

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:

6bbcb8f4da5b76404be15b6146b8896094e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования

«Институт психотерапии и клинической психологии»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ В 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		
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 механизмы воздействия практик осознанности на психологическое благополучие, принципы их адаптации под различные группы клиентов и теоретические основы интеграции майндфулнес-техник в структуру когнитивно-поведенческой терапии	умеет под руководством наставника выявлять мишени для применения практик осознанности, анализировать причины сопротивления клиента и формулировать консультативные гипотезы, обосновывая выбор конкретных методов в составе реабилитационных программ	владеет базовыми навыками проведения демонстрационных сессий с использованием техник осознанности, первичными приемами преодоления трудностей в практике и начальным опытом сочетания майндфулнес с другими методами психологической помощи для стабилизации состояния клиента
	ПК-2.2 Проводит консультативные мероприятия с использованием методов и техник выбранного психотерапевтического подхода в соответствии с заявленной проблемой и индивидуально-психологическими особенностями обратившихся			

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля

Тема (раздел) дисциплины	Оценочное средство	Планируемые результаты обучения
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами		
Теоретические основы практик осознанности Практические техники развития осознанности	Устный опрос	знает механизмы воздействия практик осознанности на психологическое благополучие, принципы их адаптации под различные группы клиентов и теоретические основы интеграции майндфулнес-техник в структуру когнитивно-поведенческой терапии
Применение практик в психотерапии Методология проведения терапевтических программ	Практическое задание №1	умеет под руководством наставника выявлять мишени для применения практик осознанности, анализировать причины сопротивления клиента и формулировать консультативные гипотезы, обосновывая выбор конкретных методов в составе реабилитационных программ

Ограничения, возможные риски и этические аспекты	Практическое задание №2	владеет базовыми навыками проведения демонстрационных сессий с использованием техник осознанности, первичными приемами преодоления трудностей в практике и начальным опытом сочетания майндфулнес с другими методами психологической помощи для стабилизации состояния клиента
--	--------------------------------	---

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	Практика проводится в группе. Следуя за инструкцией преподавателя, участники наблюдают за процессом дыхания, отслеживают ощущения. После практики участники делятся своими ощущениями, возникшими трудностями.
Практическое задание №2	Участники делятся на группы по 3 человека (клиент, терапевт, супервизор). Задача “клиента” - сыграть “трудного” для данного терапевта клиента. Задача терапевта - вести диалог с клиентом, одновременно отслеживая свои чувства и возникающие оценочные мысли.

Типовые вопросы по компетенции ПК-2:

1. Какие научно обоснованные методы, сочетающие сильные стороны майндфулнес и КПТ, можно использовать для улучшения психического здоровья клиентов?
2. Как применение практик осознанности может помочь клиентам в развитии саморегуляции и снижении симптомов тревоги, депрессии и других психических расстройств?
3. Какие новые инструменты и техники, основанные на майндфулнес могут расширить терапевтический инструментарий психолога и быть адаптированы к широкому спектру проблем клиента?
4. Какие практические рекомендации, стратегии и раздаточные материалы можно использовать в практике для повышения эффективности терапевтических интервенций?
5. Как формирование терапевтического альянса может быть улучшено с помощью практик осознанности и как это способствует созданию терапевтической среды, основанной на сотрудничестве и эмпатии?

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
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 Какое из следующих утверждений о происхождении практик осознанности является верным? А) Практики осознанности возникли в западной психологии в начале 20 века Б) Практики осознанности имеют свои корни в буддийских медитациях В) Практики осознанности не имеют исторической основы и были созданы только для психотерапии Г) Практики осознанности были впервые использованы в христианской традиции Ответ:
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Какой из следующих подходов наиболее эффективно сочетает практики осознанности с когнитивно-поведенческой терапией (КПТ)? А) Фокус на изменении поведения Б) Использование медитации на внимательность В) Применение медикаментозного лечения Г) Слушание музыки Ответ:
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ

