

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 26.11.2024 15:04:56  
Уникальный программный идентификатор:  
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Воронежский государственный медицинский  
университет имени Н.Н. Бурденко» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Кафедра психологии и поведенческой медицины

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
психологии и поведенческой медицины  
06 февраля 2024 г., протокол №5  
Зав. кафедрой Е.А. Кудашова

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (модулю)

«Введение в когнитивно-поведенческую терапию»  
(наименование дисциплины)

37.05.01 Клиническая психология  
(код и наименование специальности)

Клинический психолог  
Квалификация (степень) выпускника

Фонд оценочных средств составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология, обсужден на заседании кафедры «06» февраля 2024, протокол № 5.

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ВВЕДЕНИЕ В КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКУЮ ТЕРАПИЮ»**

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы специалитета  
по специальности 37.05.01 Клиническая психология

код наименование

№	Контролируемые разделы дисциплины	Индекс контролируемой компетенции (или её части)	Оценочные средства	Способ контроля
1.	Теоретические основы когнитивно-поведенческой психотерапии	ОПК-6, ПК-1	Устный опрос (вопросы) Тестовый контроль Задания открытого типа	Текущий
	Контроль	ОПК-6, ПК-1	Экзаменационные билеты (вопросы, задачи)	Промежуточная аттестация

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

№	Индекс компетенции и её содержание	Дескрипторы		
		знать	уметь	владеть
2.	ОПК-6	Особенности применения психологического консультирования при выявленных соматических заболеваниях с учетом течения, ремиссии, этапа лечения	Разрабатывать и реализовывать комплексные программы неврачебной психотерапии с учетом наличия соматического заболевания пациента	Практическим опытом (трудовыми действиями): навыками оценки состояния пациента по соматическому состоянию с целью реализации и проведения неврачебной психотерапии и экспертной оценки предоставляемой комплексной программы
3.	ПК-1	– Основные понятия и положения супервизионной деятельности психолога – Теорию процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования – Требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения	– Использовать методы и приемы психологического консультирования в процессе оказания консультационной психологической консультационной помощи – Осуществлять выход из мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи	– Навыками реализации программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи – Методами оказания консультационной психологической помощи руководителям трудовых коллективов в решении

		консультативной беседы – Виды ограничений к применению методов психологического консультирования		психологических проблем, возникающих в трудовых коллективах – Навыками коррекции программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи в соответствии с полученными промежуточными результатами – Навыками завершения программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам
--	--	---	--	--

**КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ПРИМЕНЯЕМЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ  
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ВВЕДЕНИЕ В КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКУЮ ТЕРАПИЮ»**

№	Индекс компетенции	Наименование контрольных мероприятий		
		Собеседование	Тестирование	Решение заданий
		Наименование материалов оценочных средств		
		Вопросы для устного собеседования	Тестовые задания	Задания открытого типа
		№ задания		
1.	ОПК-6 Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию и неврачебной психотерапии как виду профессиональной деятельности клинического психолога	1-50	1-20	1-5
2.	ПК-1 Способен оказывать консультационную психологическую помощь населению и трудовым коллективам.	1-50	21-45	6-10

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНКИ  
знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения  
дисциплины «ВВЕДЕНИЕ В КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКУЮ ТЕРАПИЮ»  
ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО СОБЕСЕДОВАНИЯ**

1. Понятие и сущность когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
2. Основные принципы когнитивно-поведенческой терапии.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
3. Цели и задачи когнитивно-поведенческой терапии.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
4. Отличия КПТ от других видов психотерапии.

- Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
5. Роль когний в когнитивно-поведенческой терапии.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
6. Этапы терапевтического процесса в КПТ.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
7. Поведенческая активация и ее применение в КПТ.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
8. Техника когнитивной реструктуризации.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
9. Задачи и роль терапевта в КПТ.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
10. Понятие автоматических мыслей и их значение в терапии.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
11. Историческое развитие когнитивно-поведенческой терапии.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
12. Вклад Аарона Бека в развитие когнитивной терапии.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
13. Идеи Альберта Эллиса и их влияние на формирование КПТ.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
14. Принципы классического и оперантного обусловливания в КПТ.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
15. Роль теории социального научения (Альберт Бандура) в КПТ.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
16. Вклад когнитивной психологии в развитие когнитивно-поведенческой терапии.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
17. Особенности проведения когнитивно-поведенческой диагностики.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
18. Инструменты для оценки когнитивных и поведенческих паттернов.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
19. Оценка эффективности когнитивно-поведенческой терапии.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
20. Значение первоначальной оценки пациента для КПТ.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
21. Когнитивные искажения и методы их диагностики.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
22. Экспозиционная терапия и ее применение в когнитивно-поведенческой терапии.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
23. Техника поведенческих экспериментов в КПТ.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
24. Работа с дисфункциональными убеждениями в КПТ.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
25. Использование дневников для записи мыслей в когнитивно-поведенческой терапии.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
26. Техники релаксации и их роль в КПТ.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1

