

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО "ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Р.ГАМЗАТОВА"
КАФЕДРА СОЦИАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ И СОЦИАЛЬНОЙ
РАБОТЫ**


УТВЕРЖДАЮ
 Начальника УМУ
 Гаджиев Р.Д.
 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФДТ. ФАКУЛЬТАТИВЫ

ФДТ.01 Когнитивно-поведенческая психотерапия

Направление подготовки - 44.03.02 Педагогическое образование

Направленность (профиль) – «Психология образования»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Год приема – 2025

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промеж. уточный контроль	СРС	
очная	7	36		2		3	31	Зачет
заочная	7	36		2		3	31	Зачет

Махачкала 2025

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основными целями дисциплины «Когнитивно-поведенческая психотерапия» являются усвоение системы знаний о концептуальных положениях поведенческого и когнитивного подхода в консультировании, владение категориальным аппаратом данного подхода, обучение навыкам владения ведущими психотехнологиями, разработанными в рамках классического, оперантного, социального бихевиоризма, в положениях рационально-эмотивной терапии А.Эллиса и когнитивной терапии А.Бека.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ОПК-8	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1.- методологию и методы психолого-педагогического исследования. ОПК-8.2. - осуществлять анализ и обобщение передового педагогического опыта; осуществлять адаптацию и внедрение передового педагогического опыта в профессиональной деятельности. ОПК-8.3. - готовностью к научно-исследовательской деятельности.
ПК-3	ПК-3 Готовность осуществлять консультативную практику субъектов образовательного процесса.	ПК-3.1. современные теории и методы консультирования Приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития Этические нормы организации и проведения консультативной работы ПК-3.2. использует методы и технологии, позволяющие решать консультационные и развивающие задачи ПК-3.3. приемами консультативной практики всех субъектов образования
ПК-6	ПК-6. Способность осуществлять психологическое просвещение педагогически х работников и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития детей	ПК-6.1. основные методологические принципы и категории профессионального взаимодействия, способствующего решению широкого круга задач психолого-педагогического и социального просвещения; основное содержание Проблематики психолого-педагогического и социального просвещения Закономерности восприятия речи, просвещения совместно с педагогическими работниками организации, осуществляющей образовательную деятельность, индивидуальных траекторий решения широкого круга задач психолого-педагогического и социального сопровождения ПК-6.2. разрабатывать и реализовывать программы просвещения, способствующее решению широкого круга задач психолого-педагогического и социального сопровождения ПК-6.3. Методами психолого- педагогического и социального просвещения

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина ФТД.01 «Когнитивно-поведенческая психотерапия» относится к факультативам по направлению подготовки - 44.03.02 Педагогическое образование

Дисциплина ФТД.01 «Когнитивно-поведенческая психотерапия» направлена на профессиональную подготовку в области практической психологии. Содержание курса основано на знаниях, полученных из других курсов: психокоррекция, психологическое консультирование, психотерапия и др. Дисциплина «Когнитивно-поведенческая психотерапия» имеет междисциплинарные связи с такими курсами как «Теории и методы психологического консультирования», «Психодиагностика», «Теории и техники психокоррекция и реабилитация», «Практикум по консультированию и коррекции личности обучающегося», «Коррекционно-развивающая работа с детьми группы риска», «Основы психотерапии» и др. Данный курс предназначен для понимания специфики когнитивно-бихевиорального направления в отличие от таких направлений как психоанализ, экзистенциальный подход и др.; овладения базовыми знаниями и умениями методов и техник, разработанных в данном направлении.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: ОПК-8, ПК-3, ПК-6.

В результате изучения модуля обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Знает: Методологию и методы психолого-педагогического исследования.	ОПК-8.2. Умеет: Осуществлять анализ и обобщение передового педагогического опыта; осуществлять адаптацию и внедрение передового педагогического опыта в профессиональной деятельности.	ОПК-8.3. Владеет: готовностью к научно-исследовательской деятельности.
ПК-3 Готовность осуществлять консультативную практику субъектов образовательного процесса.	ПК-3.1. Знает: современные теории и методы консультирования Приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития Этические нормы организации и	ПК-3.2. Умеет: использовать методы и технологии, позволяющие решать консультационные и развивающие задачи	ПК-3.3. Владеет приемами консультативной практики всех субъектов образования

