Негосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Московский социально-педагогический институт»
Факультет коррекционной педагогики и специальной психологии

Утверждена
на заседании учебно-методического совета
НОУ ВО «МСПИ»
«25» сентября 2026 г. протокол № 3

Рабочая программа дисциплины

25. «Когнитивно-поведенческая психотерапия»

Дополнительная профессиональная образовательная программа
(программа профессиональной переподготовки)

«Клиническая психология»

Форма обучения
Очно-заочная

Москва – 2026

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины
КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

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

Задачи 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.

Содержание дисциплины:

Теоретические основы когнитивно-поведенческой психотерапии.
Когнитивная концептуализация случая.
Когнитивные техники.
Экспериенциальные техники.
Поведенческие техники.

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель[1]:

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

Задачи[2]:

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.

1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский.

1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации

Объем дисциплины в зачетных единицах составляет – 3 з.е.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем – 36 ч,

в том числе на:

лекции

практические занятия (семинары) –16 ч,

количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся –

48 ч,
количество академических часов, выделенных на контроль – 4 ч.

1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Код компетенции наименование компетенции	Код, наименование и содержание индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
ПК-2. способностью анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе	ИПК-2.1. Использует знания теоретических направлений и методов современной психотерапии, специфики и направленности психотерапии при различных заболеваниях и трудностях адаптации. ИПК-2.2. Разрабатывает, обосновывает и реализует программы психотерапии в соответствии с потребностями и целями пациента (клиента). ИПК-2.3. Устанавливает терапевтический альянс, применяет приёмы и техники современных направлений психотерапии.	**На уровне знаний:** - знает теоретические основы когнитивно-поведенческой психотерапии; - специфика и направленность когнитивно-поведенческого подхода в работе с различными психологическими проблемами; - организационно-практические аспекты когнитивно-поведенческой психотерапии. **На уровне умений:** - умеет проводить оценку индивидуального случая и его когнитивная концептуализация; - составлять программы психологической помощи клиенту в рамках когнитивно-поведенческого подхода; - использовать техники когнитивно-поведенческой психотерапии в психологической практике. **На уровне навыков:** - владеет навыками постановки целей когнитивно-поведенческой психотерапии для отдельного случая - выявления и дифференциации автоматических мыслей; - разработки копинг-карточек.

РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма промежуточной аттестации (ПА)
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий		СР	
			Л	ПР		
Тема 1	Теоретические основы когнитивно-поведенческой психотерапии			2		
Тема 2	Когнитивная концептуализация случая			2		
Тема 3	Когнитивные техники			2		
Тема 4	Экспериенциальные техники			2		
Тема 5	Поведенческие техники			2		
	Промежуточная аттестация					**Зачет**
	ВСЕГО в академических часах	**36**			**24**	2

** Разработчик указывает формы промежуточной аттестации: экзамен, зачет, дифференцированный зачет*

Используемые сокращения:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ПЗ – практические занятия (виды занятия семинарского типа за исключением лабораторных работ);

ПрП – работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации практической подготовки;

СР – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

ПА – промежуточная аттестация (зачет или экзамен).

Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы обучающихся в информационной образовательной среде.

2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины

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 АВС. 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. Когнитивно-поведенческая терапия, ориентированная на восстановление. Схема-терапия Дж. Янга.

Тема 2. Когнитивная концептуализация случая.

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

Тема 4. Экспериенциальные техники

Работа с образами в когнитивно-поведенческой психотерапии. Рационально-

эмоциональная игра. 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 угашения. 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).

2.3. Описание занятий семинарского типа

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.

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).
6. Концепция самоэффективности (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.

Требования к подготовке к занятию: обучающиеся готовят доклады на основе предварительной работы с литературой.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.

Тема: Когнитивная концептуализация случая.

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 коцептуализации 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. Когнитивно-поведенческая модель расстройств личности.
11. Факторы, влияющие на психотерапию.

Требования к подготовке к занятию: обучающиеся готовят доклады на основе предварительной работы с литературой.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.

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 расцепление.

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. Децентрция.
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 расцепления.

Требования к подготовке к занятию: обучающиеся готовят доклады на основе предварительной работы с литературой.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4.

Тема: Экспериенциальные техники.

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

Понятийный аппарат: экспериенциальные техники, эмоционально коррегирующий 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.

Требования к подготовке к занятию: обучающиеся готовят доклады на основе предварительной работы с литературой.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5.

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. Техника пяти пальцев.
15. Взламывание поведенческих паттернов.
16. Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону.
17. Десенсибилизация посредством движения глаз (Ф. Шапиро).

Требования к подготовке к занятию: обучающиеся готовят доклады на основе предварительной работы с литературой.

2.4. Описание занятий в интерактивных формах

Интерактивное занятие к теме 1 "Теоретические основы когнитивно-поведенческой психотерапии"

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».

