

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Новосибирский государственный технический университет»

Кафедра психологии и педагогики

“УТВЕРЖДАЮ”  
ДЕКАН ФГО  
д.ф.н. Ромм М. В.

“    ” \_\_\_\_\_ г.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
**Современные психотехники**

Образовательная программа: 37.03.01 Психология

Факультет гуманитарного образования

## Обобщенная структура фонда оценочных средств учебной дисциплины

Тема	Код формируемой компетенции	Знания/умения	Контролирующее мероприятие (экзамен, зачет, курсовой проект и т.п.)
Теоретические основы применения современных психотехник	ПК.1/П	з1. знать законы психической деятельности для оценки эффективности существующих программ и создания наиболее актуальных программ изменения в личностном развитии и в профессиональном поведении	Зачет
Основные психотехнологии, используемые в процессе психологического консультирования		з1. знать законы психической деятельности для оценки эффективности существующих программ и создания наиболее актуальных программ изменения в личностном развитии и в профессиональном поведении з2. знать требования к личностным и профессиональным характеристикам специалиста, необходимым для обеспечения экологичности процесса реализации программ коррекции	Зачет Контрольные работы
Техники основных практических психологических направлений		з2. знать требования к личностным и профессиональным характеристикам специалиста, необходимым для обеспечения экологичности процесса реализации программ коррекции	Контрольные работы
Техники основных практических психологических направлений (системная семейная психотерапия)	ПК.1/П ПК.3/П	з1. знать законы психической деятельности для оценки эффективности существующих программ и создания наиболее актуальных программ изменения в личностном развитии и в профессиональном поведении з1. знать структуру психологической помощи, включающей в себя психологическое консультирование, психодиагностику, психокоррекцию, психотерапию у1. владеть методами и техниками психологической помощи в рамках разных практических направлений с учетом индивидуальных особенностей или динамики внутригрупповых процессов. у2. уметь применять базовые стандартные процедуры (психотехники), обеспечивающие благоприятный психологический климат и мотивацию позитивных изменений при оказании психологической помощи	Контрольные работы
Техники основных практических психологических направлений (Арттерапия)		з2. знать требования к личностным и профессиональным характеристикам специалиста, необходимым для обеспечения экологичности процесса реализации программ коррекции у1. владеть методами и техниками психологической помощи в рамках разных практических направлений с учетом индивидуальных особенностей или динамики внутригрупповых процессов. у2. уметь применять базовые стандартные процедуры (психотехники), обеспечивающие благоприятный психологический климат и мотивацию позитивных изменений при оказании психологической помощи	Контрольные работы
Техники основных практических психологических направлений (гуманистическая психотерапия)		з2. знать требования к личностным и профессиональным характеристикам специалиста, необходимым для обеспечения экологичности процесса реализации программ коррекции у1. владеть методами и техниками психологической помощи в рамках разных практических направлений с учетом индивидуальных особенностей или динамики внутригрупповых процессов. у2. уметь применять базовые стандартные процедуры (психотехники), обеспечивающие благоприятный психологический климат и мотивацию позитивных изменений при оказании психологической помощи	Контрольные работы
Техники основных практических психологических направлений (гештальт-терапия)	ПК.3/П	з2. знать особенности оказания психологической помощи при индивидуальной, групповой, смешанной формах работы и уметь оценивать её эффективность у1. владеть методами и техниками психологической помощи в рамках разных практических направлений с учетом индивидуальных особенностей или динамики внутригрупповых процессов. у2. уметь применять базовые стандартные процедуры (психотехники), обеспечивающие благоприятный психологический климат и мотивацию позитивных изменений при оказании психологической помощи	Контрольные работы

Техники основных практических психологических направлений (Когнитивно-бихевиоральная психотерапия)	ПК.3/П	з2. знать особенности оказания психологической помощи при индивидуальной, групповой, смешанной формах работы и уметь оценивать её эффективность у1. владеть методами и техниками психологической помощи в рамках разных практических направлений с учетом индивидуальных особенностей или динамики внутригрупповых процессов. у2. уметь применять базовые стандартные процедуры (психотехники), обеспечивающие благоприятный психологический климат и мотивацию позитивных изменений при оказании психологической помощи	Контрольные работы
----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------

# Комплект заданий для зачета

по дисциплине Современные психотехники  
(наименование дисциплины)

Задание 1. Самостоятельная работа (тренинг): участие, проведение.

Задание 2. Контрольная работа (программа тренинга).

Задание 3. Подготовка к аттестации (отчет и устный ответ на вопросы).