	проведения консультативной работы		
ПК-6 Способность осуществлять психологическое просвещение педагогически х работников и родителей (законных представителей) по вопросам психического развития детей	ПК-6.1. Знает: основные методологические принципы и категории профессионального взаимодействия, способствующего решению широкого круга задач психолого-педагогического и социального просвещения; основное содержание проблематики психолого-педагогического и социального просвещения. Закономерности восприятия речи, просвещения совместно с педагогическими работниками организации, осуществляющей образовательную деятельность, индивидуальных траекторий решения широкого круга задач психолого-педагогического и социального сопровождения	ПК-6.2. Умеет: разрабатывать и реализовывать программы просвещения, способствующее решению широкого круга задач психолого-педагогического и социального сопровождения	ПК-6.3. Владеет: Методами психолого- педагогического и социального просвещения

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Дисциплина изучается в 8 семестре .

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№ 8	
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72	72	
1. Контактная работа:	32	32	
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	12	12	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	20	20	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	40	40	

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№ 8	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:	зачёт	зачет	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№ 8	
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	72	72	
1. Контактная работа:	20	20	
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4	4	
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	16	16	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	52	52	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:	зачёт	зачет	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/	Лаб /	Пр/	СР
1	Введение в курс когнитивно-поведенческого направления в консультировании.	8	2		2	4
2	Основные теоретические положения когнитивно- поведенческого направления	12	2		4	6
3	Методологические основы поведенческого подхода в консультировании и психотерапии	8	2		2	4
4	Когнитивная психотерапия А.Бека	10	2		4	4
5	Когнитивные модели депрессивных и тревожных расстройств	8			2	6
6	Основные модели когнитивно-бихевиорального подхода в	10	2		2	6

	консультировании					
7	Основные этапы и техники когнитивной терапии	8	2		2	4
8	Поведенческие техники в психотерапии	8			2	6
	Практическое значение*					
	Итого:	72	12		20	40

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/	Лаб /	Пр/	СР
1	Введение в курс когнитивно-поведенческого направления в консультировании.	10	2		2	6
2	Основные теоретические положения когнитивно- поведенческого направления	8			2	6
3	Методологические основы поведенческого подхода в консультировании и психотерапии	10			2	8
4	Когнитивная психотерапия А.Бека	10	2		2	6
5	Когнитивные модели депрессивных и тревожных расстройств	10			2	8
6	Основные модели когнитивно-бихевиорального подхода в консультировании	8			2	6
7	Основные этапы и техники когнитивной терапии	8			2	6
8	Поведенческие техники в психотерапии	8			2	6
	Практическое значение*					
	Итого:	72	4		16	52

5.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Указываются темы и их краткое содержание.

Тема 1. Введение в курс когнитивно-поведенческого направления в консультировании

Когнитивно-бихевиоральная психотерапия как одно из ведущих направлений современной практической психологии. Модели когнитивно-бихевиоральных подходов: модели терапии, близкие к классическому психоанализу и основанные на теории научения; модели, основанные на теории информации, использующие принципы поэтапного построения внутренних моделей для переработки информации и регуляции поведения на их основе. Модели, основанные на интеграции принципов теории научения и теории информации, а также принципов реконструкции дисфункциональных когнитивных процессов и некоторых принципов динамической психотерапии.

Тема 2. Основные теоретические положения когнитивно-бихевиорального направления

Психологические и поведенческие проблемы в жизнедеятельности человека как следствие нарушений в когнитивной сфере. Неадаптивные мысли как основное нарушение когнитивных процессов. Характеристики неадаптивных мыслей: малоосознанность, автоматичность, неадаптивность, дисфункциональность, компенсаторные установки. Три блока когнитивной концептуализации: проблемные ситуации, чувства, способы поведения и автоматические мысли, связанные с ними; промежуточные и базисные установки, стоящие за автоматическими мыслями; ранний детский опыт, в котором эти установки формировались. Типология алогизмов А.Бека: произвольное заключение, селективное абстрагирование, дихотомичное мышление, персонализация.

