

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

А.И.Жук

«    »    2024 г.

Регистрационный № УД – 23-1/108/уч.



**ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ**

учебная программа учреждения высшего образования

по учебной дисциплине для специальности:

1-03 04 01 Социальная педагогика

2024 г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Основы когнитивно-поведенческой терапии» является составной частью системы общепрофессиональной подготовки студентов высшего образования по специальности 1-03 04 01 «Социальная педагогика».

### **Цель и задачи учебной дисциплины**

Цель учебной дисциплины – теоретическая и практическая подготовка студентов к использованию современных наукоемких подходов к психокоррекционной и консультативной работе для усиления практического компонента подготовки студентов.

Задачи учебной дисциплины:

1. Обеспечить освоение студентами теоретических основ когнитивно-поведенческого подхода;
2. Формировать навыки в области практического применения приемов и техник когнитивно-поведенческого подхода;
3. Способствовать овладению навыками организации психологического обследования, формулирования проблемы, построения психотерапевтической сессии;
4. Способствовать выработке навыков решения профессиональных задач, связанных с преодолением состояний депрессии, обсессивно-компульсивного расстройства, посттравматического стрессового расстройства, зависимостей и других форм нарушения психического здоровья личности;
5. Развивать у студентов навыки анализа, психологического понимания и интерпретации поведения человека как основы построения терапевтических отношений.

### **Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием**

Учебная дисциплина относится к модулю «Социально-психологический практикум» компонента учреждения образования.

Связь с другими учебными дисциплинами.

Содержание учебной дисциплины «Основы когнитивно-поведенческой терапии» обеспечивает углубление профессиональной подготовки, полученной студентами при изучении дисциплин: «Консультирование в социально-педагогической деятельности», «Психология семьи и семейное консультирование», «Гештальттерапия»

Основные положения по дисциплине «Основы когнитивно-поведенческой терапии» используются студентами при изучении дисциплины: «Супервизия в социально-педагогической деятельности».

В результате изучения учебной дисциплины «Основы когнитивно-поведенческой терапии» студент должен:

**знать:**

- современные подходы к содержанию и методике когнитивно-поведенческой терапии;
- основные закономерности и элементы групповой динамики;

- процедуры и этические принципы работы в когнитивно-поведенческой терапии;
- методы и техники когнитивно-поведенческой терапии;

**уметь:**

- применять основные приемы и техники когнитивно-поведенческого подхода в ходе оказания психологической помощи лицам, страдающим различными формами психических расстройств;
- проводить анализ результатов взаимодействия в процессе работы с лицами, страдающими различными формами психических расстройств;
- использовать основные технические приемы в психотерапевтической работе;

**владеть:**

- методами и техниками когнитивно-поведенческой терапии;
- методами оценки эффективности когнитивно-поведенческой терапии;
- методами и навыками личностной и профессиональной рефлексии.

**Требования к компетенциям**

Освоение учебной дисциплины «Основы когнитивно-поведенческой терапии» должно обеспечить формирование у обучающихся следующих специализированных (СК) компетенций:

СК-10. Применять методы диагностики и коррекции проблем личности, группы, семьи и социального окружения.

В процессе преподавания учебной дисциплины «Основы когнитивно-поведенческой терапии» рекомендуется использовать следующие методы обучения: словесные (сообщение информации, опрос, художественное слово и др.), наглядные (видеоматериалы, презентации, таблицы, рисунки и др.), практические (упражнения, техники, ролевые игры, тесты); активные социально-психологические методы обучения (дискуссия, «мозговой штурм», «круглый стол», тренинговые психотехнологии, моделирование жизненных ситуаций). Рекомендуется применять технологии проблемного, развивающего, проектного и контекстного обучения.

**Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины**

Всего на изучение учебной дисциплины «Основы когнитивно-поведенческой терапии» отведено:

– для очной (дневной) формы получения высшего образования 108 часов (7 семестр), из них 46 аудиторных часов; самостоятельная (внеаудиторная) работа – 58 часов. Распределение часов по видам занятий: лекции – 14 часов, практические занятия – 26 часов, семинарские занятия – 10 часов, управляемая самостоятельная работа – 4 часа (2 часа лекций, 2 часа практических занятий).

– для заочной формы получения высшего образования отводится 12 аудиторных часов (8 семестр), из них: лекции – 6 часов, практические занятия – 6 часов.