27. Градуированные задания и их применение в когнитивно-поведенческой терапии.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
28. Работа с катастрофическими мыслями в КПТ.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
29. Техники КПТ для работы с тревожными расстройствами.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
30. Применение когнитивно-поведенческой терапии при лечении депрессии.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
31. Применение КПТ при лечении посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
32. Методы КПТ для лечения обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР).  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
33. Применение КПТ при расстройствах пищевого поведения.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
34. Методы когнитивно-поведенческой терапии при лечении панических атак.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
35. Применение КПТ в детской и подростковой психологии.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
36. Применение КПТ в работе с пациентами, страдающими хронической болью.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
37. Использование КПТ для снижения уровня стресса.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
38. Критические замечания и ограничения когнитивно-поведенческой терапии.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
39. Ограничения КПТ при работе с пациентами с тяжелыми психиатрическими расстройствами.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
40. Трудности, с которыми могут столкнуться пациенты при применении КПТ.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
41. Факторы, влияющие на успешность когнитивно-поведенческой терапии.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
42. Строение терапевтического альянса в когнитивно-поведенческой терапии.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
43. Роль домашних заданий в процессе КПТ.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
44. Как КПТ помогает пациентам в саморегуляции эмоций.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
45. Роль обратной связи в когнитивно-поведенческой терапии.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
46. Процесс завершения терапевтических сессий в КПТ.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
47. Современные тенденции в развитии когнитивно-поведенческой терапии.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
48. Влияние культурных факторов на когнитивно-поведенческую терапию.  
**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1
49. Перспективы использования КПТ в дистанционных форматах (онлайн-терапия).

**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1

50. Результаты исследований эффективности КПТ при различных психических расстройствах.

**Компетенции:** ОПК-6, ПК-1

### **Критерии оценивания ответов на вопросы устного собеседования:**

**«Отлично»** – всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, основной и дополнительной литературы, взаимосвязи основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии. Проявление творческих способностей в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

**«Хорошо»** – полное знание учебного материала, основной рекомендованной к занятию. Обучающийся показывает системный характер знаний по дисциплине и способен к самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

**«Удовлетворительно»** – знание учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшего освоения дисциплины, знаком с основной литературой, рекомендованной к занятию. Обучающийся допускает погрешности, но обладает необходимым знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

**«Неудовлетворительно»** – обнаруживаются существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, допускаются принципиальные ошибки при ответе на вопросы.

## **ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ВЫБЕРИТЕ ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ И УКАЖИТЕ ЕГО В ВИДЕ НОМЕРА. НАПРИМЕР: 2**

1. Основателем когнитивно-поведенческой терапии является:

- 1) Карл Роджерс
- 2) Аарон Бек
- 3) Альберт Эллис
- 4) Зигмунд Фрейд
- 5) Карл Юнг

Эталон ответа: 2

*Компетенции: ОПК-6*

2. Основной метой когнитивно-поведенческой терапии является:

- 1) проверка гипотез
- 2) изменение деструктивных мыслительных и поведенческих паттернов
- 3) улучшение физической формы
- 4) разработка новых технологий
- 5) изучение социологических аспектов общества

Эталон ответа: 2

*Компетенции: ОПК-6*

3. Аарон Бек разработал технику:

- 1) свободных ассоциаций
- 2) поведенческого анализа
- 3) когнитивной реструктуризации
- 4) гештальт-терапии
- 5) семейной терапии

Эталон ответа: 3

*Компетенции: ОПК-6*

4. Какая из следующих техник используется в когнитивно-поведенческой терапии:

- 1) Психоанализ
- 2) Групповая динамика
- 3) Экспозиционная терапия
- 4) Физиотерапия
- 5) Социотерапия

Эталон ответа: 3

*Компетенции: ОПК-6*

5. Какой тип когнитивных искажений характерен для когнитивно-поведенческой терапии:

- 1) Личностный рост
- 2) Чёрно-белое мышление
- 3) Позитивное мышление
- 4) Экзистенциальный кризис
- 5) Культурный шок

Эталон ответа: 2

*Компетенции: ОПК-6*

6. Задачей когнитивно-поведенческой терапии в первую очередь является:

- 1) Снижение массы тела
- 2) Уменьшение симптомов тревоги и депрессии
- 3) Обучение новым профессиям
- 4) Повышение уровня креативности
- 5) Изучение исторических событий

Эталон ответа: 2

*Компетенции: ОПК-6*

7. Какой из психотерапевтических методов тесно связан с когнитивно-поведенческой терапией:

- 1) Психодрама
- 2) Арт-терапия
- 3) Схема-терапия
- 4) Йога-терапия
- 5) Музыкальная терапия

Эталон ответа: 3

*Компетенции: ОПК-6*

8. В когнитивно-поведенческой терапии поведенческий анализ направлен на:

- 1) Изучение сна
- 2) Выявление и изменение деструктивных моделей поведения
- 3) Разработку новых образовательных программ
- 4) Решение экономических проблем
- 5) Создание маркетинговых стратегий

Эталон ответа: 2

*Компетенции: ОПК-6*

9. Как называется когнитивное искажение, при котором человек преувеличивает негативное значение события:

- 1) Минимизация
- 2) Катастрофизация
- 3) Идеализация
- 4) Релятивизация
- 5) Исключение

Эталон ответа: 2

*Компетенции: ОПК-6*

10. В когнитивно-поведенческой терапии к методу «переобучения» относятся:

- 1) Медитация
- 2) Рефрейминг
- 3) Разговорная терапия
- 4) Фармакотерапия
- 5) Ароматерапия

Эталон ответа: 2

*Компетенции: ОПК-6*

11. Как называется техника когнитивно-поведенческой терапии, которая обучает пациента противопоставлять иррациональным мыслям рациональные мысли:

- 1) Мотивационное интервьюирование
- 2) Поведенческое моделирование
- 3) Когнитивная реструктуризация
- 4) Визуализация
- 5) Дыхательные упражнения

Эталон ответа: 3

*Компетенции: ОПК-6*

12. Характерной чертой когнитивно-поведенческой терапии является:

- 1) Фокус на прошлых травмах
- 2) Фокус на текущих проблемах и поведении
- 3) Исследование культурных традиций
- 4) Ориентация на групповой динамике
- 5) Анализ политических систем

Эталон ответа: 2

*Компетенции: ОПК-6*

13. Задачей когнитивных техник в когнитивно-поведенческой терапии является:

- 1) Разработка новых методов исследования
- 2) Обучение когнитивным стратегиям для изменения деструктивных мыслей
- 3) Повышение уровня физической активности
- 4) Исследование влияния технологий на сознание
- 5) Разработка законодательных актов

Эталон ответа: 2

*Компетенции: ОПК-6*

14. Что собой представляет эффект «ободряющего разрушения» в когнитивно-поведенческой терапии:

- 1) Эффект положительного переноса

- 2) Осознание пациентом напрасности старых убеждений
- 3) Укрепление негативных стереотипов
- 4) Разработка долгосрочных целей
- 5) Анализ психосоциальных особенностей

Эталон ответа: 2

*Компетенции: ОПК-6*

15. Первая стадия когнитивно-поведенческой терапии заключается в:

- 1) Диагностике психических заболеваний
- 2) Выявлении значимых факторов и контекстов
- 3) Разработке стратегий поведения
- 4) Оценке результатов терапии
- 5) Проведении заключительной сессии

Эталон ответа: 2

*Компетенции: ОПК-6*

16. Когнитивно-поведенческая терапия базируется на:

- 1) Теории гражданских прав
- 2) Теории мышления и поведения
- 3) Теории организационного поведения
- 4) Теории культурного развития
- 5) Теории социальной привязки

Эталон ответа: 2

*Компетенции: ОПК-6*

17. Одним из главных элементов когнитивно-поведенческой терапии является:

- 1) Групповая терапия
- 2) Экспозиция с предотвращением реакции
- 3) Спортивная психология
- 4) Анализ семьи
- 5) Философский анализ

Эталон ответа: 2

*Компетенции: ОПК-6*

18. Когнитивные искажения считаются:

- 1) Результатом генетических мутаций
- 2) Ошибками в обработке информации
- 3) Показателями высокой интеллигентности
- 4) Признаком физического здоровья
- 5) Элементом креативного мышления