Тема 3. Методологические основы поведенческого подхода в консультировании и психотерапии

Основные направления в бихевиоральной психотерапии: классическое обуславливание Д. Уотсона, оперантное научение Б. Скиннера, социальное научение А. Бандуры. Ведущие направления терапевтической работы в бихевиоризме: формирование нового стереотипа поведения, которого ранее не было в поведенческом репертуаре человека; закрепление (усиление) уже имеющегося в репертуаре клиента социально желательного стереотипа поведения; уменьшение или угасание нежелательных поведенческих реакций. Основные понятия и техники поведенческой практики. Жетонная техника. Тренинговые группы. Основная мишень психотерапевтической работы в бихевиоризме – обучение новым адаптивным способам поведения или формирование угасания дезадаптивных поведенческих реакций.

Тема 4. Когнитивная психотерапия А.Бека

Двухуровневая схема когнитивных процессов: динамические компоненты как подвижные, меняющиеся и структурные как постоянные, устойчивые когнитивные образования, представляющие собой верования, убеждения и установки. Когнитивные процессы как источник эмоциональных состояний. Модификация мыслей как основной способ изменения поведения и неадекватных эмоциональных состояний. Направленность психотерапевтических техник на выявление, осознание и модификацию дисфункциональных мыслей и убеждений. Интегративный характер когнитивной психотерапии – стратегия психотерапевтической работы как переход от поверхностных ситуативно разворачивающихся мыслей к глубинным, устойчивым структурным образованиям.

Тема 5. Когнитивные модели депрессивных и тревожных расстройств

Когнитивная триада депрессии: негативный взгляд на жизнь, негативный взгляд на будущее, негативный взгляд на себя. Фиксации на теме реальной или мнимой утраты. Онтогенетические факторы депрессии: утрата одного из родителей в детстве, родители, имеющие жесткие, ригидные схемы правил, дефицит социального опыта, физический дефект. Особенности когнитивных процессов при депрессии: высокий уровень безнадежности и трудности в принятии решений. Суицидальное поведение. Мотивационные, поведенческие и физические симптомы депрессии. Эмоциональные компоненты депрессии: тоска, пассивность, самообвинения, снижение мотивации.

Тема 6. Основные модели когнитивно-бихевиорального подхода в консультировании

Модели когнитивно-бихевиоральных подходов – модели терапии, близкие к классическому психоанализу и основанные на теории научения: классическое научение Дж.Уотсона, оперантное научение Б.Скиннера, социальное научение А.Бандуры, техники «наводнения», шейпинга и др. Модели, основанные на теории информации, использующие принципы поэтапного построения внутренних моделей для переработки информации и регуляции поведения на их основе: терапия как решение проблем в результате переработки информации, тренинг навыков совладания и др. Модели, основанные на интеграции принципов теории научения и теории информации, а также принципов реконструкции дисфункциональных когнитивных процессов и некоторых принципов динамической психотерапии: рационально-эмотивная теория Эллиса и когнитивная психотерапия А.Бека.

Тема 7. Основные этапы и техники когнитивной терапии

Цель когнитивной терапии – выявление и коррекция неадаптивных убеждений в плане изменения в восприятии себя и окружающей действительности. Основные тенденции когнитивной психотерапии: когнитивно-аналитическое (Д.Келли), когнитивно-поведенческое (А.Бек, А.Эллис). Основные этапы выявления автоматических мыслей. Методы коррекции тревожных и депрессивных состояний по А.Беку: реатрибуция, декатастрофизация, сократический диалог, методы записывания и др. Рационально-эмотивная терапия А.Эллиса. Особенности когнитивной психотерапии: основное внимание уделяется не прошлому клиента, а его *настоящему* - мыслям о себе и о мире; обучение новым способам мышления; широкое применение системы домашних заданий, направленных на перенос полученных новых навыков в среду реального взаимодействия.