	Какой из следующих принципов является ключевым при построении индивидуальных практик осознанности? А) Упрощение методов Б) Индивидуализация подхода В) Применение универсальных техник Г) Ограничение времени на практику Ответ:												
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих техник относятся к неформальной практике осознанности? А) Медитация на дыхании Б) Осознанная прогулка В) Сканирование тела Г) Ведение дневника осознанности Ответ:												
5	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из следующих факторов могут представлять риск при использовании практик осознанности? А) Неподходящая подготовка терапевта Б) Неправильное понимание техник клиентом В) Отсутствие поддержки со стороны группы Г) Применение практик без учета индивидуальных особенностей клиента Ответ:												
6	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Сопоставьте механизмы воздействия практик осознанности с их описаниями. <table><tr><th colspan="2">Механизмы воздействия практик осознанности</th><th colspan="2">Описание</th></tr><tr><td>1</td><td>Увеличение серотонина</td><td>А</td><td>Повышение настроения и уменьшение депрессивных симптомов</td></tr><tr><td>2</td><td>Снижение активности миндалевидного тела</td><td>Б</td><td>Снижение реакции на страх и тревогу</td></tr></table>	Механизмы воздействия практик осознанности		Описание		1	Увеличение серотонина	А	Повышение настроения и уменьшение депрессивных симптомов	2	Снижение активности миндалевидного тела	Б	Снижение реакции на страх и тревогу
Механизмы воздействия практик осознанности		Описание											
1	Увеличение серотонина	А	Повышение настроения и уменьшение депрессивных симптомов										
2	Снижение активности миндалевидного тела	Б	Снижение реакции на страх и тревогу										

	<table><tr><td>3</td><td>Улучшение внимания</td><td>В</td><td>Способность сосредоточиться на настоящем моменте</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	3	Улучшение внимания	В	Способность сосредоточиться на настоящем моменте	1	2	3			
3	Улучшение внимания	В	Способность сосредоточиться на настоящем моменте								
1	2	3									
7	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите этапы выполнения практики сканирования тела. 1. Осознание текущих ощущений в теле 2. Выбор комфортной позиции 3. Перемещение внимания по телу от головы до ног 4. Завершение практики с благодарностью к своему телу Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>										
8	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите этапы применения практики осознанности при работе с хроническим болевым синдромом. 1. Осознание телесных ощущений 2. Применение техник расслабления 3. Фокусировка на дыхании 4. Обсуждение эмоций, связанных с болью Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>										
9	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Практики осознанности имеют доказанную эффективность только в работе с тревожными расстройствами.										

	Ответ: Обоснование:
10	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Практики осознанности могут быть полезны только для клиентов с тревожными расстройствами. Ответ: Обоснование:
11	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Групповые занятия по практикам осознанности не требуют предварительной подготовки от ведущего. Ответ: Обоснование:
12	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Вы работаете с клиентом, который испытывает высокий уровень стресса на работе. Как вы можете интегрировать практики осознанности в вашу терапевтическую работу с ним? Опишите подход. Ответ:
13	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Вы работаете с клиентом, который испытывает трудности с осознанием своих эмоций. Какую практику вы бы порекомендовали ему для развития осознанности и почему? Ответ:
14	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Вы работаете с клиентом, страдающим от депрессивного состояния. Какую практику осознанности вы бы рекомендовали ему для улучшения его состояния? Обоснуйте свой выбор. Ответ:
15	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Вы планируете провести групповое занятие по практикам осознанности для людей с высоким уровнем стресса. Какие шаги вы предпримете для успешной организации занятия? Обоснуйте свой выбор.

	Ответ:
16	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Вы работаете с клиентом, который испытывает сильное сопротивление к практикам осознанности. Каковы ваши шаги в этой ситуации? Обоснуйте свой выбор. Ответ:
17	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Какие нейробиологические изменения происходят в мозге при регулярной практике осознанности? Приведите примеры. Ответ:
18	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Опишите, как практика сострадания может быть интегрирована в психотерапевтический процесс. Какие техники можно использовать? Ответ:
19	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Опишите, как практики осознанности могут быть использованы для работы с хроническим болевым синдромом. Какие конкретные техники вы бы применили и почему? Ответ:
20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Опишите основные ограничения и риски применения практик осознанности в психотерапии. Как вы планируете их учитывать в своей работе? Ответ:

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Охарактеризуйте историю развития практик осознанности и их переход от духовных традиций к психотерапии.
2. Раскройте основные теоретические основы практик осознанности и их место в современной психологии.
3. Объясните влияние практик осознанности на психические процессы и эмоциональное состояние человека.
4. Охарактеризуйте нейробиологические изменения, связанные с практиками осознанности, на общем уровне.
5. Назовите основные области применения практик осознанности в психотерапии.
6. Объясните различия между формальной и неформальной практикой осознанности.

