

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт педагогики и психологии
Кафедра психологии.**



УТВЕРЖДАЮ

Директор
Института педагогики и психологии

М.В. Рудь

« 27 » февраля 2026 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине**

«Рационально-эмотивная терапия и консультирование»

По направлению подготовки – 37.04.01 Психология

**Программа магистратуры – «Психологическое консультирование и
психотерапия»**

Квалификация выпускника – магистр

Форма обучения – очная, очно-заочная

Курс: 2 / 1 (3 семестр / 2 семестр)

Разработчик (-и):
кандидат педагогических наук, доцент
С.Б. Бажутина

Заведующий кафедрой психологии
Т.В. БАлицкая-Крещенко
«10» февраля 2026 г.

Луганск, 2026

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения.

Фонд оценочных средств (ФОС) часть, формируемая участниками образовательных отношений рабочей программы по дисциплине «Рационально-эмотивная терапия и консультирование», и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств.

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология, по программе магистратуры «Психологическое консультирование» 37.04.01, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от _____ № _____

(с изменениями и дополнениями (*при наличии*)).

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на овладение следующими компетенциями:

общепрофессиональными:

ОПК-5 – способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций;

ОПК-6 – способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента;

профессиональными:

1.2. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Тема 1 Психологическое содержание метода, задачи и цели рационально-эмотивной (поведенческой) терапии. .	ОПК- 5 ОПК-6	Конспектирование и подготовка к практическим занятиям. Проведение терапевтических бесед с клиентами. Устный опрос
Тема 2. Иррациональные убеждения долженствования и работа с ними	ОПК-5 ОПК-6	Конспектирование литературы и подготовка к практическим занятиям. Устный опрос

Тема 2. Катастрофизация и ее диспутирование.	ОПК- 5 ОПК-6	Конспектирование литературы и подготовка к практическим занятиям. Устный опрос
Тема 3. Низкая фрустрационная терпимость и пути ее преодоления.	ОПК- 5 ОПК-6	Выполнение практических заданий по диагностике Я-идентичности. Конспектирование и подготовка к практическим занятиям. Устный опрос
Тема 4. Самообесценивание и возможности работы с ним	ОПК- 5 ОПК-6	Конспектирование и подготовка к практическим занятиям
Итоговая аттестация	ОПК- 5; ОПК-6	Экзамен

1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОПК–5 способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций	<p>ИОПК – 5.1. Знает основные стратегии, виды и формы вмешательства, принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера, основные подходы к идентификации индивидуальной и статистической нормы в контексте оказания психологической помощи.</p> <p>знать: что представляет собой диагностическая и коррекционная работа с клиентом по его проблеме, понимать, как осуществлять анализ психической реальности человека в норме и патологии его развития, в периоды возрастных кризисов, в зонах риска, с учетом принадлежности его к группам: гендерным, этническим, профессиональным и разным другим;</p> <p>ИОПК – 5.2. Умеет организовывать мероприятия по оказанию психологической помощи, применять стандартные программы психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога.</p> <p>уметь: диагностировать, проводить экспертизу и вести коррекционную работу психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.</p> <p>ИОПК – 5.3. Владеет базовыми приемами психологической помощи, развивающими и коррекционными технологиями, методами индивидуальной и групповой работы.</p> <p>владеть: навыками диагностики, проведения экспертизы, коррекционной работы с клиентом, его психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам, составлять индивидуальные и групповые программы</p>

	коррекции различных проблемных состояний клиентов.
ОПК -6 способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента	<p>ИОПК – 6.1. Знает систему понятий и категорий, современные теоретические подходы и практики в области индивидуального, семейного и группового психологического консультирования в соответствии с потребностями и целями клиента.</p> <p>ИОПК – 6.2. Знает содержательные характеристики видов психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента.</p> <p>знать: как создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и различий человека с применением современного психологического инструментария;</p> <p>ИОПК – 6.3. Умеет разрабатывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями.</p> <p>уметь: создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и различий человека с применением современного психологического инструментария;</p> <p>ИОПК – 6.4. Владеет навыками реализации комплексных программ предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента.</p> <p>владеть: навыками создания программ, направленных на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и различий человека с применением современного психологического инструментария;</p>

1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Система оценивания учебных достижений студентов очной и очно-заочной формы обучения

Вид текущей учебной работы	ОФО	ОЗФО
Работа на практических занятиях	20	20
Конспекты первоисточников	20	20
Дневник самостоятельной работы в РЭТ (самоисследование)	40	40
Рефлексивный отчет по Дневнику (Экзамен)	20	20
Итого за семестр (триместр)	100	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

4-х балльная система оценивания	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета

экзамена			
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0–20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые) Вопросы и задания для экзамена

1. Общая характеристика метода рационально-эмотивной(поведенческой) терапии
2. Основные принципы работы психолога в РЭТ.
3. Иррациональные убеждения. Что это такое?
4. Как правильно сформулировать проблему клиента в РЭТ
5. Технология отдифференцирования «практических» проблем от проблем «душевной боли».
6. Общая структура «Дневника наблюдения» клиента в РЭТ
7. Классификация по особенностям функционирования негативных переживаний
8. «Функциональные» и «дисфункциональные переживания».
9. Психологический механизм создания субъективной значимости воспринимаемой ситуации человеком.
10. «Холодные», «теплые» и «горячие» мысли.
11. Психологическое содержание «Формулы страдания».
12. Как правильно вести Дневник наблюдения
13. Способы обнаружения иррациональных убеждений клиента.
14. Психологическое содержание иррациональных убеждений долженствования.
15. Психологическое содержание иррациональных убеждений катастрофизации
16. Психологическое содержание иррациональных убеждений низкой фрустрационной терпимости.
17. Психологическое содержание иррациональных убеждений самообесценивания.
18. Диспутирование ИУ как терапевтический прием.
19. Психологический смысл рациональных убеждений.
20. Характеристика содержания основных структурных элементов «Дневника наблюдений» (А-В-С).
21. Дискредитация ИУ как базовая техника диспутирования (оспаривания) .
22. Роль эмпирических вопросов в диспутировании ИУ.
23. Роль логических вопросов в диспутировании ИУ.
24. Роль прагматических вопросов в диспутировании ИУ.
25. Особенности диспутирования(оспаривания) долженствования.
26. Рациональные альтернативы иррациональным убеждениям долженствования.