Эталон ответа: 2

*Компетенции: ОПК-6*

19. Переосмысление ситуации для изменения её значимости называется:

- 1) Миндализация
- 2) Реанимизация
- 3) Рефрейминг
- 4) Аналгезия
- 5) Психодраматизация

Эталон ответа: 3

*Компетенции: ОПК-6*

20. Какое из следующих утверждений является примером когнитивного искажения «чёрно-белое мышление»:

- 1) "Я никогда не справлюсь с этой задачей"
- 2) "Возможности для улучшения всегда есть"
- 3) "Я могу сделать это при поддержке"
- 4) "Каждое усилие имеет значение"
- 5) "Процесс важен, даже если результат не идеален"

Эталон ответа: 1

*Компетенции: ОПК-6*

21. В когнитивно-поведенческой терапии используется метод самоналадочных записей для:

- 1) Анализа финансовых расходов
- 2) Отслеживания и анализа автотранспортных происшествий
- 3) Выявления и изменения деструктивных мыслей и чувств
- 4) Мониторинга физической активности
- 5) Разработки научных гипотез

Эталон ответа: 3

*Компетенции: ПК-1*

22. В когнитивно-поведенческой терапии значительное внимание уделяется пониманию:

- 1) Экономических циклов
- 2) Геополитических концепций
- 3) Взаимосвязи мыслей, эмоций и поведения
- 4) Исторических тенденций
- 5) Новейших технологий

Эталон ответа: 3

*Компетенции: ПК-1*

23. Когнитивно-поведенческая терапия нацелена также на:

- 1) Разработку новых методов конструктивной критики
- 2) Исследование археологических памятников
- 3) Обучение пациента навыкам самопомощи
- 4) Повышение квалификации в инженерной области
- 5) Разработку урбанистических стратегий

Эталон ответа: 3

*Компетенции: ПК-1*

24. На какой элемент когнитивно-поведенческая терапия оказывает особое внимание:

- 1) Внешний вид пациента
- 2) Фактор весёлости
- 3) Текущие мысли и убеждения пациента
- 4) Психоаналитический анализ снов
- 5) Музыкальные предпочтения пациента

Эталон ответа: 3

*Компетенции: ПК-1*

25. Как называется метод когнитивно-поведенческой терапии, который помогает разоблачать непрактичные или иррациональные убеждения:

- 1) Медитация
- 2) Поведенческое моделирование
- 3) Рационально-эмоциональная терапия
- 4) Фармакотерапия

5) Тимбилдинг

Эталон ответа: 3

Компетенции: ПК-1

26. В когнитивно-поведенческой терапии «децентрализованное мышление» означает:

- 1) Опора на прошлые события
- 2) Способность смотреть на события со стороны
- 3) Усиление внимания к мелочам
- 4) Акцент на групповой динамике
- 5) Углубленный анализ исторических фактов

Эталон ответа: 2

Компетенции: ПК-1

27. В когнитивно-поведенческой терапии пациенты обучаются:

- 1) Играть на музыкальных инструментах
- 2) Изменять свои негативные мысли
- 3) Программировать на компьютере
- 4) Изучать иностранные языки
- 5) Заниматься физическими упражнениями

Эталон ответа: 2

Компетенции: ПК-1

28. Что из нижеперечисленного является основной техникой когнитивно-поведенческой терапии:

- 1) Психодрама
- 2) Когнитивная реструктуризация
- 3) Культурная адаптация
- 4) Социотерапия
- 5) Биоэнергетика

Эталон ответа: 2

Компетенции: ПК-1

29. Основным результатом когнитивно-поведенческой терапии должно быть:

- 1) Повышение уровня интереса к спорту
- 2) Снижение симптомов тревоги и депрессии
- 3) Развитие научно-исследовательских навыков
- 4) Увеличение доходов пациента
- 5) Изучение классической литературы

Эталон ответа: 2

Компетенции: ПК-1

30. Экспозиционная терапия помогает пациентам:

- 1) Избавляться от фобий
- 2) Развивать креативное мышление
- 3) Улучшать физическую форму
- 4) Понимать экономические идеи
- 5) Увеличивать продуктивность на работе

Эталон ответа: 1

Компетенции: ПК-1

31. В когнитивно-поведенческой терапии «гибкость мышления» означает:

- 1) Способность пациента к адаптации и изменению убеждений
- 2) Способность к быстрому решению математических задач

- 3) Усиление физических способностей
- 4) Изучение новых языков
- 5) Навыки выживания в экстремальных условиях