7. Опишите базовые техники медитации, направленные на внимание к дыханию.
8. Охарактеризуйте практику сканирования тела и ее значение для осознания телесных ощущений.
9. Объясните принцип наблюдения за мыслями в практиках осознанности.
10. Раскройте содержание практик развития сострадания.
11. Опишите возможности включения практик осознанности в когнитивно-поведенческую психотерапию.
12. Охарактеризуйте применение практик осознанности при тревожных состояниях.
13. Опишите особенности использования практик осознанности при депрессивных состояниях.
14. Раскройте роль практик осознанности в работе с хронической болью.
15. Объясните основные принципы построения индивидуальной программы практик осознанности.
16. Охарактеризуйте структуру групповых программ, основанных на практиках осознанности.
17. Опишите роль ведущего в проведении занятий по практикам осознанности.
18. Назовите возможные трудности и сопротивления клиентов при освоении практик осознанности.
19. Перечислите противопоказания и ограничения к применению практик осознанности.
20. Объясните основные этические принципы использования практик осознанности в работе с клиентами.

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Критерии оценивания
Устный опрос	Студент дает полный и правильный ответ, демонстрирует глубокое понимание материала, может привести примеры и аргументы. Студент дает достаточно полный и правильный ответ, но может допустить небольшие ошибки или неточности. Студент дает неполный или неправильный ответ, но пытается исправить свои ошибки. Студент не может дать ответ на вопрос или дает неправильный ответ.
Практическое задание №1	Студент удерживал позицию наблюдателя; в ходе обсуждения продемонстрировал понимание, что «блуждание ума» - это не ошибка, а естественный процесс; смог описать, как именно он возвращал фокус внимания в тело без самокритики. / Студент воспринял практику как отдых/сон; во время шеринга оценивал себя через призму достижений («я не смог медитировать, я плохой специалист»); суть безоценочности не усвоена.
Практическое задание №2	Студент не вовлекся в конфликт и не ушел в защиту; успешно применил навык мета-наблюдения в реальном времени; в отчете четко зафиксировал, какие личные триггеры и «автоматические оценки» у него возникли, и как он удержал безоценочное присутствие ради безопасности сессии. /

	Терапевт потерял мета-позицию: сорвался в спор с клиентом, начал оправдываться или ушел в глухое замирание; внутренние реакции не отслежены; раппорт разрушен
--	---

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
зачтено	Высокий (продвинутый)	Студент демонстрирует понимание логики и структуры консультативного процесса, этапов работы и принципов взаимодействия с клиентом. Под руководством преподавателя способен анализировать запрос, выделять ключевые когнитивные, эмоциональные и поведенческие факторы, формулировать консультативные гипотезы и выстраивать последовательность работы в учебной ситуации, с учетом роли осознанности в регуляции внутреннего опыта.
	Достаточный (базовый)	Студент демонстрирует знание основных этапов и принципов консультативного процесса, понимает общую логику работы с клиентом и содержание базовых интервенций. Под руководством преподавателя способен анализировать типовые запросы, выделять основные психологические факторы и в общем виде формулировать консультативные гипотезы. Проявляет умение намечать последовательность работы в стандартных учебных ситуациях, однако нуждается в поддержке при более детализированном анализе и обосновании выбора методов.
	Минимальный (пороговый)	Студент воспроизводит базовые представления о консультативном процессе, отдельных этапах и принципах взаимодействия с клиентом, однако понимание носит частично фрагментарный характер. С опорой на преподавателя способен участвовать в анализе простых учебных ситуаций, выделять отдельные аспекты проблемы и в ограниченной степени ориентироваться в возможных направлениях психологической помощи. Последовательность работы выстраивается неполно и требует постоянной внешней поддержки и уточнения.
не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	Студент не демонстрирует понимания логики консультативного процесса, его этапов и принципов взаимодействия с клиентом. Не способен анализировать даже упрощенные учебные ситуации, выделять значимые психологические факторы и формулировать гипотезы. Испытывает выраженные затруднения при попытке определить возможные направления помощи, не ориентируется в базовых элементах консультирования. Ответы носят несистемный, фрагментарный или формальный характер.

4.3. Шкала оценивания тестирования

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

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