

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.05.2026 10:16:24
Уникальный программный ключ:
ca953a01204891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»
Филологический факультет**

(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПРАКТИКУМ ПО КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МССН 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):

ИНТЕГРАТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

2026 г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии» входит в программу магистратуры «Интегративные технологии в практической психологии» по направлению 37.04.01 «Психология» и изучается в 3 семестре 2 курса. Дисциплину реализует Кафедра психологии и педагогики. Дисциплина состоит из 1 раздела и 9 тем и направлена на изучение основных теоретических положений когнитивно-поведенческой терапии и их применение на практике.

Целью освоения дисциплины является изучение основополагающих принципов когнитивно-поведенческой терапии.

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	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 части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы высшего образования.

В рамках образовательной программы высшего образования 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*
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	<i>Практикум по танцевально-двигательной терапии**;</i> <i>Практикум по арт-терапии**;</i>	Научно-исследовательская (преддипломная) практика;
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	<i>Практикум по танцевально-двигательной терапии**;</i> <i>Основы психокоррекции и психотерапии;</i> <i>Практикум по арт-терапии**;</i> <i>Практикум по психологическому тренингу;</i> <i>Психологическое консультирование в организации;</i>	Педагогическая практика; Научно-исследовательская (преддипломная) практика;

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

** - элективные дисциплины /практики

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии» составляет «3» зачетные единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)
			3
Контактная работа, ак.ч.	72		72
Лекции (ЛК)	0		0
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	72		72
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	27		27
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	9		9
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	108	108
	зач.ед.	3	3

Общая трудоемкость дисциплины «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии» составляет «3» зачетные единицы.

Таблица 4.2. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очно-заочной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)
			3
Контактная работа, ак.ч.	36		36
Лекции (ЛК)	0		0
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	36		36
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	63		63
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	9		9
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	108	108
	зач.ед.	3	3

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
Раздел 1	Основы когнитивно-поведенческой терапии	1.1	Введение в КПТ и основы работы с мыслями	Магистры осваивают когнитивную модель как научно обоснованный подход к пониманию психических расстройств через связь «ситуация — мысль — эмоция — поведение». Разбирается структура КПТ-сессии (мост, повестка дня, домашнее задание, обратная связь). Вводится понятие «терапевтического альянса через эмпиризм» и концепция совместного исследования вместо директивного обучения. Практикуется составление индивидуальной формулировки случая на основе первых 10 минут диалога.	СЗ
		1.2	Выявление автоматических мыслей	Тема посвящена технике «ловли» автоматических мыслей (АМ) — быстрых, неотрефлексированных интерпретаций, возникающих между ситуацией и реакцией. Отрабатываются методы: «стрела вниз» для разворачивания цепочки АМ, вопрос «Что сейчас только что промелькнуло в голове?» и дневник мыслей. Уделяется внимание дифференциации АМ от навязчивых образов и телесных ощущений. Проводится супервизия записи клиентами АМ в реальном времени без цензуры.	СЗ
		1.3	Распознавание когнитивных искажений	Систематизируются типичные систематические ошибки мышления (катастрофизация, чтение мыслей, дихотомическое мышление, эмоциональное обоснование и др.). Студенты учатся не просто называть искажение, а объяснять клиенту, как именно это искажение поддерживает дисфункциональный цикл. Отрабатывается техника «Сократовского диалога на выявление искажения» с конкретными вопросами («Где доказательства?», «Есть ли альтернативы?», «Какова цена этого ярлыка?»). Рассматривается разница между продуктивным и непродуктивным беспокойством при искажении «предсказание будущего».	СЗ
		1.4	Техники изменения дезадаптивных мыслей	Фокус на поведенческих экспериментах как самом мощном инструменте проверки автоматических мыслей на реальности. Отрабатывается дизайн гипотезы («Если я сделаю X, то случится Y»), создание безопасного эксперимента и анализ	СЗ

