

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.05.2026 10:03:05
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

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

(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):

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

2026 г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Когнитивная психотерапия» входит в программу магистратуры «Психологическое консультирование» по направлению 37.04.01 «Психология» и изучается в 3 семестре 2 курса. Дисциплину реализует Кафедра психологии и педагогики. Дисциплина состоит из 4 разделов и 18 тем и направлена на изучение теоретических и практических основ когнитивно-поведенческого подхода в терапии

Целью освоения дисциплины является овладение основами когнитивно-поведенческой терапии, формирование навыков диагностики и коррекции когнитивных и поведенческих нарушений

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Когнитивная психотерапия» 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;
ПК-1	Способен осуществлять универсальные технологии консультирования в соответствии с проблемами клиентов разных возрастных, социальных, этнокультурных и иных групп, соблюдать требования профессиональной этики, критически оценивать обратную связь от потребителей психологических услуг, разрабатывать практические рекомендации на основании регулярной супервизии	ПК-1.1 Знает основные современные направления и технологии психологического консультирования; ПК-1.2 Умеет анализировать и понимать специфику проблемы клиента; 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-2.2 Умеет анализировать и обобщать данные, полученные в ходе наблюдений, исследований, взаимодействия с другими специалистами, на их основе организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи и их окружения; ПК-2.3 Владеет навыками разработки и реализации индивидуальных и групповых программ психологического сопровождения клиентов;

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Когнитивная психотерапия» относится к обязательной части 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 «Когнитивная психотерапия».

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.	Научно-исследовательская работа; Основы психоконсультирования и индивидуальное консультирование; Семейное консультирование; Актуальные проблемы теории и практики современной психологии; Телефонное консультирование; Психологическое консультирование в организации; Психоанализ;	
ПК-1	Способен осуществлять универсальные технологии консультирования в соответствии с проблемами клиентов разных возрастных, социальных, этнокультурных и иных групп, соблюдать требования профессиональной этики, критически оценивать обратную связь от потребителей психологических услуг, разрабатывать практические рекомендации на основании регулярной супервизии	Основы психотерапии; Психоанализ; Психодрама; Семейное консультирование; <i>Психология больших и малых групп**;</i> <i>Психологическое сопровождение в борьбе с терроризмом**;</i> <i>Тренинг ведения переговоров**;</i> <i>Телесно-ориентированная терапия**;</i> <i>Диагностика познавательного развития**;</i> <i>Основы гештальт-терапии**;</i> Психологическое консультирование в организации;	
ПК-2	Способен организовывать психологическое сопровождение субъектов, нуждающихся в психологической помощи, взаимодействовать с разными специалистами по вопросам психологической и немедицинской	Основы психотерапии; Телефонное консультирование; Психодрама; Семейное консультирование; <i>Психология больших и малых групп**;</i> <i>Психологическое сопровождение в борьбе с терроризмом**;</i> <i>Тренинг ведения переговоров**;</i> <i>Телесно-ориентированная</i>	

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
	психотерапевтической помощи клиентам и их семьям, обосновывать применение конкретных психологических технологий	<i>терапия**;</i> <i>Диагностика познавательного развития**;</i> <i>Основы гештальт-терапии**;</i>	

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

** - элективные дисциплины /практики

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Когнитивная психотерапия» 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)	36		36
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	36		36
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	18		18
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	18		18
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	108	108
	зач.ед.	3	3