Эталон ответа: 1

*Компетенции: ПК-1*

32. Какой из предлагаемых методов не относится к когнитивно-поведенческой терапии:

- 1) Когнитивная реструктуризация
- 2) Обучение навыкам адаптации
- 3) Лечение с использованием медикаментов
- 4) Экспозиционная терапия
- 5) Мониторинг мыслей и эмоций

Эталон ответа: 3

*Компетенции: ПК-1*

33. Когнитивно-поведенческая терапия используется при лечении:

- 1) Травматических повреждений мозга
- 2) Клеточных мутаций
- 3) Тревожных и депрессивных расстройств
- 4) Нарушений сердечно-сосудистой системы
- 5) Проблем с пищеварением

Эталон ответа: 3

*Компетенции: ПК-1*

34. Если пациент использует «чёрно-белое мышление», терапевт может предложить:

- 1) Углубленный анализ литературных произведений
- 2) Обучение новой профессии
- 3) Исследование всех возможных оттенков ситуации
- 4) Повышение физической активности
- 5) Применение медитации

Эталон ответа: 3

*Компетенции: ПК-1*

35. Когнитивно-поведенческая терапия помогает пациентам:

- 1) Справляться с хроническими заболеваниями
- 2) Искать новую работу
- 3) Изучать иностранные языки
- 4) Изменять дисфункциональные мысли и поведение
- 5) Разрабатывать стратегические планы

Эталон ответа: 4

*Компетенции: ПК-1*

36. Какой из нижеприведенных методов тесно связан с когнитивно-поведенческой терапией:

- 1) Когнитивное моделирование
- 2) Гипноз
- 3) Медитация
- 4) Социотерапия
- 5) Физиотерапия

Эталон ответа: 1

*Компетенции: ПК-1*

37. При работе с автоматическими мыслями когнитивно-поведенческая терапия помогает:

- 1) Оптимизировать экономическое состояние
- 2) Оценивать различные мыслительные шаблоны
- 3) Повышать физическую выносливость
- 4) Усилить влияние культурных аспектов
- 5) Анализировать исторические данные

Эталон ответа: 2

*Компетенции: ПК-1*

38. В когнитивно-поведенческой терапии пациентам предлагается вести дневник для:

- 1) Упорядочивания расходов
- 2) Учета своих мыслей и эмоций
- 3) Анализа исторических событий
- 4) Повышения физической активности
- 5) Изучения нового языка

Эталон ответа: 2

*Компетенции: ПК-1*

39. Когнитивно-поведенческая терапия направлена на:

- 1) Развитие социального интеллекта
- 2) Улучшение предпринимательских навыков
- 3) Снижение симптомов психологических расстройств
- 4) Изучение науки и технологий
- 5) Коллекционирование произведений искусства

Эталон ответа: 3

*Компетенции: ПК-1*

40. Основной причиной когнитивных искажений является:

- 1) Генетическая предрасположенность
- 2) Психологическая корреляция
- 3) Неправильная обработка информации
- 4) Влияние философских концепций
- 5) Веселость

Эталон ответа: 3

*Компетенции: ПК-1*

41. Когнитивно-поведенческая терапия фокусируется на:

- 1) Групповых психических проблемах
- 2) Индивидуальных когнитивных и поведенческих проблемах
- 3) Культурных особенностях общества
- 4) Физических упражнениях и тренировках
- 5) Социальных движениях и революциях

Эталон ответа: 2

*Компетенции: ПК-1*

42. В когнитивно-поведенческой терапии важно:

- 1) Изучать семейную историю пациента
- 2) Увеличивать уровень физической активности
- 3) Повышать финансовую грамотность
- 4) Определить и изменить нерациональные убеждения
- 5) Исследовать политические аспекты

Эталон ответа: 4

*Компетенции: ПК-1*

43. В когнитивно-поведенческой терапии рекомендации по изменению поведения включают:

- 1) Изучение иностранных языков
- 2) Мониторинг и положительное подкрепление нового поведения
- 3) Оценку исторических текстов
- 4) Приём адаптогенов
- 5) Увлечение разными видами искусства

Эталон ответа: 2

Компетенции: ПК-1

44. Создателем метода рационально-эмотивной поведенческой терапии является:

- 1) Карл Юнг
- 2) Жан Пиаже
- 3) Зигмунд Фрейд
- 4) Карл Роджерс
- 5) Альберт Эллис

