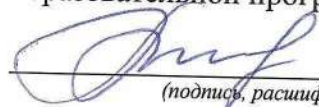


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»

Кафедра психологии

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель основной профессиональной
образовательной программы



О. В. Аршанская

(подпись, расшифровка подписи)

14 мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины (модуля)

*Б1.В.ДВ.04.02 Методы когнитивно-
поведенческой терапии в психологии*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Практическая психология личности
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Южно-Сахалинск

2025 г.

Рабочая программа дисциплины *Б1.В.ДВ.04.02 Методы КПТ в психологии* составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
код и наименование направления подготовки

Программу составил(и):

О. В. Аршанская, к.псих.н., доцент

И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание подпись



Рабочая программа *Б1.В.ДВ.04.02 Методы КПТ в психологии* утверждена на заседании кафедры психологии № 7 от 14 мая 2025 г.

Заведующий кафедрой психологии Е. Г. Власенкова

фамилия, инициалы



подпись

1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель: на основе знаний теоретических основ когнитивно-поведенческой психотерапии сформировать умения применять её базовые методы и техники.

Задачи изучения дисциплины:

1. Сформировать знания теоретических основ когнитивно-поведенческой психотерапии.
2. Сформировать умения разрабатывать концептуализацию случая пациента (клиента) в рамках когнитивно-поведенческого подхода.
3. Сформировать умения применять методы и техники когнитивно-поведенческой психотерапии.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Методы когнитивно-поведенческой терапии в психологии» входит в вариативную часть ОПОП академического бакалавриата по направлению подготовки 44.03.02 и относится к предметам по выбору студента.

Пререквизиты дисциплины: Содержание базируется на знании таких дисциплин вуза как общий курс «Психологии», «Философии», «История психологии», «Психология и психотерапия невротических расстройств», «Экспериментальная психология», «Психологическое консультирование».

Постреквизиты дисциплины: Курс готовит бакалавра психолога образования к применению в психолого-педагогической практике работы с обучающимися разных возрастов, к решению социальных и индивидуальных задач, в условиях современной школы.

3 Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

(Коды и формулировки компетенций в таблице должны соответствовать ФГОС ВО и ПООП (при наличии))

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1 Знает: основы критического анализа и оценки современных научных достижений. УК-1.2 Умеет: находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи, рассматривает различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки; отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности; определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи. УК-1.3 Владеет: анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, осуществляет декомпозицию задачи; грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки; обосновывает действия, определяет возможности и ограничения их применимости.
УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной	УК-2.1 Знает: требования, предъявляемые к

	цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	<p>проектной работе, способы представления и описания целей и результатов проектной деятельности.</p> <p>УК-2.2</p> <p>Умеет: определяет ожидаемые результаты решения выделенных задач проекта; проектировать решение конкретной задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений.</p> <p>УК-2.3</p> <p>Владеет: формулирует в рамках поставленной цели проекта совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение; решает конкретные задачи проекта заявленного качества и за установленное время; публично представляет результаты решения конкретной задачи проекта.</p>
ПКС-6	Способен к участию в коллективной работе по проектированию и реализации программ развития и воспитания обучающихся	<p>ПКС-6.1.</p> <p>Знает: технологии проектирования образовательных программ и систем; нормативно-правовые основы профессиональной деятельности; условия, способы и средства личностного и профессионального саморазвития.</p> <p>ПКС-6.2.</p> <p>Умеет: проектировать образовательные программы для разных категорий, обучающихся; проектировать программу личностного и профессионального развития.</p> <p>ПКС-6.3.</p> <p>Владеет: способностью анализировать подходы и модели к проектированию программ психолого-педагогического сопровождения реализации образовательных программ в системе образования, опытом проектной деятельности; навыками проектирования и реализации векторов профессионального и личностного саморазвития.</p>

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля)

очная форма обучения 5 семестр

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов	
	Семестр 5	всего
Общая трудоемкость	108	108
Контактная работа:	56	
Лекции (Лек)	26	
Практические занятия (ПР)	26	
Лабораторные работы (Лаб)		

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов	
	Семестр 5	всего
Промежуточная аттестация (зачет)		
Конт ТО	4	
Самостоятельная работа:	52	52
<i>Подготовка конспектов и презентаций по вопросам практического занятия</i>	22	
<i>Выполнение самостоятельной работы</i>	18	
<i>подготовка к промежуточной аттестации</i>	12	

