

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 31.05.2023 18:05:10  
Уникальный программный ключ:  
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**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 МСН 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)

2023 г.

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии» является приобретение практического опыта определения неосознанных мотиваций человека и перевода их на сознательный уровень. В рамках курса студенты осваивают навык работы с автоматическими мыслями, иррациональными убеждениями и негативными эмоциями.

## 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)
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 здоровья и смежных с ней областей.	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

<b>Шифр</b>	<b>Наименование компетенции</b>	<b>Предшествующие дисциплины/модули, практики*</b>	<b>Последующие дисциплины/модули, практики*</b>
ПК - 2.1.	ПК - 2.1. Знает основные положения оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам)	Междисциплинарная курсовая работа Практическая психология в системе здравоохранения Практикум по психокоррекции и психотерапии Основы практической психологии в силовых структурах	Производственная практика в профильных организациях
ПК - 2.3.	Владеет навыками разработки и реализации индивидуальных и групповых программ психологического сопровождения клиентов	Практикум по арт-терапии Практикум по танцевально-двигательной терапии Психологический практикум по бизнес-консультированию Технологии оценки и развития потенциала человека в организации Практикум по психологическому тренингу	Производственная практика в профильных организациях
ПК - 3.3.	Использует в своей профессиональной деятельности современные психологические техники и инструменты для оказания психологической помощи клиентам		Производственная практика в профильных организациях

\* - 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
Контактная работа, ак.ч.	54			54	
в том числе:					
Лекции (ЛК)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические/семинарские занятия (СЗ)	54			54	
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	9			9	
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	9			9	
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	72		72	
	зач.ед.	2		2	

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
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
Раздел 5. Выявление и изменение промежуточных убеждений	Когнитивная концептуализация. Природа убеждений. Преобразование правил и отношений в форму предположений. Формирование нового убеждения.	СЗ
Раздел 6. Профессиональный рост когнитивного терапевта	Основные принципы личной практики когнитивного терапевта. Отслеживание настроения. Работа с собственными автоматическими мыслями. Работа с дисфункциональными мыслями (РДМ). Работа с глубинными убеждениями (РГУ).	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	Комплект специализированной мебели;

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
	мебели; доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	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 промежуточной аттестации, оснащенная персональными компьютерами (в количестве ___шт.), 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)
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. Фриман А. 10 глупейших ошибок, которые совершают люди. - СПб.: Питер, 2011. – 55 с.
3. Эллис А. Гуманистическая 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

- 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>.

2. Базы данных и поисковые системы:

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

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

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

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

2. Учебно-методические материалы (презентации, видео-ссылки) по разделам/темам дисциплины «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии».

\* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

## 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.

### 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.