## Критерии оценки

- Задания считаются выполненными на **пороговом** уровне, если студент демонстрирует теоретические знания в области психоконсультирования, возрастной, общей, социальной психологии, психологии семьи и психокоррекции, может назвать психологические техники и технологии, направленные на решение некоторых проблемных ситуаций, но путается в формулировках гипотез и определении возможных причин возникшего запроса, в содержании названных психотехник, оценка составляет 50-71 баллов
- Задания считаются выполненными на **базовом** уровне, если студент демонстрирует теоретические знания в области психоконсультирования, возрастной, общей, социальной психологии, психологии семьи и психокоррекции, может назвать психологические техники и технологии, направленные на решение разных проблемных ситуаций, имеет представление о возможностях и об ограничениях применения освоенных психотехник, хорошо разбирается в содержании названных психотехник, оценка составляет 72-90 баллов
- Задания считаются выполненными на **продвинутом** уровне, если студент демонстрирует теоретические знания в области психоконсультирования, возрастной, общей, социальной психологии, психологии семьи и психокоррекции, может назвать психологические техники и технологии, направленные на решение разных проблемных ситуаций, имеет представление о возможностях и об ограничениях применения освоенных психотехник, хорошо разбирается в содержании названных психотехник, может свободно продемонстрировать навыки составления программы тренинга в короткий временной промежуток и навыки применения психотехник, оценка составляет 91-100 баллов

Зачет считается сданным, если средняя сумма баллов по всем заданиям составляет не менее 50 баллов (по 100 балльной шкале).

Коэффициент, с которым учитывается полученная сумма баллов в общей оценке по дисциплине, определяется Правилами аттестации.

Составитель



В.А. Иванченко

«29» августа 2015 г.

### **Самостоятельная работа:**

Проведение учебного тренинга в течение 15-30 минут рабочей группой

Требования к проведению тренинга:

1. Наличие цели тренинга.
2. Четкое и корректное представление инструкции к заданию/упражнениям.
3. Соответствие подобранных упражнений целевой группе и выбранному психотерапевтическому направлению.
4. Наличие адекватной цели тренинга обратной связи и умение корректно ее получить.

### **Контрольная работа:**

Подготовка теоретической программы учебного тренинга (от 15 до 30 минут в зависимости от содержания упражнений и состава рабочей группы), включающей в себя следующие компоненты:

1. тему занятия и обоснование ее выбора;
2. цель и задачи данной работы;
3. описание планируемых для проведения упражнений (не менее одного на каждого члена группы) и их отношение к конкретному психологическому подходу;
4. предполагаемые результаты в соответствии с целями и задачами;
5. список использованной литературы.

### **Подготовка к аттестации (зачет):**

Написание индивидуального отчета по проведенному учебному тренингу, включающего в себя анализ проведенной работы по следующим критериям:

1. Соответствие целям, задачам, а также предполагаемым результатам, описанным в теоретической программе;
2. Описание чувств и эмоций во время собственного ведения тренинга и совместной работы с другими членами рабочей группы, на реакцию учебной группы на предложенные занятия;
3. Выявление достоинств и недостатков в работе, а также варианты их устранения в дальнейшем.

**Вопросы к зачету:**

1. Определение психологической техники/технологии.
2. История развития и применения психотехнологий в психологическом консультировании и психокоррекции
3. Области применения практических психологических навыков.
4. Особенности применения психологических техник различных направлений в семейном консультировании.
5. Т-А анализ, структура личности по Берну, анализ психологических игр, анализ семейных сценариев.
6. Современные теории семейных расстановок.
7. Арт-терапия, история развития направления, основные техники.
8. Основные техники работы с детьми и подростками. Особенности работы с семьей в системной семейной психотерапии.
9. Особенности работы с подростковыми группами, динамика подростковых групп.
10. Основные направления и техники работы с различными группами:
  - пожилые люди;
  - военнообязанные;
  - группы встреч;
11. Основные отличия при работе с терапевтическими и терапевтически-обучающими группами.
12. Области применения техник гештальттерапии. Основные способы прерывания контакта, виды невроза, зоны взаимодействия.
13. Основные техники когнитивно-бихевиоральной психотерапии. Способы их применения.
14. Техники психологической коррекции негативных эмоциональных состояний (приведите один пример).
15. Основные отличия техник воздействия и взаимодействия.
16. Теории психосоматических расстройств.

## Кейс-задание

по дисциплине Современные психотехники  
(наименование дисциплины)

**Задание:** описать возможные установки женщины по отношению к мужу и социально-психологические причины возникновения подобных установок; сформулировать гипотезу представленной проблемы и способы решения ситуации.

Описание кейса.

Женщина на третьем триместре (конец третьего триместра) беременности. Она хочет подать на развод, так как считает, что у мужа появилась другая женщина. Муж, по её словам, стал холоднее с ней, абсолютно её не понимает и во время ссор ведёт себя безразлично по отношению к ней. При разговоре с её мужем было выяснено, что другой женщины у него нет; он любит свою жену и не хочет развода.