4.2 Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (модуля)

№ п/п	Раздел дисциплины, блоков	семестр	Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации.			
			ЛЗ	СЗ	Сам	
1.	Теоретические основы когнитивно-поведенческой психотерапии	5	6	4	10	Присутствие на лекциях, активное участие в семинарских обсуждениях Подготовка конспектов и презентаций по вопросам практического занятия Выполнение самостоятельной работы
2.	Когнитивная концептуализация	5	6	6	10	Присутствие на лекциях, активное участие в семинарских обсуждениях Подготовка конспектов и презентаций по вопросам практического занятия Выполнение самостоятельной работы
3.	Когнитивные техники	5	6	6	10	Присутствие на лекциях, активное участие в семинарских обсуждениях Подготовка конспектов и презентаций по вопросам практического занятия Выполнение самостоятельной работы
4.	Экспериментальные техники	5	4	6	10	Присутствие на лекциях, активное участие в семинарских обсуждениях Подготовка конспектов и презентаций по вопросам практического занятия Выполнение самостоятельной работы

5.	Поведенческие техники	5	4	4	12	Присутствие на лекциях, активное участие в семинарских обсуждениях Подготовка конспектов и презентаций по вопросам практического занятия Выполнение самостоятельной работы Подготовка к итоговой аттестации
Итого 108			26	26	52	Зачёт

4.3 Содержание разделов дисциплины

Темы и планы лекционных занятий

Тема 1. Теоретические основы когнитивно-поведенческой психотерапии

Три волны когнитивно-поведенческой психотерапии. Мифы о когнитивно-поведенческой психотерапии. Классическое научение (И.П. Павлов, Дж. Уотсон). Оперантное научение (Б. Скиннер). Виды подкрепления. Научение по моделям (А. Бандура). Концепция самоэффективности. Когнитивная терапия А. Бека. Принципы и задачи когнитивной психотерапии по Дж. Бек. Схема ABC. Уровни мышления. Автоматические мысли и их характеристики. Промежуточные убеждения и их виды. Глубинные убеждения и их виды. Происхождение и характеристики глубинных убеждений. Когнитивные искажения. Иррациональные установки по А. Эллису. Этапы когнитивно-поведенческой психотерапии. Структура психотерапевтической сессии. Терапевтический альянс. Требования к домашнему заданию. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия А. Эллиса. Когнитивноповеденческая терапия, ориентированная на восстановление. Схема-терапия Дж. Янга.

Тема 2. Когнитивная концептуализация.

Психодиагностические методы и методики, применяемые в когнитивно-поведенческой психотерапии. Построение когнитивных карт (Р. МакМаллин). Диаграмма когнитивной коцептуализации по Дж. Бек. Когнитивно-поведенческие модели психических расстройств (депрессия, тревожное расстройство, паническое расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство, социофобия, расстройства личности). Факторы, влияющие на психотерапию.

Тема 3. Когнитивные техники

Техника ABC. Сократический диалог. Эмпирическая проверка. Реатрибуция. Децентрация. Работа с дихотомическим мышлением. Декатастрофизация. Падающая стрела. Техника работы с правилами. Базовый перцептивный сдвиг. Ретроспективная оценка убеждений. Техники когнитивного расщепления.

Тема 4. Экспериментальные техники

Работа с образами в когнитивно-поведенческой психотерапии. Техника «Адвокат». Рескриптинг в воображении. Диалоги с использованием стульев. Практика написания писем.

Тема 5. Поведенческие техники

Систематическая десенсибилизация. Техника экспозиции. Поведенческие эксперименты. Техника пресыщения. Репетиция поведения. Скилл-терапия Мейхенбаума. Техника позитивного подкрепления. Техника угадания. Жетонная терапия. Прикладной анализ поведения (АВА-терапия). Техники поведенческой активации. Пути выхода из ситуации (Р. МакМаллин). Копинг-карточки. Техника пяти пальцев. Взламывание поведенческих паттернов. Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону. Десенсибилизация посредством движения глаз (Ф. Шапиро).

4.4 Темы и планы практических занятий

Тема: Теоретические основы когнитивно-поведенческой психотерапии.

Цель: Формирование знаний об истории развития, основных теоретических подходах и концепциях когнитивно-поведенческой психотерапии.