Тема 8. Поведенческие техники в психотерапии

Основная мишень психотерапевтической работы в бихевиоризме – обучение новым адаптивным способам поведения или формирование угасания дезадаптивных поведенческих реакций. Основные направления в бихевиоральной психотерапии: классическое обуславливание Д.Уотсона, оперантное научение Б.Скиннера, социальное научение А.Бандуры. Техника систематической десинсинситизации Вольпе. Методы «экономии стимулов», «наводнения», шейпинг, тренинг умений. Ведущие направления терапевтической работы в бихевиоризме: формирование нового стереотипа поведения, которого ранее не было в поведенческом репертуаре человека; закрепление (усиление) уже имеющегося в репертуаре клиента социально желательного стереотипа поведения; уменьшение или угасание нежелательных поведенческих реакций.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Введение в курс когнитивно-поведенческого направления в консультировании.	Доклад Конспект темы
2	Основные теоретические положения когнитивно- поведенческого направления	Опрос Конспект темы Выступление на семинарском занятии (доклад)
3	Методологические основы поведенческого подхода в консультировании и психотерапии	Конспект темы Выступление на семинарском занятии (доклад)
4	Когнитивная психотерапия А.Бека	Опрос Конспект темы

		Выступление на семинарском занятии(доклад) Ситуативные задачи
5	Когнитивные модели депрессивных и тревожных расстройств	Опрос Конспект темы Выступление на семинарском занятии(доклад) Ситуативные задачи
6	Основные модели когнитивно-бихевиорального подхода в консультировании	Опрос Конспект темы Выступление на семинарском занятии(доклад)
7	Основные этапы и техники когнитивной терапии	Опрос Конспект темы Выступление на семинарском занятии(доклад) Ситуативные задачи
8	Поведенческие техники в психотерапии	Опрос Конспект темы Выступление на семинарском занятии(доклад) Ситуативные задачи

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Указывается перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы.

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Введение в курс когнитивно-поведенческого направления в консультировании.	Опрос	ОПК-8 ПК-3
2	Основные теоретические положения когнитивно-поведенческого направления	Опрос	ОПК-8 ПК-3 ПК-6
3	Методологические основы поведенческого подхода в консультировании и психотерапии	Опрос, презентация доклада	ОПК-8 ПК-3
4	Когнитивная психотерапия А.Бека	Опрос, презентация доклада	ОПК-8 ПК-3 ПК-6
5	Когнитивные модели депрессивных и тревожных расстройств	Опрос, презентация доклада	ОПК-8 ПК-3
6	Основные модели когнитивно-бихевиорального подхода в консультировании	Опрос, презентация доклада	ОПК-8 ПК-3 ПК-6
7	Основные этапы и техники когнитивной терапии	Опрос, презентация доклада	ОПК-8 ПК-3 ПК-6

8	Поведенческие техники в психотерапии	опрос	ОПК-8 ПК-3 ПК-6
---	--------------------------------------	-------	-----------------------

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Критерии оценок: оценивается работа по 5 бальной системе.

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Оценка «5» - ставится, если студент:

- 1) полно и аргументированно отвечает по содержанию вопроса;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;
- 3) излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности;

Оценка «4» - ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «3» - ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «2» - ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах, устанавливаемые после определенного периода обучения. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
 - а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
 - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему

приведены в следующей таблице.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
Зачет	Не зачтено (менее 51 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Зачет	удовлетворительно (менее 51 баллов)	Удовлетворительно (55-75 баллов)	Хорошо (75-85 баллов)	Отлично (86-100 баллов)

1. Семестр – 8; форма аттестации – зачет.

2. Примерный перечень вопросов к зачету (при наличии)

3.

1. Основные теоретические положения бихевиоризма как базовые для формирования терапевтических подходов.
2. Классическое обуславливание Д. Уотсона.
3. Оперантное научение Б. Скиннера.
4. Социальное научение А. Бандуры.
5. Техники иммерсии, наводнения и др.
6. Общая характеристика неадаптивных мыслей.
7. Факторы формирования неадаптивных мыслей.
8. Типология алогизмов А. Бека.
9. Уровни когнитивных процессов.
10. Влияние когнитивных процессов на эмоциональные состояния и поведение индивида.
11. Способы модификации мыслей.
12. Преимущества когнитивного подхода А. Бека.
13. Основные характеристики депрессивных и тревожных расстройств
14. Факторы возникновения и развития депрессивных и тревожных расстройств.
15. Особенности когнитивных процессов при депрессии. Интегративный характер когнитивной психотерапии.