Интерактивное занятие к теме 2 "Когнитивная концептуализация случая"

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,
- вторичные реакции (С2),
- долгосрочные последствия.

Интерактивное занятие к теме 3 "Когнитивные техники"

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.

Интерактивное занятие к теме 4 "Экспериенциальные техники"

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.

Интерактивное занятие к теме 5 "Поведенческие техники"

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.

2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций

Встречи с приглашенными представителями организаций не предусмотрены.

2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

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

Категории обучающихся	**Формы**
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории обучающихся	**Виды оценочных средств**	**Формы контроля и оценки результатов обучения**
С нарушением слуха	Тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного

документа. Для лиц с

нарушениями слуха:

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для обучающихся с нарушениями слуха);

- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для обучающихся с нарушениями слуха).

2.7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип культуро-природосообразности;
- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины (психодиагностики).

2.8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

«Учебные аудитории для проведения лекционных и практических занятий» (для проведения занятий лекционного и семинарского типа, практических занятий, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся всех направлений подготовки) Специализированная мебель и технические средства обучения: Настенная маркерная доска/экран - 1 шт., Стол преподавателя – 1 шт., Стул преподавателя – 1 шт., Стеллаж - 1 шт., Тележка для проектора – 2 шт., Вешалка – 1 шт. Стул со столиком и подлокотниками – 16 шт. Технические средства обучения Переносной мобильный мультимедиа комплекс с доступом к сети Интернет: - Ноутбук- 1шт - Беспроводная мышь – 1 шт - Проектор – 1 шт	**«Аудитория для самостоятельной работы»** **(аудитория общего пользования с подключением к системам телекоммуникации и с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (доступ в сеть Интернет, Wi-Fi, глобальные поисковые системы, электронная почта и т.д.)** Специализированная мебель и технические средства обучения: Настенная маркерная доска/экран – 1 шт., Стол преподавателя – 1 шт., Стул преподавателя – 1 шт., Парта – 10 шт., Стулья – 21 шт., Вешалка – 1 шт., Напольный экран – 1 шт. Стол компьютерный – 2 шт. Технические средства обучения Комплект оборудования с доступом к сети Интернет - 8 шт.: моноблок HP All-in-One PC20-c429ur Процессор: AMD A4-9125 Radeon R3, 4Core 2C+2G, 2,3Ghz, 4Gb Клавиатура USB HP Мышь USB HP Наушники Philips SBC HP195 1 системный блок (преподавателя): - Монитор – 1 шт - Клавиатура – 1 шт - Мышь – 1 шт

РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе обучающихся в рамках освоения дисциплины

Самостоятельная работа обучающихся в рамках дисциплины является одним из базовых компонентов обучения, приобретения универсальных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы обучающиеся проявляют свои творческие качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

Формы выполнения обучающимися самостоятельной работы могут быть разнообразны: как выполнение ряда заданий по темам, предложенным преподавателем, так и выполнение индивидуальных творческих заданий (в согласовании с преподавателем): составление библиографии, картотеки статей по определенной теме; составление опорных схем для осмысления и структурирования учебного материала; создание электронных презентаций; выступления на научно-практических конференциях и мн. др.

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).

Самостоятельная работа обучающихся – способ активного, целенаправленного приобретения обучающимся новых для него знаний, умений и компетенций без непосредственного участия в этом процессе преподавателей. Самостоятельная работа по дисциплине является единым видом работы, которая может состоять из нескольких заданий.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Цель выполнения самостоятельной творческой работы — приобретение опыта активной

самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. СРС способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

В процессе выполнения самостоятельной работы обучающиеся должны быть ориентированы на:

- систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений для эффективной подготовки к зачетам и экзаменам.

Успех обучающегося в изучении курса зависит от систематической индивидуальной деятельности по овладению учебным материалом. Обучающимся целесообразно наладить творческий контакт с преподавателем, придерживаться его рекомендаций и советов по успешному овладению материалом.

Требования к структуре и оформлению работы.

Данная работа в окончательном варианте, который предоставляется преподавателю, должна быть иметь следующую **структуру**:

Титульный лист.

Работа должна быть представлена на листах формата А4 в печатном варианте с выполнением основных требований оформления документов. Обязателен титульный лист и прилагаемый список литературы.

Устанавливаются следующие требования к **оформлению самостоятельной работы**:

- параметры страницы (210х297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, Times New Roman;

- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана

Задание к теме 1 "Теоретические основы когнитивно-поведенческой психотерапии"

Составите интеллект-карту по одной из теорий когнитивно-поведенческой психотерапии. С инструкцией по составлению интеллект-карты можно ознакомиться на сайте iMindMap.

Задание к теме 2 "Когнитивная концептуализация случая"

Заполните диаграмму когнитивной концептуализации случая по Дж. Бек.

