

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский университет дружбы народов»**

**Филологический факультет**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Практикум по когнитивно-поведенческой терапии**

---

(наименование дисциплины/модуля)

**Рекомендована МСОН для направления подготовки/специальности:**

**37.04.01 - Психология**

---

(код и наименование направления подготовки/специальности)

**Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):**

Квалификация выпускника – магистр

**специализация - Интегративные технологии в практической психологии**

---

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

**2022 г.**

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии» является формирование представлений о современных проблемах теоретической и прикладной психологии в отечественной и зарубежной науке и производстве.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
ОПК-6	Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента	ОПК 6.1. Знает концепции и методы консультирования (индивидуального, группового, семейного и/или организационного). ОПК 6.2. Умеет оценить проблемы и потребности клиента, сформулировать задачи и выбрать методы консультирования. ОПК 6.3. Владеет базовыми приемами установления отношений и взаимодействия с клиентом.
ОПК-7	Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально-и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей.	ОПК 7.1. Знает основные задачи и методы профилактики и просвещения. ОПК 7.2. Умеет оценить потребности целевой аудитории и разработать планы и программы профилактической и просветительской работы. ОПК 7.3. Владеет приемами стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам.
ОПК-8	Способен использовать модели и методы супервизии для контроля	ОПК 8.1. Знает модели и методы супервизии. ОПК 8.2. Умеет использовать профессиональную рефлекссию для повышения уровня компетенции.

	и совершенствования профессиональной деятельности психолога.	ОПК 8.3. Владеет навыками получения и предоставления обратной связи.
ПК-1	Способен осуществлять универсальные технологии консультирования в соответствии с проблемами клиентов разных возрастных, социальных, этнокультурных и иных групп, соблюдать требования профессиональной этики.	ПК-1.3. Проводит групповое и индивидуальное консультирование клиентов, владея этическими принципами консультативной деятельности
ПК-2	Способен организовывать психологическое сопровождение субъектов, нуждающихся в психологической помощи, взаимодействовать с разными специалистами по вопросам психологической и немедицинской психотерапевтической помощи клиентам и их семьям, обосновывать применение конкретных психологических технологий.	ПК-2.1. Знает основные положения оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам) ПК-2.3. Владеет навыками разработки и реализации индивидуальных и групповых программ психологического сопровождения клиентов
ПК-3	Способен осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения личности и группы в профессиональной и социальной среде с использованием современных методов и приемов, организовывать взаимодействие между специалистами по проведению коррекционно-развивающей работы с населением.	ПК-3.1. Демонстрирует знания современной теории, направлений и практик коррекционно-развивающей работы. ПК-3.3. Использует в своей профессиональной деятельности современные психологические техники и инструменты для оказания психологической помощи клиентам.

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии» относится к обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1 ОП ВО.

В рамках ОП ВО обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
ОПК-6	Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента	Научные школы и отрасли в современной психологии Интегративные технологии в психологическом консультировании Практикум по психокоррекции и психотерапии Практическая психология в социальной сфере Психодрама Практикум по гештальт-терапии Практикум по арт-терапии	Научно-исследовательская работа Производственная практика в профильных организациях
ОПК-7	Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально-и индивидуально значимых задач в сфере охраны	Преподавание психологии в системе высшего и дополнительного образования Практикум по психологическому тренингу Практическая психология в системе здравоохранения Практическая психология в системе образования Информационные и коммуникационные	Тренинг детско-родительских взаимодействий Производственная практика в профильных организациях Педагогическая практика

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
	здоровья и смежных с ней областей.	технологии в деятельности психолога Практическая психология в социальной сфере Здоровьесберегающие технологии Тренинг самореализации личности	
ОПК-8	Способен использовать модели и методы супервизии для контроля и совершенствования профессиональной деятельности психолога.	Актуальные проблемы теории и практики современной психологии Интегративные технологии в психологическом консультировании Практикум по психокоррекции и психотерапии Основы танцевально-двигательной терапии	Производственная практика в профильных организациях
ПК-1	Способен осуществлять универсальные технологии консультирования в соответствии с проблемами клиентов разных возрастных, социальных, этнокультурных и иных групп, соблюдать требования профессиональной этики.	Интегративные технологии в психологическом консультировании Организационный, правовой и этический регламент работы психолога Основы практической психологии в силовых структурах Психодрама Психологический практикум по бизнес-консультированию Практикум по гештальт-терапии Практикум по арт-терапии Основы танцевально-двигательной терапии	Научно-исследовательская работа Производственная практика в профильных организациях Научно-исследовательская (преддипломная) практика
ПК-2	Способен организовывать психологическое сопровождение субъектов,	Современные технологии в психодиагностике Интегративные технологии в	Производственная практика в профильных организациях Научно-исследовательская (преддипломная) практика