Понятийный аппарат: когнитивно-поведенческая терапия, классическое научение, оперантное научение, викарное научение, подкрепление, самоэффективность, автоматические мысли, промежуточные убеждения, глубинные убеждения, когнитивные искажения, терапевтический альянс.

Описание занятия: Обучающиеся группами по 2-3 человека представляют доклады, сопровождаемые электронными презентациями, по одному из вопросов на выбор.

Вопросы для подготовки

1. Три волны когнитивно-поведенческой психотерапии.
2. Классическое научение (И.П. Павлов, Дж. Уотсон).
3. Оперантное научение (Б. Скиннер).
4. Подкрепление. Виды подкрепления.
5. Научение по моделям (А. Бандура).
7. Когнитивная терапия А. Бека.
8. Принципы и задачи когнитивной психотерапии по Дж. Бек.
9. Схема АВС и возможности её практического применения.
10. Представления об уровнях мышления в когнитивной психотерапии.
11. Автоматические мысли и их характеристики.
12. Промежуточные убеждения и их виды.
13. Глубинные убеждения и виды, характеристики и происхождение.
14. Происхождение и характеристики глубинных убеждений.
15. Когнитивные искажения и их виды.
16. Иррациональные установки по А. Эллису.
17. Этапы когнитивно-поведенческой психотерапии.
18. Структура психотерапевтической КПТ-сессии.
19. Терапевтический альянс и принцип сотрудничества в когнитивно-поведенческой психотерапии.
20. Домашние задания и требования к ним в когнитивно-поведенческой психотерапии.
21. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия А. Эллиса.
22. Когнитивно-поведенческая терапия, ориентированная на восстановление.
23. Схема-терапия Дж. Янга.

Обучающиеся делятся на подгруппы по 5-6 человек. Каждой подгруппе выдаётся список высказываний пациентов, содержащих когнитивные искажения, с заданием определить и назвать их. Затем проводится общее обсуждение. Примеры высказываний: 1) «В этом мире ты или победитель, или проигравший»; 2) «Я никогда не смогу ничего добиться»; 3) «Если что-то плохое может произойти, то оно неизбежно»

Тема: Когнитивная концептуализация.

Цель: Формирование умений концептуализировать случай пациента с точки зрения когнитивно-поведенческой психотерапии.

Понятийный аппарат: метод, методика, техника, когнитивная карта, диаграмма когнитивной концептуализации, когнитивно-поведенческая модель.

Описание занятия: Обучающиеся группами по 2-3 человека представляют доклады, сопровождаемые электронными презентациями, по одному из вопросов на выбор. Вопросы для подготовки

1. Психодиагностические методики, применяемые в когнитивно-поведенческой психотерапии: •Шкала депрессии А. Бека. •Шкала безнадёжности А. Бека. •Шкала дисфункциональных убеждений А. Бека и А. Вейсман, •Методика диагностики иррациональных установок А. Эллиса. •Опросник базисных убеждений М.А. Падун и А.В. Котельниковой. •Опросник метакогнитивных убеждений А. Уэлса и С. Картврайт-Хэттон. •Опросник когнитивной регуляции эмоций Н. Гарнефски. •Схемный опросник Дж. Янга.

2. Построение когнитивных карт (Р. МакМаллин).

3. Диаграмма когнитивной концептуализации по Дж. Бек.

4. Когнитивно-поведенческая модель депрессии.

5. Когнитивно-поведенческая модель тревожного расстройства.

6. Когнитивно-поведенческая модель панического расстройства.

7. Когнитивно-поведенческая модель обсессивно-компульсивного расстройства.

8. Когнитивно-поведенческая модель посттравматического стрессового расстройства.

9. Когнитивно-поведенческая модель социофобии.

10. Факторы, влияющие на психотерапию

Обучающиеся делятся на микрогруппы по 3 человека, в которых распределяют роли психолога, клиента и супервизора. Исполняющему роль клиента предлагается представить случай, который психолог и супервизор (помощник) должны концептуализировать в виде микроцикла: - ситуация (А), - когниции (мысли, убеждения) (В), - реакции (эмоциональные, поведенческие, психосоматические) (С), - копинговое поведение, 11 - вторичные реакции (С2), - долгосрочные последствия

Тема: Когнитивные техники.

Цель: Формирование умений применять базовые когнитивные техники. Понятийный аппарат: формула АВС, когнитивные техники, сократический диалог, эмпирическая проверка, реатрибуция, децентрация, декатастрофизация, перцептивный сдвиг, когнитивное расщепление.