Задание к теме 3 "Когнитивные техники"

Представьте одну из когнитивных техник в таблице:

Название техники	
Автор техники	
Цель техники	
Процедура применения техники	
Пример применения техники	
Ограничения техники	
Личное отношение к технике (только Ваше мнение)	
Источник описания техники	

Задание к теме 4 "Экспериенциальные техники"

Представьте одну из экспериенциальных техник когнитивно-поведенческой психотерапии в таблице:

Название техники	
Автор техники	
Цель техники	
Процедура применения техники	
Пример применения техники	
Ограничения техники	
Личное отношение к технике (только Ваше мнение)	
Источник описания техники	

Задание к теме 4 "Поведенческие техники"

Представьте одну из поведенческих техник в таблице:

Название техники	
Автор техники	
Цель техники	
Процедура применения техники	
Пример применения техники	
Ограничения техники	
Личное отношение к технике (только Ваше мнение)	
Источник описания техники	

3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы обучающихся института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы обучающихся.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

- 30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;

- 25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;

- 20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;

- 10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;

- 0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств

4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Методологические основы клинической психологии» относится рубежный контроль (тест минимальной компетентности), промежуточная аттестация в форме экзамена по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования

компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

Шкала оценивания[3]

Уровень знаний, аттестуемых на экзамене, оценивается по пятибалльной системе с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

ОТЛИЧНО (5 баллов)

Обучающийся показывает высокий уровень знаний теоретических основ когнитивно-поведенческой психотерапии, логично излагает её основные теории и концепции со знанием научной терминологии, понимает закономерности их возникновения и изменения в процессе истории. Называет имена учёных и ключевые даты. Знает принципы, задачи и этапы когнитивно-поведенческой психотерапии. Знает когнитивно-поведенческие модели психических расстройств. Умеет разрабатывать когнитивную концептуализацию случая. Знает методы и методики когнитивно-поведенческой психотерапии. Умеет применять её базовые когнитивные, экспериенциальные и поведенческие техники.

ХОРОШО (4 балла)

Обучающийся показывает достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием теоретических основ, методик и техник когнитивно-поведенческой психотерапии. При ответе допускает незначительные ошибки, неточности, которые не искажают сути ответа. Когнитивная концептуализация случая содержит отдельные логические ошибки.

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (3 балла)

Обучающийся показывает поверхностные знания теоретических основ когнитивно-поведенческой психотерапии. Продемонстрированные знания теорий, концепций и методов частичные, отрывочные, бессистемные, теоретические и практические аспекты проблемы не связаны. Когнитивная концептуализация случая не является полной и содержит логические ошибки. В основном не может ответить на дополнительные вопросы и привести адекватные примеры.

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (2 балла)

Обучающийся показывает низкий уровень компетентности, недостаточное раскрытие теорий, концепций и понятия когнитивно-поведенческой психотерапии. Ответ содержит ряд серьезных неточностей, выводы поверхностны или неверны. Не может разработать

[3] Критерии оценивания могут уточняться и дополняться в соответствии со спецификой дисциплины, установленных форм контроля, применяемых технологий обучения и оценивания

когнитивную концептуализацию случая. Неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом.

4.2. Формирование компетенций в процессе освоения дисциплины

Номер темы	Название темы	Код изучаемой компетенции
Тема 1	Теоретические основы когнитивно-поведенческой психотерапии	ПК-2
Тема 2	Когнитивная концептуализация случая	ПК-2
Тема 3	Когнитивные техники	ПК-2
Тема 4	Экспериенциальные техники	ПК-2
Тема 5	Поведенческие техники	ПК-2

4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)

Рубежный контроль (текущий контроль успеваемости) – задания или иные варианты контроля успеваемости обучающихся, проводимых преподавателем в процессе изучения дисциплины в форме проверочной (контрольной) работы или теста минимальной компетентности.

Рубежный контроль проводится в форме теста минимальной компетентности, обучающимся предлагается ответить на 10 закрытых вопросов с выбором одного ответа на каждый.

Тест проводится на занятии, вопросы проецируются на экране, время ответа 35 секунд.

Необходимо ответить на 7 вопросов из 10.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена, предполагающего устный ответ на два теоретических вопроса и решение практической задачи.

4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Примерные вопросы к экзамену

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 ABC. 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. Требования к домашнему заданию.
19. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия А. Эллиса.
20. Когнитивно-поведенческая терапия, ориентированная на восстановление.
21. Схема-терапия Дж. Янга.
22. Психодиагностические методы и методики, применяемые в когнитивно-поведенческой психотерапии.
23. Диаграмма когнитивной коцептуализации по Дж. Бек.
24. Когнитивно-поведенческие модели психических расстройств.
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 расцепления.
32. Экспериенциальные 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).

Пример типового задания в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Тест 1. Выберите один правильный ответ.