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
	<p>нуждающихся в психологической помощи, взаимодействовать с разными специалистами по вопросам психологической и немедицинской психотерапевтической помощи клиентам и их семьям, обосновывать применение конкретных психологических технологий.</p>	<p>психологическом консультировании            Основы практической психологии в силовых структурах            Практикум по психокоррекции и психотерапии            Дизайн психологического исследования            Практикум по психологическому тренингу            Практическая психология в системе здравоохранения            Практическая психология в системе образования            Практическая психология в социальной сфере            Психодрама            Психологический практикум по бизнес-консультированию            Практикум по гештальт-терапии            Практикум по арт-терапии            Основы танцевально-двигательной терапии</p>	
ПК-3	<p>Способен осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения личности и группы в профессиональной и социальной среде с использованием современных методов и приемов, организовывать взаимодействие</p>	<p>Современные технологии в психодиагностике            Основы практической психологии в силовых структурах            Практикум по психокоррекции и психотерапии            Практикум по психологическому тренингу            Практическая психология в системе образования</p>	<p>Научно-исследовательская работа            Производственная практика в профильных организациях            Педагогическая практика            Научно-исследовательская (преддипломная) практика</p>

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
	между специалистами по проведению коррекционно-развивающей работы с населением.	Практическая психология в социальной сфере Психодрама Психологический практикум по бизнес-консультированию Практикум по гештальт-терапии Практикум по арт-терапии Здоровьесберегающие технологии Основы судебно-психологической экспертизы Основы судебно-психологической экспертизы Тренинг детско-родительских взаимодействий Основы танцевально-двигательной терапии	

\* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии» составляет 3 зачетных единиц.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ОЧНОЙ** формы обучения

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)			
		1	2	3	4
<i>Контактная работа, ак.ч.</i>	36			36	
в том числе:					
Лекции (ЛК)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические/семинарские занятия (СЗ)	36			36	
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>	98			98	
<i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i>	10			10	
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	ак.ч.	<b>108</b>		<b>108</b>	
	зач.ед.	<b>3</b>		<b>3</b>	

Таблица 4.2. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ОЧНО-ЗАОЧНОЙ** формы обучения\*

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)			
		1	2	3	4
Контактная работа, ак.ч.	14			14	
в том числе:					
Лекции (ЛК)	7			7	
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические/семинарские занятия (СЗ)	7			7	
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	88			88	
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	6			6	
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	108		108	
	зач.ед.	3		3	

\* - заполняется в случае реализации программы в очно-заочной форме

Таблица 4.3. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ЗАОЧНОЙ** формы обучения\*

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)			
		1	2	3	4
Контактная работа, ак.ч.					
в том числе:					
Лекции (ЛК)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические/семинарские занятия (СЗ)					
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.					
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.					
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.				
	зач.ед.				

\* - заполняется в случае реализации программы в заочной форме

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы*
Раздел 1. Истоки и основные принципы КПТ. Когнитивная концептуализация.	Когнитивная терапия Аарона Бека, как структурированный, кратко срочный, ориентированный на настоящее вид психотерапии. Решение актуальных проблем клиентов через изменение дисфункционального, искаженного мышления и поведения.	СЗ
Раздел 2. Структура терапевтических сессий.	Понимание процесса терапии клиентом. Основные элементы сессии. Цели и структура первой сессии. Оценка состояния и настроения клиента. Связь текущей сессии с предыдущей. Рабочий бланк «Мост между сессиями».	СЗ



Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы*
Раздел 3.Выявление автоматических мыслей.	Особенности автоматических мыслей. Объяснение клиенту природы автоматических мыслей. Выявление автоматических мыслей. Выявление автоматических мыслей, возникающих во время сессии.	СЗ
Раздел 4. Выявление эмоций	Отличие автоматических мыслей от эмоций. Важность различения эмоций. Трудности в обозначении эмоций.	СЗ

\* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – семинарские занятия.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Лекционная	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели; доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Комплект специализированной мебели; технические средства, имеется выход в интернет.  Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/ Office 365, Teams)
Семинарская	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Комплект специализированной мебели; технические средства, имеется выход в интернет.  Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/ Office 365, Teams)
Компьютерный класс	Компьютерный класс для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и	Комплект специализированной мебели; технические

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
	промежуточной аттестации, оснащенная персональными компьютерами (в количестве ___ шт.), доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	средства, имеется выход в интернет. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/ Office 365, Teams)
Для самостоятельной работы обучающихся	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.	Комплект специализированной мебели; технические средства, имеется выход в интернет. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/ Office 365, Teams)

\* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Основная литература:*

1. Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
2. Бек А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. - СПб.: Питер, 2018. – 258 с.
3. Ковпак Д.В. Страх..Тревога..Фобия...Вы можете справиться! - СПб.: Питер, 2018. – 368 с.
4. Ковпак Д. В.Депрессия - СПб.: Питер, 2015. – 250 с.
5. Прашко Я.,Можны П.,Шлепецки М.Когнитивно-бихевиоральная терапия психических расстройств. – М.: Институт общегуманитарных исследований. 2015 – 1072с.

### *Дополнительная литература:*

1. Ковпак Д. В.Трудные люди. Как с ними общаться? - СПб.: Питер, 2015. – 190 с.
2. 2 Фриман А. 10 глупейших ошибок, которые совершают люди. - СПб.:

Питер, 2011. – 55 с.

3. 3 Эллис А. Гумманистическая психотерапия. - СПб.: Изд-во Сова; 2002. – 272 с.

4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://lib.rudn.ru/MegaPro/Web>

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>

- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>

- ЭБС «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)

- ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>

- ЭБС «Троицкий мост»

- Oxford University Press <http://www3.oup.co.uk/jnls>. Журналы по гуманитарным и социальным наукам Oxford University Press представленные в коллекции HSS

- Springer/Kluwer <http://www.springerlink.com>. Журналы и книги издательства Springer/Kluwer охватывают различные области знания и разбиты на следующие предметные категории: Behavioral Science, Biomedical and Life Sciences, Humanities, Social Sciences and Law, Medicine.

- Tailor & Francis <http://www.informaworld.com> Коллекция журналов насчитывает более 1000 именованных по всем областям знаний из них около 40 журналов HSS (Humanities & Social Sciences: в области гуманитарных и общественных наук)

- Ресурсы Института научной информации по общественным наукам Российской академии наук (ИНИОН РАН) <http://elibrary.ru>.

- Университетская информационная система РОССИЯ. <http://www.cir.ru/index.jsp>

2. Базы данных и поисковые системы:

- электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>

- поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>

- поисковая система Google <https://www.google.ru/>

- реферативная база данных SCOPUS <http://www.elsevierscience.ru/products/scopus/>

*Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля\*:*

1. Курс лекций по дисциплине «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии».

2. Методические указания по выполнению и оформлению курсовой работы/проекта по дисциплине «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии» (при наличии КР/КП).

**8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Оценочные материалы и балльно-рейтинговая система\* оценивания уровня сформированности компетенций (части компетенций) по итогам освоения дисциплины «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии» представлены в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

\* - ОМ и БРС формируются на основании требований соответствующего локального нормативного акта РУДН.

Виды учебной работы	Число	Количество баллов за 1 работу	Максимальная сумма баллов
Посещение и работа на занятиях	18	2	36
Самостоятельная работа	18	2	36
Внутри семестровая аттестация	1	14	14
Итоговая аттестация	1	14	14
<b>Итого</b>			<b>100</b>

#### РАЗРАБОТЧИКИ:

доцент кафедры психологии и педагогике

Должность, БУП



Подпись


М.И.Волк

Фамилия И.О.

#### РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

Заведующий кафедрой психологии и педагогике

Наименование БУП



Подпись

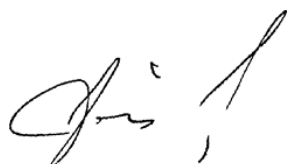
Е.Б. Башкин

Фамилия И.О.

#### РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

Профессор кафедры психологии и педагогике

Должность, БУП



Подпись

С.И. Кудинов

Фамилия И.О.