Описание занятия: Обучающиеся группами по 2-3 человека представляют доклады, сопровождаемые электронными презентациями, по одному из вопросов на выбор. Вопросы для подготовки

1. Техника АВС.

2. Сократический диалог.

3. Эмпирическая проверка.

4. Реатрибуция.

5. Децентрация.

6. Работа с дихотомическим мышлением.

7. Декатастрофизация.

8. Падающая стрела.

9. Техника работы с правилами.

10. Базовый перцептивный сдвиг.

11. Ретроспективная оценка убеждений.

12. Техники когнитивного расщепления.

Обучающиеся делятся на микрогруппы по 3 человека, в которых распределяют роли психолога, клиента и супервизора. Исполняющему роль клиента предлагается представить случай, который психолог и супервизор (помощник) должны проработать с помощью бланка работы с дисфункциональными мыслями.

Тема: Экспериментальные техники.

Цель: Формирование умений применять элементы экспериментальных техник когнитивно-поведенческой психотерапии.

Понятийный аппарат: экспериментальные техники, эмоционально корректирующий опыт, рескриптинг.

Описание занятия: Обучающиеся группами по 2-3 человека представляют доклады, сопровождаемые электронными презентациями, по одному из вопросов на выбор.

Вопросы для подготовки

1. Работа с образами в когнитивно-поведенческой психотерапии.
2. Рационально-эмоциональная игра.
3. Техника «Адвокат».
4. Рескриптинг в воображении.
5. Диалоги с использованием стульев.
6. Практика написания писем

Обучающиеся делятся на микрогруппы по 3 человека, в которых распределяют роли психолога, клиента и супервизора. Исполняющему роль клиента предлагается представить случай, который психолог и супервизор (помощник) должны проработать с применением техники рационально-эмоциональной игры

Тема: поведенческие техники.

Цель: Формирование умений применять основные поведенческие техники.

Понятийный аппарат: поведенческий паттерн, поведенческие техники, десенсибилизация, экспозиция, пресыщение, угашение, скилл-терапия, подкрепление, жетонная терапия, прикладной анализ поведения, поведенческая активация, копинг-карточка.

Описание занятия: Обучающиеся группами по 2-3 человека представляют доклады, сопровождаемые электронными презентациями, по одному из вопросов на выбор.

Вопросы для подготовки

1. Систематическая десенсибилизация.
2. Техника экспозиции.
3. Поведенческие эксперименты.
4. Техника пресыщения
5. Репетиция поведения.
6. Скилл-терапия Мейхенбаума.
7. Техника позитивного подкрепления.
8. Техника угашения.
9. Жетонная терапия.
10. Прикладной анализ поведения (АВА-терапия).
11. Техники поведенческой активации.
12. Пути выхода из ситуации (Р. МакМаллин).
13. Копинг-карточки.
14. Взламывание поведенческих паттернов.
15. Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону.
17. Десенсибилизация посредством движения глаз (Ф. Шапиро).

Обучающиеся делятся на подгруппы по 5-6 человек. Каждой подгруппе предлагается составить копинг-карточку с перечнем активизирующих самоинструкций из пяти пунктов для разных дисфункциональных состояний. Например, депрессивное состояние, приступ тревоги, приступ ярости, нахлынувший стыд и др.

Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа организуется с целью формирования компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации самостоятельной работы:

Аудиторная самостоятельная работа под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

Внеаудиторная самостоятельная работа под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Самостоятельная работа студентов

Типовые задания СРС: - работа с первоисточниками; - подготовка докладов; - изучение отдельной темы и разработка опорного конспекта; - решение исследовательских задач; - составление понятийного тезауруса; - подготовка презентации; - написание эссе; - составление аннотированного списка литературы по одной из тем; - исследовательские работы (возможна разработка проекта).

Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебнотематического плана

Задание к теме 1 "Составить аналитическую таблицу по основным подходам в КПТ третьей волны. (Авторы, суть подхода, область применения)

Задание к теме 2 "Когнитивная концептуализация " Заполните диаграмму когнитивной концептуализации случая по Дж. Бек.

Составить концептуализацию случая в виде диаграммы когнитивной концептуализации (по Бек Дж.), включающей следующие пункты: - важные события детства; - глубинные убеждения; - промежуточные убеждения (оценки, правила, предположения); - копинг-стратегии; - ситуации; - автоматические мысли; - значение автоматических мыслей; - эмоции; - поведение.