Эталон ответа: 5

Компетенции: ПК-1

45. Одним из центральных понятий когнитивно-поведенческой терапии является:

- 1) Конфликт поколений
- 2) Самоэффективность
- 3) Историческая преемственность
- 4) Трансцендентное мышление
- 5) Культурное созидание

Эталон ответа: 2

Компетенции: ПК-1

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ВВЕДЕНИЕ В КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКУЮ ТЕРАПИЮ»**

<b>«Отлично»</b>	<b>«Хорошо»</b>	<b>«Удовлетворительно»</b>	<b>«Неудовлетворительно»</b>
Количество положительных ответов 91% и более максимального балла теста	Количество положительных ответов от 81% до 90% максимального балла теста	Количество положительных ответов от 71% до 80% максимального балла теста	Количество положительных ответов менее 70% максимального балла теста

### **ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА**

1. Когнитивно-поведенческая терапия была разработана в 1960-х годах и с тех пор получила широкое признание как эффективный метод лечения различных психических расстройств.

Задание: Укажите основателя когнитивно-поведенческой терапии.

Эталон ответа: Аарон Бек

Компетенции: ОПК-6

2. Основное внимание в КПТ уделяется распознаванию и изменению искаженных мыслительных паттернов, что помогает клиентам лучше справляться со своими эмоциональными состояниями.

Задание: Назовите термин, который описывает искаженные мысли или убеждения.

Эталон ответа: Когнитивные искажения

Компетенции: ОПК-6

3. Важной частью когнитивно-поведенческой терапии является мониторинг мыслей и эмоций, позволяющий клиентам идентифицировать свои паттерны поведения.

Задание: Назовите инструмент, который помогает клиентам отслеживать свои мысли.

Эталон ответа: Дневник мыслей

Компетенции: *ОПК-6*

4. Процесс когнитивно-поведенческой терапии включает в себя определение триггеров негативных эмоций и разработку стратегий для их преодоления.

Задание: Назовите подход к выявлению триггеров в КПТ.

Эталон ответа: Анализ ситуаций

Компетенции: *ОПК-6*

5. Когнитивно-поведенческая терапия подчеркивает активную роль клиента в процессе терапии, а не просто пассивного слушателя.

Задание: Укажите, как называется концепция активного участия клиента в терапии.

Эталон ответа: Активация клиента

Компетенции: *ОПК-6*

6. Этот психолог разработал рационально-эмоциональную поведенческую терапию (РЭПТ) и выдвинул теорию иррациональных убеждений.

Задание: Назовите автора.

Эталон ответа: А. Эллис (варианты правильного ответа: Альберт Эллис, Эллис)

Компетенции: *ПК-1*

7. Техника КПТ, направленная на изменение негативных автоматических мыслей, заключается в их осознании и замене более адаптивными мыслями.

Задание: Назовите эту технику.

Эталон ответа: Когнитивная реструктуризация (варианты правильного ответа: реструктуризация, когнитивная перестройка)

Компетенции: *ПК-1*

8. Основной метод КПТ для преодоления фобий и тревожных расстройств, заключающийся в поэтапном столкновении с пугающими стимулами.

Задание: Назовите метод.

Эталон ответа: Экспозиционная терапия (варианты правильного ответа: экспозиция, экспозиционная техника)

Компетенции: *ПК-1*

9. Психолог, который разработал концепцию «выученной беспомощности», оказавшую влияние на развитие когнитивных моделей депрессии.

Задание: Назовите автора.

Эталон ответа: М. Селигман (варианты правильного ответа: Мартин Селигман, Селигман)

Компетенции: *ПК-1*

10. Теория, которая утверждает, что человек усваивает поведение через наблюдение и подражание окружающим, важна для понимания поведенческих аспектов КПТ.

Задание: Назовите теорию.

Эталон ответа: Теория социального научения (варианты правильного ответа: социальное научение, теория Бандуры)

Компетенции: *ПК-1*

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ОТКРЫТОГО ТИПА ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ВВЕДЕНИЕ В КОГНИТИВНО-  
ПОВЕДЕНЧЕСКУЮ ТЕРАПИЮ»**

<b>«Отлично»</b>	<b>«Хорошо»</b>	<b>«Удовлетворительно»</b>	<b>«Неудовлетворительно»</b>
Количество положительных ответов 90% и более максимального балла теста	Количество положительных ответов от 71% до 89,9% максимального балла теста	Количество положительных ответов от 60% до 69,9% максимального балла теста	Количество положительных ответов менее 60% максимального балла теста