Общая трудоемкость дисциплины «Когнитивная психотерапия» 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)
			4
Контактная работа, ак.ч.	56		56
Лекции (ЛК)	28		28
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	28		28
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	34		34
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	18		18
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	Введение в КПТ	1.1	История и основные принципы КПТ (Аарон Бек, Альберт Эллис)	Этапы становления когнитивно-поведенческой терапии, вклад ключевых теоретиков. Базовые принципы КПТ: связь когнитивных, эмоций и поведения, активная позиция клиента, структурированность и направленность на решение проблем	ЛК, СЗ
		1.2	Базовые модели КПТ: когнитивная триада, схематизация, автоматические мысли	Ключевые концепты КПТ: когнитивная триада, автоматические мысли, глубинные убеждения и схемы. Их роль в формировании эмоциональных и поведенческих реакций.	ЛК, СЗ
		1.3	Связь эмоций, мыслей и поведения. Модель ABC	Взаимосвязь когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов. Модель ABC как инструмент анализа проблемных ситуаций и основа терапевтической интервенции.	ЛК, СЗ
Раздел 2	Методы и техники КПТ	2.1	Когнитивные искажения и их классификация	Типы когнитивных искажений (катастрофизация, дихотомическое мышление, сверхобобщение и др.). Их влияние на эмоциональное состояние и поведение клиента.	ЛК, СЗ
		2.2	Методы выявления автоматических мыслей (дневник мыслей, сократический диалог)	Техники идентификации автоматических мыслей, Их роль в повышении осознанности клиента.	ЛК, СЗ
		2.3	Техники когнитивного реструктурирования	Методы изменения дисфункциональных убеждений: проверка доказательств, формирование альтернативных мыслей, декатастрофизация. Навыки работы с когнитивными схемами.	ЛК, СЗ
		2.4	Поведенческие эксперименты и экспозиция	Поведенческие методы КПТ, направленные на проверку убеждений и снижение избегания. Техники экспозиции и их применение при тревожных расстройствах.	ЛК, СЗ
		2.5	Работа с глубинными убеждениями и схемами	Методы выявления и изменения базовых убеждений и когнитивных схем. Стратегии длительной терапевтической работы.	ЛК, СЗ
Раздел 3	КПТ при различных расстройствах	3.1	КПТ при депрессии	Особенности применения КПТ при депрессивных расстройствах. Техники активации поведения, работы с негативными убеждениями и снижением безнадежности.	ЛК, СЗ
		3.2	КПТ при тревожных расстройствах (ГТР, паническое расстройство, социофобия)	Когнитивные и поведенческие механизмы тревожных расстройств. Методы экспозиции, когнитивной реструктуризации и обучения навыкам совладания.	ЛК, СЗ
		3.3	КПТ при ОКР и ПТСР	Особенности работы с обсессивно-компульсивным	ЛК, СЗ

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
				расстройством и посттравматическим стрессовым расстройством. Специализированные техники (экспозиция с предотвращением реакции, переработка травматического опыта).	
		3.4	КПТ при расстройствах пищевого поведения	Когнитивные и поведенческие факторы формирования расстройств пищевого поведения. Методы коррекции установок и поведения, связанных с пищей и телом.	ЛК, СЗ
		3.5	КПТ при зависимости и импульсных расстройствах	Механизмы формирования зависимостей и импульсивного поведения. Техники контроля импульсов, предотвращения срывов и формирования альтернативных стратегий поведения.	ЛК, СЗ
Раздел 4	Особые темы и интеграция КПТ с другими подходами	4.1	КПТ для детей и подростков	Возрастные особенности применения КПТ. Методы адаптации техник с учетом уровня развития и вовлечения семьи.	ЛК, СЗ
		4.2	КПТ в групповом формате	Принципы организации и проведения групповой КПТ. Преимущества групповой работы и специфические техники.	ЛК, СЗ
		4.3	Комбинация КПТ с другими подходами (DBT, АСТ)	Возможности интеграции КПТ с современными направлениями, такими как диалектико-поведенческая терапия и терапия принятия и ответственности: теоретические и практические основания.	ЛК, СЗ
		4.4	Этика и сложные случаи КПТ	Этические аспекты работы в КПТ, включая границы компетентности, работу с рисками и сложными клиентскими случаями. Стратегии принятия профессиональных решений.	ЛК, СЗ
		4.5	Итоговое занятие, разбор кейсов	Интеграция теоретических знаний и практических навыков через анализ клинических случаев. Навыки планирования и ведения терапии в рамках КПТ.	ЛК, 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)
Лекционная	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели; доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	
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. 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: 31.03.2026).

2. Савинков, С. Н. Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании : учебник для вузов / С. Н. Савинков. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 169 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20441-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589935> (дата обращения: 31.03.2026).

Дополнительная литература:

1. Немов, Р. С. Психологическое консультирование : учебник для вузов / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 440 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02549-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582735> (дата обращения: 31.03.2026).

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: 31.03.2026).

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

<https://mega.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 «Знаниум» <https://znanium.ru/>

2. Базы данных и поисковые системы

- Sage <https://journals.sagepub.com/>

- Springer Nature Link <https://link.springer.com/>

- Wiley Journal Database <https://onlinelibrary.wiley.com/>

- Научометрическая база данных Lens.org <https://www.lens.org>

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

1. Курс лекций по дисциплине «Когнитивная психотерапия».

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

РАЗРАБОТЧИК:

Профессор

Должность, БУП

Подпись

Ершова Регина
Вячеславовна

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

Заведующий кафедрой

Должность БУП

Подпись

Башкин Евгений
Брониславович [М]
Заведующий кафедр

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

Доцент

Должность, БУП

Подпись

Сунгурова Нина Львовна

Фамилия И.О.