Пример случая для концептуализации. Михаилу 45 лет. Он женат и имеет двоих сыновей. Работает таксистом. Несколько месяцев назад у него стали возникать продолжительные тревожные состояния, вызывающие бессонницу, апатию, замкнутость. Михаил обращался к врачам, но те не обнаружили у него 23 серьёзной патологии, могущей так повлиять на него. По совету жены он обратился к психологу.

В ходе психологической консультации выяснилось, что в последнее время в его жизни произошло много стрессогенных событий: год назад он переехал в столицу, где купил квартиру с большой ипотекой, полгода назад у него умерла мать, несколько месяцев назад отчислили из университета сына, в настоящее время его доходы немного снизились, хотя он вполне может оплачивать счета. Михаил рассказал, что всю жизнь он был очень ответственным человеком и привык держать всё под контролем. В детстве у него не было отца, и он был вынужден нести постоянную ответственность за младших братьев, вести

домашнее хозяйство. К этим трудностям добавлялись насмешки одноклассников в школе, которые научили Михаила защищаться и быть всегда начеку. Сейчас ему кажется, что он не справляется с возложенными на него обязанностями и испытывает непреодолимое чувство надвигающейся финансовой катастрофы.

Задание к теме 3 "Когнитивные техники" Представьте не менее трех когнитивных техник в таблице:

Название техники	
Автор техники	
Цель техники	
Процедура применения техники	
Ограничения техники	
Источник описания техники	

Задание к теме 4 "Экспериментальные техники" Представьте одну из экспериментальных техник когнитивно-поведенческой психотерапии по схеме: Название техники, автор, цель, процедура применения техники, ограничения применения техники.

Задание к теме 4 "Поведенческие техники" Представьте одну из поведенческих техник по схеме: Название техники, автор, цель, процедура применения техники, ограничения применения техники.

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки «педагогическое образование» реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся:

- *образовательные технологии*: игровые, проблемного обучения, коллективный способ обучения, самостоятельная работа, проведение презентаций как технологии активного познавательного процесса, развитие исследовательского стиля мышления;
- *научно-исследовательская технология*: проведение проектных, исследовательских форм деятельности студента;
- *научно-производственные технологии*: участие в составлении научных и учебно-методических разработок и др.

Лекции: вводная лекция, лекция-информация, проблемная лекция. При проведении лекционных занятий используется аудиовизуальные, компьютерные и мультимедийные средства обучения Университета, а также демонстрационные и наглядно-иллюстрационные (в том числе раздаточные) материалы.

Практические занятия: деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, проектирование и презентация творческой работы.

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Теоретические основы	Лекции .	Лекция с использованием презентации

	когнитивно-поведенческой психотерапии	Семинары . Самостоятельная работа	Развернутая беседа с обсуждением Работа в группах
2.	Когнитивная концептуализация	Лекции. Семинары. Самостоятельная работа	Лекция с использованием презентации Развернутая беседа с обсуждением Работа в микро группах
3.	Когнитивные техники	Лекции . Семинары . Самостоятельная работа	Лекция с использованием презентации Развернутая беседа с обсуждением Работа в микро группах
4.	Экспериментальные техники	Лекции . Семинары . Самостоятельная работа	Лекция с использованием презентации Развернутая беседа с обсуждением Работа в микро группах
5	Поведенческие техники	Лекции . Семинары . Самостоятельная работа	Лекция с использованием презентации Развернутая беседа с обсуждением Работа в микро группах

6. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Текущий контроль успеваемости студентов очной формы обучения осуществляется средствами балльно-рейтинговой системы. Виды оцениваемых работ и условия накопления баллов представлены в технологической карте.

№ п/п	Раздел дисциплины	Формируемые компетенции	Оценочное средство
1.	Теоретические основы когнитивно-поведенческой психотерапии	УК-2;	Присутствие на лекциях, активное участие в семинарских обсуждениях Подготовка конспектов и презентаций по вопросам практического занятия Выполнение самостоятельной работы
2	Когнитивная концептуализация	УК-2;	Присутствие на лекциях, активное участие в семинарских обсуждениях Подготовка конспектов и презентаций по вопросам практического занятия Выполнение самостоятельной работы

