорошо), «зачтено» (удовлетворительно) по каждому из контрольных мероприятий, относящихся к данному результату обучения.

Критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

Оценка	Уровень достижения компетенции	Критерии оценки образовательного результата
зачтено/отлично	Высокий (продвинутый)	Демонстрируется системное владение содержанием дисциплины: свободное оперирование понятиями, выявление существенных признаков и причинно-следственных связей. Ответ логически структурирован, отражает взаимосвязь теорий с практическими аспектами профессиональной деятельности. Применение знаний в нестандартных ситуациях подтверждает глубокое освоение программного материала.
зачтено/хорошо	Хороший (базовый)	Представлено полное освоение программного материала: раскрытие ключевых положений дисциплины с опорой на научные концепции. Ответ отражает понимание основных закономерностей, но содержит незначительные неточности в деталях. Умение применять знания в типовых ситуациях соответствует базовому уровню компетенции.
зачтено/удовлетворительно	Достаточный (минимальный)	Продемонстрировано освоение базовых положений дисциплины: воспроизведение основных понятий и теорий с допустимыми упрощениями. Ответ отражает общее понимание материала, но содержит фрагментарность в изложении. Применение знаний ограничено стандартными задачами с внешней поддержкой.
не зачтено/неудовлетворительно	Недостаточный (ниже минимального)	Выявлено неосвоение фундаментальных положений дисциплины: существенные ошибки в определении понятий, нарушение логики изложения. Отсутствует способность к анализу причинно-следственных связей или решению элементарных задач. Результаты не соответствуют минимальным требованиям программы.

Промежуточный контроль знаний может проводиться в форме компьютерного тестирования. Обучающемуся отводится для подготовки ответа на один вопрос открытого и закрытого типа не менее 5 минут.

Итоговая оценка при проведении **зачета с оценкой** выставляется с использованием следующей шкалы.

Оценка	Правильно решенные тестовые задания (%)
зачтено/отлично	90-100
зачтено/хорошо	70-89
зачтено/удовлетворительно	60-69
не зачтено/неудовлетворительно	0-59