16. Роль бессознательных механизмов в формировании неадаптивных мыслей.
17. Отличительные особенности и преимущества когнитивной психотерапии.
18. Основные тенденции когнитивной психотерапии: когнитивно-аналитическое (Д.Келли), когнитивно-поведенческое (А.Бек, А.Эллис).
19. Основные этапы выявления автоматических мыслей.
20. Методы коррекции тревожных и депрессивных состояний по А.Беку
21. Рационально-эмотивная терапия А.Эллиса.
22. Показания к применению методов когнитивно-бихевиорального подходов в консультировании.
23. Факторы, затрудняющие реализацию когнитивной терапии.
24. Этические аспекты психотерапии.

Примеры тестовых заданий для оценки качества освоения дисциплины (модуля)

- 1) Целью когнитивной психокоррекции является:
 - овладение методами убеждения и внушения
 - помощь клиентам в изменении убеждений, которые поддерживают неадаптивное поведение и неадаптивные эмоции
 - обучение умению выходить из психологических кризисов самому и помогать близким людям
 - формирование адаптивных форм поведения
- 2) Целью когнитивной терапии является:
 - изменение неадекватных форм поведения
 - изменение неадекватных видов самооценки
 - изменение неадекватных когнитивных схем
 - преобразование негативного поля опыта
- 3) Одним из методов когнитивного подхода, использующий техники эмоционального фокусирования, прямой конфронтации для разрешения проблем, осознания собственной ответственности за их возникновение и поиска путей продуктивного разрешения конфликтов, называется:

- рациональная психотерапия
- рационально-эмотивная психотерапия А.Эллиса
- позитивная психотерапия
- понимающая психотерапия

4) Предметом исследования в когнитивной психологии выступает:

- бессознательное человека
- эмоции и чувства личности
- познавательные структуры
- мотивация

5) Главным принципом когнитивно-поведенческой терапии является:

- избавление от негативных установок
- избавление от негативных желаний
- избегание негативных последствий
- избавление от негативных предпочтений

6) Когнитивно-поведенческая терапия определяется как:

- комплексное направление в психотерапии, представляющее объединение когнитивного и поведенческого подходов
- метод лечения психических заболеваний, объясняющих роль бессознательного в жизни человека и развитии человечества
- одно из направлений психотерапии, основанное на экспериментально-феноменологическом и экзистенциальном подходах
- разновидность групповой психотерапии, при которой главным средством коммуникации является двигательная экспрессия с помощью мимики и пантомимы

7) Когнитивно-поведенческая терапия третьей волны акцентирует внимание на:

психологических и поведенческих процессах, связанных

- с благополучием и здоровьем
- с психическими расстройствами
- с тревожными и бредовыми расстройствами
- с бредовыми и галлюцинаторными переживаниями

8) Неадекватное восприятие значимости ситуации, которое может включать в себя, как приуменьшение значимости, так и гипертрофированное преувеличение, называется:

- когнитивная ошибка
- неврастения
- паническая атака
- атипичная депрессия

9) Основателем рационально-эмоциональной поведенческой терапии является:

- Альберт Эллис
- Аарон Бек
- Джон Уотсон
- Беррес Скиннер

10) Противопоказаниями к применению когнитивно-поведенческой терапии могут стать:

- тяжелые психические отклонения
- депрессивные состояния
- проблемы с психоактивными веществами (алкоголь, наркотики, токсичные вещества и т.д.)
- различные фобии и страхи

11) Автором формулы ABC для объяснения клиентам основы активизации их негативных эмоциональных состояний является:

- Альберт Эллис
- Аарон Бек
- Джон Уотсон
- Беррес Скиннер

12) Для первичного анализа данных, изучения и прояснения клиентам простых связей в когнитивной модели используется:

- протокол СМЭР
- протокол АСВ
- протокол БОС
- протокол ЭОР
- психодрамы

13) Универсальной причиной иррационального мышления, согласно А.Эллису, является:

- «тирания долженствования»
- стремление к удовольствию
- личные верования
- врожденные особенности человека

14) Когнитивно-поведенческая терапия предполагает работу с:

- глубинными деструктивными установками
- управлением агрессией
- представлениями
- влечениями
- внушение

3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»