3	Когнитивные техники	ПКС-5	<i>Присутствие на лекциях, активное участие в семинарских обсуждениях Подготовка конспектов и презентаций по вопросам практического занятия Выполнение самостоятельной работы</i>
4	Экспериментальные техники	ПКС-5	<i>Присутствие на лекциях, активное участие в семинарских обсуждениях Подготовка конспектов и презентаций по вопросам практического занятия Выполнение самостоятельной работы</i>
5	Поведенческие техники	ПКС-5	<i>Присутствие на лекциях, активное участие в семинарских обсуждениях Подготовка конспектов и презентаций по вопросам практического занятия Выполнение самостоятельной работы</i>

Вопросы для зачёта

1. Три волны когнитивно-поведенческой психотерапии.
2. Классическое научение (И.П. Павлов, Дж. Уотсон).
3. Оперантное научение (Б. Скиннер). Виды подкрепления.
4. Научение по моделям (А. Бандура). Концепция самоэффективности.
5. Когнитивная терапия А. Бека.
6. Принципы и задачи когнитивной психотерапии по Дж. Бек.
7. Схема АВС. Техника «заполнения пустот».
8. Уровни мышления в когнитивно-поведенческой психотерапии.
9. Автоматические мысли и их характеристики.
10. Промежуточные убеждения и их виды.
11. Глубинные убеждения и их виды.
12. Происхождение и характеристики глубинных убеждений.
13. Когнитивные искажения.
14. Иррациональные установки по А. Эллису.
15. Этапы когнитивно-поведенческой психотерапии.
16. Структура психотерапевтической сессии.
17. Терапевтический альянс и сотрудничество в когнитивно-поведенческой психотерапии.
18. Применение домашних заданий в когнитивно-поведенческой психотерапии.
19. Требования к домашнему заданию.
20. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия А. Эллиса.
21. Когнитивно-поведенческая терапия, ориентированная на восстановление.
22. Схема-терапия Дж. Янга.
23. Психодиагностические методы и методики, применяемые в когнитивно-поведенческой психотерапии.
24. Диаграмма когнитивной концептуализации по Дж. Бек.
25. Техники осознанности (Майндфулнесс).

25. Факторы, влияющие на психотерапию.
26. Когнитивные техники.
27. Техника сократического диалога.
28. Техника эмпирической проверки.
29. Техника «падающей стрелы».
30. Базовый перцептивный сдвиг.
31. Техники когнитивного расщепления.
32. Экспериментальные техники когнитивно-поведенческой психотерапии
33. Рационально-эмоциональная игра.
34. Рескриптинг в воображении.
35. Поведенческие техники.
36. Систематическая десенсибилизация.
37. Техника экспозиции. Поведенческие эксперименты.
38. Техники поведенческой активации.
39. Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону.
40. Десенсибилизация посредством движения глаз (Ф. Шапиро).

8. Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
- присутствие на лекциях и семинарских занятиях	10	15	25
- активность	5	15	20
- выполнение самостоятельной работы	27	55	82
Промежуточная аттестация (зачет)	10	15	25
Итого за семестр	52	100	

9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература

1. Бек Джудит С. Когнитивная терапия: полное руководство: Пер. с англ. - М.: ООО "И.Д. Вильямс", 2023. 400 с.

2. Залевский, Г. В. Когнитивно-поведенческая психотерапия : учебное пособие для вузов / Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина, В. Г. Залевский. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2021. 194 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-11802-5. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/476403>

3. Камалетдинова З. Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход : учебное пособие для вузов / З. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова. 2-е изд. Москва : Издательство Юрайт, 2021. 211 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-08880-9. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/474797>.

б) дополнительная литература:

1. Лихи Р. Преодоление сопротивления в когнитивной терапии.. - СанктПетербург : Питер, 2021. - 352 с. — (Серия «Когнитивно-поведенческая психотерапия»). - ISBN 978-5-4461-1630-0. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/373508/reading>

2. Ли Э., Кларк Д.М. Когнитивная терапия социального-тревожного расстройства у подростков М.: АКТБ, 2021. 279 с.

3. Бурдин М. В., Игнатова Е. С. Психологическое консультирование и психотерапия:

технология сократического диалога: учеб. пособие / М. В. Бурдин, Е. С. Игнатова; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Электрон. дан. – Пермь, 2019. – 1,23 Мб; 88 с.

4. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / Пер. с англ. - СПб.: Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО Пресс, 2022. - 272 с.

5. Бек Джудит Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. - СПб.: Питер, 2018. -416 с.