Трудоемкость учебной дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом по специальности в форме зачета в 7 семестре для очной (дневной) формы получения высшего образования; в 8 семестре для заочной формы получения высшего образования.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ СОВРЕМЕННОЙ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

#### **Тема 1.1. История развития когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии**

Три волны когнитивно-поведенческой психотерапии. Мифы о когнитивно-поведенческой психотерапии. Классическое научение (И.П. Павлов, Дж. Уотсон). Оперантное научение (Б. Скиннер). Виды подкрепления. Научение по моделям (А. Бандура). Концепция самоэффективности. Когнитивная терапия А. Бека. Принципы и задачи когнитивной психотерапии по Дж. Бек. Схема ABC. Уровни мышления. Автоматические мысли и их характеристики. Промежуточные убеждения и их виды. Глубинные убеждения и их виды. Происхождение и характеристики глубинных убеждений. Когнитивные искажения. Иррациональные установки по А. Эллису. Этапы когнитивно-поведенческой психотерапии. Структура психотерапевтической сессии. Терапевтический альянс. Требования к домашнему заданию. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия А. Эллиса. Когнитивно-поведенческая терапия, ориентированная на восстановление. Схема-терапия Дж. Янга.

#### **Тема 1.2. Методологические принципы когнитивно-поведенческой терапии**

Когнитивный принцип в когнитивно-поведенческой терапии: понятие о негативных автоматических мыслях. Понятие о промежуточных убеждениях. Типы промежуточных убеждений (правила жизни, императивы).

Понятие о глубинных убеждениях и схемах. Виды схем (схема дефективности, некомпетентности, покинутости, эмоциональной депривации, катастрофизации, недоверия, слияния и др.). Схемы характерные для расстройств настроения, тревожно-фобических расстройств. Понятие о когнитивных искажениях. Виды когнитивных искажений (сверхобобщение, чтение мыслей, предсказание будущего, магическое мышление и др.).

Поведенческий принцип в когнитивно-поведенческой терапии. Принцип работы с поддерживающими циклами. Принцип интерактивной системы. Принцип работы с актуальными процессами.

#### **Тема 1.3. Обследование и концептуализация в КПТ**

Основные методы обследования в когнитивно-поведенческой терапии: полуструктурированное интервью, сократический диалог, метод тестов. Оксфордская структура клинического формулирования. Исследование физиологических и социокультурных предпосылок проблемы. Понятие и характеристика критической ситуации. Понятие о триггерах и модифицирующих факторах. Принципы выявления триггеров. Определение ресурсов. Исследование промежуточных и глубинных убеждений.

## **РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ РАССТРОЙСТВ НЕВРОТИЧЕСКОГО СПЕКТРА**

### **Тема 2.1. Основы когнитивно-поведенческой терапии депрессии**

Понятие и современные научные представления о депрессии. Клинико-психологическая характеристика депрессии. Критерии депрессии по МКБ-11. Протокол терапии депрессии в современной когнитивно-поведенческой терапии. Работа с режимом и питанием. Поведенческая активация. Психообразование. Формирование навыков дистанцирования. Реструктуризация когниций. Формирование необходимых поведенческих навыков. Работа с глубинными и промежуточными убеждениями. Работа над предотвращением рецидива.

### **Тема 2.2. Принципы и методы работы с тревожно-фобическими расстройствами в когнитивно-поведенческой терапии**

Понятие о тревожно-фобических расстройствах. Виды тревожно-фобических расстройств. Тревога о здоровье. Социальная фобия. Обсессивно-компульсивное расстройство. Генерализованное тревожное расстройство. Принципы работы с тревожно-фобическими расстройствами: работа с избегающим поведением, работа с охранительным поведением, работа с присвоением значений переживаниям, работа с метакогнициями. Экспозиция как основной метод работы с тревожно-фобическими расстройствами.

### **Тема 2.3. Когнитивная концептуализация случая**

Психодиагностические методы и методики, применяемые в когнитивно-поведенческой психотерапии. Построение когнитивных карт (Р. МакМаллин). Диаграмма когнитивной концептуализации по Дж. Бек. Когнитивно-поведенческие модели психических расстройств (депрессия, тревожное расстройство, паническое расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство, социофобия, расстройства личности). Факторы, влияющие на психотерапию.

## **РАЗДЕЛ 3. МЕТОДОЛОГИЯ ТРЕТЬЕЙ ВОЛНЫ КПТ**

### **Тема 3.1. Терапевтические программы, базирующиеся на Майндфулнесс**

Понятие и история Майндфулнесс. Механизмы управления вниманием как психологическая основа практик осознанности в Майндфулнесс. Физиологические основания эффективности практик осознанности. Программы, базирующиеся на осознанности.

### **Тема 3.2. Основы схема-терапии**

История развития схема-терапии. Понятие о режимах личности. Детские режимы. Родительские критикующие режимы. Копинговые режимы. Взрослая здоровая часть личности. Основные методы работы в схема-терапии: имагинативная рескрипция, реструктуризация глубинных убеждений, техника кресел, поведенческий эксперимент.

### **Тема 3.3. Основы диалектико-поведенческой терапии**

Понятие о диалектико-поведенческой терапии. Тренинг навыков в диалектико-поведенческой терапии.