Техника выявления глубинных убеждений пациента – это:

А) АВС

Б) эмпирическая

проверка В)

перцептивный сдвиг **Г)**

«падающая стрела»

Тест 2. Дайте определение понятия "автоматическая мысль".

Практическое задание

Составьте 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 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.

РАЗДЕЛ 5. Глоссарий

1. **Автоматические мысли** – как правило, неосознаваемые рефлекторные быстротечные мысли в конкретных ситуациях, которые пациент не подвергает критике.
2. **Анамнез** – совокупность сведений об обследуемом (больном), получаемых при обследовании путем опроса самого обследуемого (субъективный анамнез) и/или лиц, знающих его (объективный анамнез).
3. **Валидация** – подтверждение адекватности чувств и реакций пациента.
4. **Вторичное подкрепление** – стимул, приобретающий подкрепляющие свойства посредством тесной ассоциации с первичным подкреплением.
5. **Гиперболизация** – когнитивное искажение, при котором пациент преувеличивает факты.
6. **Гиперответственность** – чувство личной ответственности за всё плохое.
7. **Глубинные (центральные) убеждения** – абсолютизированные, обобщённые, укоренившиеся представления пациента о себе и окружающих, сформированные в опыте и определяющие поведение и жизнь человека.
8. **Дихотомическое мышление** (чёрно-белое мышление) – мышление по типу «всё или ничего».
9. **Катастрофизация** – когнитивное искажение, при котором пациент убеждён, что всегда случается самое плохое.
10. **Когнитивно-поведенческая терапия** – направление психотерапии, предполагающее, что причиной психологических проблем (эмоциональные, поведенческие трудности) являются дезадаптивные (ошибочные) мысли человека.
11. **Метод** – путь, способ познания.
12. **Методика** – конкретизация метода, доведение его до инструкции, алгоритма, четкого описания способа существования.
13. **Научение через наблюдение** – процесс, посредством которого поведение одного человека (наблюдателя) меняется в зависимости от того, что представляет поведение другого (модели).

14. **Неадаптивные когниции** – неверные суждения на основе неполной или ошибочной информации.
15. **Нормализация** – признание ситуации пациента нормальной или распространённой.
16. **Обвинения** – когнитивное искажение, при котором пациент видит в других источник своих негативных чувств и отказывается брать ответственность за своё поведение и изменения.
17. **Оперантное научение** – форма научения, в которой правильная реакция или изменение поведения подкрепляется и становится более вероятной.
18. **Оперантное поведение** – определяется и контролируется результатом (последствиями реакции).
19. **Первичное подкрепление** – событие или объект, обладающие безусловными подкрепляющими свойствами.
20. **Персонализация** – когнитивное искажение, при котором пациент принимает всё на свой счёт.
21. **Поведение** – внешнее проявление психической деятельности.
22. **Предсказывание** – когнитивное искажение, при котором пациент уверен в знании будущего, хотя события определяются многими факторами.
23. **Промежуточные убеждения** – определяют ведущие копинг-стратегии пациента, помогающие справиться с действием глубинного убеждения («Если я использую свою компенсаторную стратегию, тогда моё глубинное убеждение не станет реальностью»).
24. **Психообразование** – объяснение проблемы пациента с помощью теории и опыта.
25. **Психотерапия** – особый вид межличностного взаимодействия, при котором пациентам оказывается профессиональная помощь психологическими средствами в решении возникающих у них проблем.
26. **Респондентное поведение** – реакция на знакомый стимул.
27. **Самоэффективность** – вера в эффективность собственных действий и ожидание успеха от их реализации.
28. **Свергенерализация** (сверхобобщение) – когнитивное искажение, при котором пациент делает выводы на основе одного случая.
29. **Селективное внимание** (избирательное абстрагирование) – когнитивное искажение, при котором пациент уделяет внимание к особым деталям при игнорировании контекста.
30. **Эмоциональное обоснование** – когнитивное искажение, при котором пациент считает что-либо правдой, потому что он так чувствует.

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины

РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины

6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5
Основная литература						
1	*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	+	+	+	+	+
2	*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	+	+	+	+	+
Дополнительная литература						
1.	*Либина, А. В.* Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518371				+	
2	*Либина, А. В.* Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518371	+	+	+	+	+
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, 2023. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08880-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516896		+			

6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины

1. Мир психологии [Электронный ресурс]: психология для всех и каждого. – Режим доступа: http://www.psyworld.ru

6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение (MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint)

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

ЮРАЙТ: образовательная платформа: [сайт]. – Москва, 2013 –. – URL: https://urait.ru/ (дата

обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru/

Консультант Плюс https://www.consultant.ru/

Гарант https://www.garant.ru/

Пси профиль. Профессиональные психологические тесты

Проектная деятельность. Рисуем, считаем, создаём. Программно- методический комплекс (DVD-box)