			»	» ¹
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Знает: современные педагогические технологии реализации деятельностного и компетентностного подходов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на основе специальных научных знаний. Умеет: планировать и организовывать учебную и воспитательную деятельность сообразно с возрастными и психофизиологическим и особенностями и индивидуальными образовательными потребностями обучающихся, осуществлять учебное сотрудничество и совместную учебную деятельность; Владеет способностями разрабатывать и реализовывать методические приемы обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей на основе специальных научных знаний	Знает: современные педагогические технологии реализации деятельностного и компетентностного подходов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Умеет: планировать и организовывать учебную и воспитательную деятельность сообразно с возрастными и психофизиологическим и особенностями и индивидуальными образовательными потребностями обучающихся, осуществлять учебное сотрудничество и совместную учебную деятельность. Владеет методами разработки и реализации технологий обучения и воспитания с учетом индивидуальных особенностей обучающихся	Знает: некоторые современные педагогические технологии реализации деятельностного и компетентностного подходов. Частично умеет: планировать и организовывать учебную и воспитательную деятельность сообразно с возрастными и психофизиологическими особенностями и индивидуальными образовательными потребностями обучающихся. Не владеет способностями разрабатывать и реализовывать методические приемы обучения и воспитания на основе специальных научных знаний	Не знает: современные педагогические технологии реализации деятельностного и компетентностного подходов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Не умеет: планировать и организовывать учебную и воспитательную деятельность на основе специальных научных знаний. Не владеет способностями разрабатывать и реализовывать методические приемы обучения и воспитания на основе специальных научных знаний
ПК-3 Готовностью осуществлять консультативную и просветительскую практику субъектов образовательного процесса.	Знает современные теории и методы консультирования Умеет использовать методы и технологии, позволяющие решать консультационные и развивающие задачи просветительской деятельности Владеет приемами консультативной практики всех субъектов образования.	Знает современные теории и методы консультирования Умеет использовать методы и технологии, позволяющие решать консультационные и развивающие задачи просветительской деятельности Частично владеет приемами консультативной практики всех субъектов образования.	Знает современные теории и методы консультирования Частично умеет использовать методы и технологии, позволяющие решать консультационные и развивающие задачи консультационные и развивающие задачи просветительской деятельности Не владеет приемами консультативной практики всех субъектов образования.	Не знает современные теории и методы консультирования Не умеет использовать методы и технологии, позволяющие решать консультационные и развивающие задачи просветительской деятельности Не владеет приемами консультативной практики всех субъектов образования.
ПК-6 Способность осуществлять психологическое просвещение педагогических работников и родителей (законных	Знает основные методологические принципы и категории профессионального взаимодействия, способствующие решению широкого	Знает основные методологические принципы и категории профессионального взаимодействия, способствующие решению широкого	Знает основные методологические принципы и категории профессионального взаимодействия, способствующие	Не знает основные методологические принципы и категории профессионального взаимодействия, способствующие решению широкого

¹ При оценке «неудовлетворительно», «не зачтено» используются формулировки «не знает...», «не умеет...», «не владеет...»

представителей) по вопросам психического развития	круга задач психолого-педагогического и социального просвещения. Умеет разрабатывать и реализовывать программы просвещения, способствующие решению широкого круга задач психолого-педагогического и социального сопровождения. Владеет: методами психолого-педагогического и социального просвещения	круга задач психолого-педагогического и социального просвещения. Умеет разрабатывать и реализовывать программы просвещения, способствующие решению широкого круга задач психолого-педагогического и социального сопровождения. Частично владеет: методами психолого-педагогического и социального просвещения	решению широкого круга задач психолого-педагогического и социального просвещения. Частично умеет разрабатывать и реализовывать программы просвещения, способствующие решению широкого круга задач психолого-педагогического и социального сопровождения. Не владеет: методами психолого-педагогического и социального просвещения	круга задач психолого-педагогического и социального просвещения. Не умеет разрабатывать и реализовывать программы просвещения, способствующие решению широкого круга задач психолого-педагогического и социального сопровождения. Не владеет: методами психолого-педагогического и социального просвещения
---	--	---	---	--

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Бек А., Дэвис Д., Фримен А. Когнитивная терапия расстройств личности. - СПб.: Питер, 2025. - 654 с.
2. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. – СПб.: Питер, 2010.
3. Бек, Джудит С. Когнитивная терапия: полное руководство: Пер. с англ. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2020. – 432 с.
4. Гулина М.А., Зинченко Ю.П. Консультативная психология. Учебник для вузов. – СПб., Питер, 2015. – 336 с.
5. Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия. – СПб.: Речь, 2011. – 256 с.
6. Мак-Маллин Р. Практикум по когнитивной терапии: Пер. с англ. – СПб.: Речь, 2011. – 560 с.
7. Федоров А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.
8. Эллис А., Макларен К. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия: руководство для психотерапевтов / Пер. с англ.: Н.Б.Ярошевский. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 157 с.