Основные методы работы в диалектико-поведенческой терапии: цепной анализ, структурный анализ поведения.

#### **Тема 3.4. Экспериментальные техники**

Работа с образами и эмоциональная игра. Техника использованием стульев. Практика написания писем.

#### **Тема 3.5. Поведенческие техники**

Систематическая десенсибилизация. Техника экспозиции. Поведенческие эксперименты. Техника пресыщения. Репетиция поведения. Скилл-терапия Д. Мейхенбаума. Техника позитивного подкрепления. Техника угашения. Жетонная терапия. Прикладной анализ поведения (АВА-терапия). Техники поведенческой активации. Пути выхода из ситуации (Р. МакМаллин). Копинг-карточки. Нервно-мышечная релаксация по Э. Джекобсону. Десенсибилизация посредством движения глаз (Ф. Шапиро).

**Учебно-методическая карта учебной дисциплины «Основы когнитивно-поведенческой терапии»  
очная (дневная) форма получения образования**

Номер раздела, темы,	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Самостоятельная работа студентов	Методические пособия, средства обучения	Литература	Формы контроля занятий
		лекции	семинарские занятия	практические занятия	управляемая самостоятельная деятельность				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>4 курс, 7 семестр</b>									
<b>1.</b>	<b>История развития и методология современной когнитивно-поведенческой терапии</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>21</b>			
1.1	<b>История развития когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии</b>								
1.1.1	1. Три волны когнитивно-поведенческой психотерапии. 2. Мифы о когнитивно-поведенческой психотерапии. 3. Классическое научение (И.П. Павлов, Дж. Уотсон). 4. Оперантное научение (Б. Скиннер). 5. Виды подкрепления. 6. Научение по моделям (А. Бандура). 7. Концепция самоэффективности. 8. Когнитивная терапия А. Бека	2				3	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1], доп. [4], [5]	конспект
1.1.2	1. Принципы и задачи когнитивной психотерапии по Дж. Бек. 2. Схема ABC. 3. Уровни мышления.		2			3	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1], доп. [3], [4], [5]	блок-схемы

	4. Автоматические мысли и их характеристики.									
1.1.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Когнитивные искажения.</li> <li>2. Иррациональные установки по А. Эллису.</li> <li>3. Этапы когнитивно-поведенческой психотерапии.</li> <li>4. Структура психотерапевтической сессии.</li> <li>5. Терапевтический альянс.</li> <li>6. Требования к домашнему заданию.</li> <li>7. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия А. Эллиса.</li> <li>8. Когнитивно-поведенческая терапия, ориентированная на восстановление.</li> <li>9. Схема-терапия Дж. Янга.</li> </ol>			2			3	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1], доп. [3], [4], [5]	блок-схемы
1.2	<b>Методологические принципы когнитивно-поведенческой терапии</b>									
1.2.1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Когнитивный принцип в когнитивно-поведенческой терапии: понятие о негативных автоматических мыслях.</li> <li>2. Понятие о промежуточных убеждениях.</li> <li>3. Типы промежуточных убеждений (правила жизни, императивы).</li> <li>4. Понятие о глубинных убеждениях и схемах. Виды схем (схема дефективности, некомпетентности, покинутости, эмоциональной депривации, катастрофизации, недоверия, слияния и др.).</li> </ol>	2					3	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1], доп. [2], [7], [8]	конспект
1.2.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Схемы, характерные для расстройств настроения, тревожно-фобических расстройств.</li> <li>2. Понятие о когнитивных искажениях.</li> <li>3. Виды когнитивных искажений (сверхобобщение, чтение мыслей, предсказание будущего, магическое мышление и др.).</li> </ol>		2				3		Осн. [1], доп. [2], [7], [8]	доклады, презентации, видеоролики, кейс-задания, анализ докумен-

									тов
1.2.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поведенческий принцип в когнитивно-поведенческой терапии.</li> <li>2. Принцип работы с поддерживающими циклами.</li> <li>3. Принцип интерактивной системы.</li> <li>4. Принцип работы с актуальными процессами.</li> </ol>			2		2		Осн. [1], [2] доп. [2], [7], [8]	доклады, презентации, видеоролики, кейс-задания, анализ документов
1.3	<b>Обследование и концептуализация в КПТ</b>								
1.3.1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные методы обследования в когнитивно-поведенческой терапии: полуструктурированное интервью, сократический диалог, метод тестов.</li> <li>2. Оксфордская структура клинического формулирования.</li> <li>3. Исследование физиологических и социокультурных предпосылок проблемы.</li> <li>4. Понятие и характеристика критической ситуации.</li> </ol>	2				2	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1], доп. [2], [7], [8]	конспект
1.3.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о триггерах и модифицирующих факторах.</li> <li>2. Принципы выявления триггеров.</li> <li>3. Определение ресурсов.</li> <li>4. Исследование промежуточных и глубинных убеждений.</li> </ol>			2		2		Осн. [1], доп. [2], [7], [8]	доклады, презентации, видеоролики, кейс-задания, анализ документов
<b>2.</b>	<b>Основы когнитивно-поведенческой терапии расстройств невротического спектра</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		<b>27</b>			
2.1	<b>Основы когнитивно-поведенческой терапии</b>								