- Кейс-задание считается выполненным **на пороговом** уровне, если студент демонстрирует теоретические знания в области психоконсультирования, возрастной, общей, социальной психологии, психологии семьи и психокоррекции, может назвать психологические техники и технологии, направленные на решение данной проблемной ситуации, но путается в формулировках гипотез и определении возможных причин возникшего запроса, в содержании названных психотехник.
- Кейс-задание считается выполненным **на базовом** уровне, если студент демонстрирует теоретические знания в области психоконсультирования, возрастной, общей, социальной психологии, психологии семьи и психокоррекции, может назвать психологические техники и технологии, направленные на решение данной проблемной ситуации, имеет один-два варианта решения данной ситуации, хорошо разбирается в содержании названных психотехник.
- Кейс-задание считается выполненным **на продвинутом** уровне, если студент демонстрирует теоретические знания в области психоконсультирования, возрастной, общей, социальной психологии, психологии семьи и психокоррекции, может назвать психологические техники и технологии, направленные на решение данной проблемной ситуации, имеет несколько вариантов решения данной ситуации, хорошо разбирается в содержании названных психотехник, гипотезы основательны и базируются на хорошей теоретической подготовке.

Составитель



В.А. Иванченко

«29» августа 2015 г.

### Тренинг по когнитивно-бихевиоральной терапии

Цель – отработка навыков определения и изменения иррациональных убеждений.

План работы:

1. Краткое теоретическое введение (информация о формуле «А-В-С», формирование представления об иррациональном убеждении).
2. Техника «Выявление убеждений»
3. Техника «Проверка достоверности убеждений»
3. Техника «Разработка рациональных альтернативных убеждений»
4. Техника градуированных заданий.
5. Обратная связь.

### Выявление убеждений

Инструкция:

- Запишите персональные убеждения, которые вы смогли выявить.
- Делайте добавления в лист по мере того, как вы вскрываете новые скрытые убеждения.
- В случае необходимости, используйте дополнительные распечатки данного листа для записи всех убеждений, которые вы обнаруживаете.
- Модифицируйте (переписывайте заново) лист по мере внесения изменений.

Адаптивные убеждения:	Неадаптивные убеждения:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

### Проверка достоверности убеждений

Инструкция:

- Впишите в лист негативное или неадаптивное убеждение, которое вы хотели бы изменить.
- Поищите доказательства, которые опровергают данное убеждение, и запишите эту информацию в колонке «Доказательства против»
- Если есть какие-то данные, говорящие, что это негативное убеждение отчасти верно, запишите их в колонке «Доказательства за»
- Изучите колонку «Доказательства за» на предмет когнитивных ошибок. При обнаружении ошибок, скорректируйте записи в данной колонке.
- После того, как вы завершите вашу работу по сбору доказательств, оцените вашу уверенность в истинности разобранного убеждения.

Убеждение, которое я хочу изменить: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Доказательства «за» (в поддержку) моего убеждения	Доказательства «против» (в опровержение) моего убеждения
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

Когнитивные ошибки в доказательствах для колонки «Доказательства за»:

---



---

После проверки достоверности степень моей уверенности в деструктивном убеждении составила: \_\_\_\_\_%.

Примечание: Используйте для оценки 0-100% шкалу, где 0 означает полное недоверие к убеждению, а 100% - в случае, если вы полагаете, что ваше убеждение полностью соответствует действительности.

### Разработка рациональных альтернативных убеждений

Инструкция:

- Определите негативное или неадаптивное убеждение, которое вы хотели бы изменить, и впишите его в приведенную форму.
- Изучите рекомендации, приведенные в разделе «Как разработать альтернативные убеждения»
- Просмотрите упражнения, которые вы сделали по разделам *Проверка достоверности убеждений* и *Преимущества и недостатки убеждений* чтобы освежить идеи для *рациональных альтернатив*.
- Сравните недостатки и преимущества данного убеждения и составьте список изменений, которые вы могли бы в него внести.

**Убеждение, которое я хочу изменить:** \_\_\_\_\_

### Рациональные альтернативные убеждения

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

8.

### Техника градуированных заданий

Инструкция:

Техника градуированных заданий состоит из следующих ключевых моментов

1. Определите проблему или задачу с которой вы хотели бы справиться с помощью пошагового метода (таковой может быть, например, убежденность в неспособности достигнуть жизненно важной цели).
2. Обдумайте возможные шаги, которые вы можете предпринять, чтобы достигнуть цели, и запишите эти шаги в первую колонку. На данном этапе не обращайтесь на строгую последовательность шагов, просто перечислите их.
3. Оцените записанные шаги по трудности их выполнения (1-10 баллов).
4. Разместите шаги в порядке, в каком их следует выполнять, используйте для этого третью колонку, составив, т.о., ваш план пошагового решения задачи.
5. Претворите ваш план в жизнь.

Возможные шаги	Трудность шага	Порядок шагов

Составитель



В.А. Иванченко

« 29 »\_августа 2015 г.