9.3 Периодические издания

1. Журнал «Вопросы образования» // <https://vo.hse.ru/about>

2. Журнал «Наука и школа» // <http://nauka-i-shkola.ru/>

3. Психологическая наука и образование <http://psyjournals.ru/psyedu/index.shtml>

9.4 Программное обеспечение

- Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная),(лицензия 49512935);

- Microsoft VisualFoxPro Professional 9/0 Win32 Single Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 49512935);

- Microsoft Sys Ctr Standard Sngl License/Software Assurance Pack Academic License 2 PROC (бессрочная), (лицензия 60465661)

- Microsoft Exchange Small Business CAL Russian Software Assurance Academic OPEN Level Device CAL Device CaL (бессрочная), (лицензия 60465661),

- Microsoft Win Home Basic 7 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),

- Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351),

- Microsoft Windows Proffesional 8 Russian Upgrade Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),

- Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),

- Microsoft Windows Server Datacenter 2003 R2 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),

- Microsoft Internet Security&Accel Server Standart Ed 2006 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),

- Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),

- Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),

- Microsoft Windows Server Standart 2008 R2 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),

- Microsoft Windows Server CAL 2008 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),

9.5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru>)

2. <http://psyfactor.org> – психологические статьи, книги, курсы и семинары.

3. <http://www.psychologies.ru/> – психологический журнал, статьи.

4. <https://www.b17.ru/> – профессиональный сайт психологов, статьи, консультации.

5. <http://psychojournal.ru/> – научно-популярный психологический портал, на котором собраны статьи, книги, фильмы, презентации и даже рефераты по психологии.

6. <https://psy-practice.com/> – статьи по психологии и психотерапии.

КиберЛенинка [Электронный ресурс] :научная электронная библиотека. – Режим доступа:<http://cyberleninka.ru>, свободный

Психология - <http://www.psychologies.ru/>

в) базы данных и информационно-справочные системы

- Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>

- Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» - <http://www.ict.edu.ru/>

- Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>

Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

10 Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;

- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;

- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;

- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Занятия по дисциплине проходят в учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Для самостоятельной работы обучающихся и проведения отдельных занятий по дисциплине используются учебные аудитории, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Методические указания для обучающихся по дисциплине

При изучении учебной дисциплины (модуля) необходимо использовать современные научные разработки по данной теме и освоить практические умения применения теоретических основ и основных направлений исследований в области КПТ в связи с задачами практической психологии. Практические занятия проводятся в виде: групповых дискуссий по темам занятий «Предпосылки формирования современной КПТ», «Когнитивный и психоаналитический подходы: сравнительный анализ» и др.; ответов на тестовые задания; реализации метода анализа конкретных ситуаций по актуализации определенного комплекса знаний, который необходимо усвоить при их разрешении; презентаций и защиты докладов; творческой групповой работы по специфике профессиональной деятельности

В соответствии с требованиями ФГОС ВО в учебном процессе широко используются активные формы проведения занятий: метод анализа конкретных ситуаций; проблемная лекция; ролевые игры при изучении теорий когнитивного и бихевиорального направлений: «Рационально-эмотивная терапия (РЭТ) А. Эллиса», «Когнитивная терапия А. Бека»; метод групповой дискуссии: «Когнитивный и психоаналитический подходы: сравнительный анализ», «Предпосылки формирования КПТ»; метод проектов; подготовка мультимедийных презентаций. Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку докладов, рефератов, творческих работ, подготовку проектов, презентаций и включает подготовку по главным темам дисциплины

Качественной подготовкой к зачету является: - полное знание всего учебного материала по курсу, выражающееся в строгом соответствии излагаемого студентом материалу семинарских занятий; - свободное оперирование материалом, выражающееся в выходе за пределы тематики, конкретного вопроса с целью оптимально широкого освещения вопроса (свободным оперированием материалом не считается рассуждения на общие темы, не относящиеся к конкретно поставленному вопросу); - демонстрация знаний дополнительного материала; - четкие правильные ответы на дополнительные вопросы, задаваемые экзаменатором с целью выяснить объем знаний студента. Неудовлетворительной подготовкой, вследствие которой студенту не зачитывается прохождение курса, является: - недостаточное знание всего учебного материала по курсу, выражающееся в слишком общем соответствии либо в отсутствии соответствия изложенного студентом материалу учебника, лекций и семинарских занятий; - нечеткие ответы или отсутствие ответа на дополнительные вопросы, задаваемые экзаменатором с целью выяснить объем знаний студента; - отсутствие подготовки к зачету или отказ студента от сдачи зачета.