27. Особенности диспутирования (оспаривания) ИУ катастрофизации.
28. Рациональные альтернативы иррациональным убеждениям катастрофизации.
29. Особенности диспутирования (оспаривания) ИУ низкой фрустрационной терпимости.
30. Рациональные альтернативы в ситуации иррациональных убеждений низкой фрустрационной терпимости.
31. Характеристика трех типов поведения человека в ситуации фрустрации.
32. Особенности диспутирования (оспаривания) ИУ самообесценивания.
33. Рациональные альтернативы в ситуации иррациональных убеждений самообесценивания.
34. Технология выделения в решаемой проблеме реальных фактов, лнаших догадок и предположений, эмоциональных переживаний.
35. Как связаны в РЭТ реальные обстоятельства и ситуации с обстоятельствами -тригерами.
36. Три основные ошибки, формирующие ИУ катастрофизации.
37. Технология работы с лингвистическими заменами.
38. Характеристика стратегий обретения силы: копинг-катрочки, самоинструкции, составление списка удач и побед.
39. Характеристика стратегий обретения силы: позитивное реалистичное мышление, положительное самоподкрепление, ресурсные состояния.
40. Проверка качества поставленных клиентом целей.
41. Ошибки использования собственной ресурсности: переоценка возможностей, игнорирование эмоционального настроения, игнорирование собственного индивидуального стиля работы игнорирование мотивации и вероятности форсмажорных обстоятельств., ошибки приоритета.
42. Трудности при работе с иррациональными убеждениями.
43. Возьмите одну из ситуаций «Дневника наблюдений» и покажите, как Вы ее разбили на А-В-С.
44. В одной из Ваших ситуаций «Дневника наблюдений» определите, что именно в ней вызвало в Вас чувство С?
45. В одной из Ваших ситуаций «Дневника наблюдений» определите, какие мысли у Вас появились в тот момент, когда Ваши переживания были самыми «горячими»?
46. Анализируя одну из Ваших ситуаций «Дневника наблюдений» объясните, как Вы определяли тип иррациональных убеждений?
47. В одной из Ваших ситуаций «Дневника наблюдений» проведите диспутирование (оспаривание) ИУ.
48. В одной из Ваших ситуаций «Дневника наблюдений» покажите, какой формой рациональных убеждений Вы замените ИУ.
49. Понятие «эвристики» в РЭТ.
50. Эвристика подобия. Приведите примеры.
51. Эвристика наличия. Приведите примеры.
52. Эвристика якоря. Приведите примеры.
53. Покажите, в каких формах могут выражаться ИУ катастрофизации.

54. С какими «горячими» переживаниями чаще всего связаны ИУ катастрофизации.
55. Приведите примеры оспаривания (диспутирования) конкретных ИУ катастрофизации
56. Покажите, в каких формах могут выражаться ИУ низкой фрустрационной терпимости
57. С какими «горячими» переживаниями чаще всего связаны ИУ
- 58.
59. С какими «горячими» переживаниями чаще всего связаны ИУ самообесценивания.
60. Приведите примеры оспаривания (диспутирования) конкретных ИУ самообесценивания.
61. Покажите, в каких формах могут выражаться ИУ самообесценивания.
62. Перечислите группу «сигнальных» чувств и определите с какими ИУ они чаще всего могут быть связаны.
63. Перечислите группу «охранных» чувств и определите с какими ИУ они чаще всего могут быть связаны.
64. Перечислите группу «стабилизирующих» чувств и определите с какими ИУ они чаще всего могут быть связаны.
65. Перечислите группу «социализирующих» чувств и определите с какими ИУ они чаще всего могут быть связаны.
66. Перечислите группу «сигнальных» чувств и определите с какими ИУ они чаще всего могут быть связаны.
67. Выберите ИУ «долженствования», составьте список контраргументов этому ИУ, выберите самый важный контраргумент.
68. Выберите ИУ «самообесценивания», составьте список контраргументов этому ИУ, выберите самый важный контраргумент
69. Выберите ИУ «катастрофизации», составьте список контраргументов этому ИУ, выберите самый важный контраргумент
70. Выберите ИУ «низкой фрустрационной терпимости», составьте список контраргументов этому ИУ, выберите самый важный контраргумент

Темы для подготовки мультимедийных презентаций.

Вопросы для проведения контрольной работы - планом не предусмотрены

Практические задания:

Работа с «Дневником самонаблюдений в РЭТ»

- Как правильно сформулировать проблему и вести «Дневник наблюдения».
- Выделение иррациональных убеждений в своих проблемных ситуациях.
- Работа по различению иррациональных и рациональных убеждений.
- Диспутирование иррациональных убеждений долженствования.
- Замена иррациональных убеждений долженствования на рациональные.
- Проверка степени свободы и ответственности магистрантов. Замена иррациональных убеждений долженствования на рациональные.
- Диспутирование катастрофизации. Три решения ситуации катастрофизации.
- Замена иррациональных убеждений катастрофизации на рациональные. Освоение различных техник работы.
- Технологии диспутирования НФТ. Отработка основных навыков.
- Иррациональные убеждения обесценивания. Возможности коррекции обесценивания через рационализацию