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
				результатов (подтверждение/опровержение). Изучаются техники «декатастрофизации» («Что самое плохое может случиться? И как я с этим справлюсь?») и «переоценки вероятности» (отличие страха от реального риска). Уделяется внимание тому, как превращать домашнее задание из формальности в проверяемую эмпирическую гипотезу.	
		1.5	Эмоции и поведение: работа с тревогой, стыдом и виной	Рассматривается поведенческая активация как протокол для депрессии (мониторинг активности, планирование мастерства и удовольствия) и экспозиция для тревожных расстройств (иерархия стимулов, предотвращение подкрепления избегания). Особое внимание уделяется вторичным эмоциям (стыд и вина): дифференциация адаптивной вины («я нарушил ценности») от токсичной вины («я плохой человек целиком»). Практикуются техники «протокол сострадания к себе» (self-compassion break) и «экспозиция к позорящим ситуациям» с анализом реальной реакции окружающих.	СЗ
		1.6	Работа с промежуточными убеждениями	Промежуточные убеждения (правила, долженствования, предположения в формате «Если..., то...») являются мостом между АМ и глубинными схемами. Студенты учатся выявлять их через анализ повторяющихся тем в АМ и вопросы «Что это говорит о вас как о человеке?» и «Какое у вас правило на этот счет?». Отрабатывается техника переформулирования ригидных правил в гибкие предпочтения (замена «Я должен быть идеальным» на «Я предпочитаю делать хорошо, но ошибки допустимы»). Проводится анализ функции убеждения: как именно это правило помогало клиенту выживать в прошлом.	СЗ
		1.7	Работа с глубинными убеждениями	Глубинные убеждения (схемы) — это глобальные, безусловные представления о себе, других и мире («Я никчемный», «Люди опасны», «Мир несправедлив»). Рассматривается техника «вертикальной стрелы» для перехода от АМ к схеме и метод «поведенческого континуума» (оценка от 0 до 100 вместо дихотомии). Отрабатываются когнитивные методы изменения схем: создание контр-аргументов (карточка новых убеждений), исторический тест (переоценка доказательств из детства) и поведенческие эксперименты на уровне идентичности.	СЗ

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
				Обсуждается разница между когнитивной реструктуризацией и принятием схемы (при безуспешности изменения).	
		1.8	Техники когнитивной реструктуризации	Интеграция всех ранее изученных техник в единый протокол реструктуризации: от записи АМ до изменения глубинного убеждения. Подробно разбирается техника «Сократический диалог по семи вопросам» (Что случилось? Что вы подумали? Что подтверждает эту мысль? Что опровергает? Какая более реалистичная мысль? Что теперь вы чувствуете? Что будете делать?). Практикуется метод «рационально-эмоционального воображения» (представить худший исход и пережить его эмоционально с новой мыслью). Проводится супервизия на типичные ошибки: слишком быстрое предложение альтернативы, спор с клиентом вместо исследования, недооценка силы эмоционального обоснования.	СЗ
		1.9	Работа с ценностями в КПТ	Тема посвящена интеграции третьей волны КПТ (АСТ — терапия принятия и ответственности) в классический когнитивно-поведенческий подход. Акцент смещается с изменения мыслей на изменение отношения к мыслям и поведение в соответствии с ценностями. Отрабатываются техники: «Что для вас действительно важно?» (выделение жизненных сфер: отношения, работа, здоровье), «Похороны с точки зрения близких» (что они сказали бы о вас) и «Компас ценностей» (направление, а не цель). Практикуется постановка ценностно-ориентированных поведенческих экспериментов («Даже если тревога останется, что вы можете сделать, чтобы жить в согласии с собой?»). Рассматривается работа с экзистенциальной виной за несоответствие жизни ценностям.	СЗ

* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – практические/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)
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.	
Для самостоятельной работы	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.	

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

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Бек А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. - СПб.: Питер, 2018. – 258 с.

2. Залевский, Г. В. Когнитивно-поведенческая психотерапия : учебник для вузов / Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина, В. Г. Залевский. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11802-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587781> (дата обращения: 08.04.2026).

3. Камалетдинова, З. Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход : учебник для вузов / З. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08880-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586785> (дата обращения: 08.04.2026).

4. Ковпак Д.В. Страх..Тревога..Фобия...Вы можете справиться! - СПб.: Питер, 2018. – 368 с.

5. Ковпак Д. В. Депрессия - СПб.: Питер, 2015. – 250 с.

6. Прашко Я., Можны П., Шлепецки М. Когнитивно-бихевиоральная терапия психических расстройств. – М.: Институт общегуманитарных исследований. 2015 – 1072с.

7. Савинков, С. Н. Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании : учебник для вузов / С. Н. Савинков. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 169 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20441-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569290>

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.

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

- ЭБС «Троицкий мост»

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.elsevier.com/locate/scopus/](http://www.elsevier.com/locate/scopus)

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

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

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

РАЗРАБОТЧИК:

Доцент кафедры психологии и
педагогики

Должность, БУП

Подпись

Волк Марина Игоревна

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

Заведующий кафедрой
психологии и педагогики

Должность БУП

Подпись

Башкин Евгений

Брониславович

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

Профессор кафедры
психологии и педагогики

Должность, БУП

Подпись

Кудинов Сергей Иванович

Фамилия И.О.