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Бихевиорально-когнитивная психотерапия детей и подростков/ Под общей редакцией проф. Ю.С.Шевченко. – СПб.: Речь, 2003. – 552 с.
2. Ги Лефрансуа. Теории научения. Формирование поведения человека. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 278 с.
3. Лайнен, Марша М. Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности: Пер. с англ. – М.:ООО «И.Д. Вильямс», 2008.– 592 с.
4. Мейер В., Чессер Э. Методы поведенческой терапии. - СПб.: «Речь», 2001. – 256 с.
5. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. - СПб: Издательство «Питер», 2000. - 464 с.
6. Основные направления современной психотерапии /Науч. Ред. А.М.Боковой. – М.: «Когито-центр», 2000. – 379 с.
7. Симонова Е.М. Возможности когнитивного подхода в психотерапии химической зависимости // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. № 4. С. 132-143.
8. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия. В сб.: «Основные направления современной психотерапии». – М.: Когито, 2000.
9. Шевченко Ю.С. (ред.) Бихевиорально-когнитивная психотерапия детей и подростков. – СПб: Речь, 2003. – 552 с.
- 10.Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / Пер. с англ. – СПб.: Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
- 11.Эллис А. Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. 2-е изд. / Пер. с англ. Т.Саушкиной. — СПб.: Речь, 2002. – 352 с.
- 12.Юдеева Т.Ю. Работа с эмоциональным разрывом: опыт соединения когнитивного и системного подходов // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. № 4. С. 61-71

8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Научная электронная библиотека - elibrary.ru
Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>
Электронно-библиотечная система «IPRbooks»;
Электронная библиотека диссертаций РГБ;

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

MS Office 2007/2010.

Архиваторы: WinRar, WinZip

Антивирусные средства: Kaspersky

Программы для работы с изображением: AcrobatReader

Программы для работы с Internet и электронной почтой: Opera, Microsoft Internet Explorer, Google chrome, Mozilla Firefox

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Реализация дисциплины требует наличия лекционной аудитории, экран, мультимедийный проектор, ноутбук, раздаточный материал.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При

необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету (экзамену)

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету — это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей

психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электроновиде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Автор составитель рабочей программы дисциплины (модуля):

Доцент, к.псих.н., Сайбулаева Джамиля Гаирхановна

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

«Деятельность практического психолога в образовании»

1. Цель освоения дисциплины (модуля):

Основными целями дисциплины «Когнитивно-поведенческая психотерапия» являются усвоение системы знаний о концептуальных положениях поведенческого и когнитивного подхода в консультировании, владение категориальным аппаратом данного подхода, обучение навыкам владения ведущими психотехнологиями, разработанными в рамках классического, оперантного, социального бихевиоризма, в положениях рационально-эмотивной терапии А.Эллиса и когнитивной терапии А.Бека.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина ФТД.01 «Когнитивно-поведенческая психотерапия» относится к факультативам по направлению подготовки - 44.03.02 Педагогическое образование

3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций : ОПК-8, ПК-3, ПК-6.

4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

5. Семестр: 8

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

1. Введение в курс когнитивно-поведенческого направления в консультировании.
2. Основные теоретические положения когнитивно- поведенческого направления
3. Методологические основы поведенческого подхода в консультировании и психотерапии
4. Когнитивная психотерапия А.Бека
5. Когнитивные модели депрессивных и тревожных расстройств
6. Основные модели когнитивно-бихевиорального подхода в консультировании
7. Основные этапы и техники когнитивной терапии
8. Поведенческие техники в психотерапии

7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: зачет

8. Автор составитель:

Доцент, к.псих.н., Сайбулаева Джамиля Гаирхановна