	<b>депрессии</b>								
2.1.1	1. Понятие и современные научные представления о депрессии. 2. Клинико-психологическая характеристика депрессии. 3. Критерии депрессии по МКБ-11. 4. Протокол терапии депрессии в современной когнитивно-поведенческой терапии. 5. Работа с режимом и питанием.	2				3	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1], доп. [2], [7], [8]	доклады, презентации, видеоролики, кейс-задания, анализ документов
2.1.2	1. Поведенческая активация. 2. Психообразование. 3. Формирование навыков дистанцирования. 4. Реструктуризация когниций.			2		3		Осн. [1], [2] доп. [2], [7], [8]	План-конспект, проекты
2.1.3	1. Формирование необходимых поведенческих навыков. 2. Работа с глубинными и промежуточными убеждениями. 3. Работа над предотвращением рецидива.		2			3			
2.2	<b>Принципы и методы работы с тревожно-фобическими расстройствами в когнитивно-поведенческой терапии</b>								
2.2.1	1. Понятие о тревожно-фобических расстройствах. 2. Виды тревожно-фобических расстройств. 3. Тревога о здоровье. 4. Социальная фобия. 5. Обсессивно-компульсивное расстройство. 6. Генерализованное тревожное расстройство.	2				3	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1], [2] доп. [1], [9], [10]	план-конспект, схемы из интернета
2.2.2	Принципы работы с тревожно-фобическими расстройствами: – работа с избегающим поведением, – работа с охранительным поведением,		2			3	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1], доп. [1], [6], [7]	план-конспект, эссе

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– работа с присвоением значений переживаниям,</li> <li>– работа с метакогнициями.</li> </ul>								
2.2.3	Экспозиция как основной метод работы с тревожно-фобическими расстройствами.			2		3	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1], доп. [1], [6], [7]	план-конспект, эссе, кроссворды
2.3	<b>Когнитивная концептуализация случая</b>								
2.3.1	1. Психодиагностические методы и методики, применяемые в когнитивно-поведенческой психотерапии. Построение когнитивных карт (Р. МакМаллин).			2		3	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1], доп. [1], [6], [7]	план-конспект, эссе, кроссворды
2.3.2	Когнитивно-поведенческие модели психических расстройств <ul style="list-style-type: none"> <li>– депрессия,</li> <li>– тревожное расстройство,</li> <li>– паническое расстройство,</li> <li>– обсессивно-компульсивное расстройство,</li> <li>– посттравматическое стрессовое расстройство,</li> <li>– социофобия,</li> <li>– расстройства личности.</li> </ul>			2		3		Осн. [1], доп. [1], [4], [9]	видео-материалы с рефлексивным анализом, проекты, рефераты
2.3.3	1. Диаграмма когнитивной концептуализации по Дж. Бек. 2. Факторы, влияющие на психотерапию.		2			3		Осн. [1], доп. [1], [4], [9]	решение проблемных ситуаций
<b>3.</b>	<b>Методология третьей волны КПТ</b>	<b>4</b>		<b>12</b>	<b>2п, 2л</b>	<b>10</b>			
3.1.	<b>Терапевтические программы, базирующиеся на Майндфулнесс</b>								
3.1.1	1. Понятие и история Майндфулнесс. 2. Механизмы управления вниманием как психологическая основа практик осознанности в Майндфулнесс.	2				3	Видеоконтент	Осн. [1], доп. [2], [4], [8], [9], [10]	план-конспект блок-

									схемы по этическим принципам
3.1.2	1. Физиологические основания эффективности практик осознанности. 2. Программы, базирующиеся на осознанности.			2		2	Тексты (бумажный и электронный носитель на выбор)	Осн. [1], [2] доп. [2], [4], [10]	проблемные ситуации
3.2.	<b>Основы схема-терапии</b>								
3.2.1	1. История развития схема-терапии. 2. Понятие о режимах личности. 3. Детские режимы. 4. Родительские критикующие режимы. Копинговые режимы. 5. Взрослая здоровая часть личности.				2л	3		Осн. [1], доп. [5], [7]	конспект, блок-схемы по этическим принципам, видеоматериалы с рефлексивным анализом
3.2.2	Основные методы работы в схема-терапии: – имажинативная рескрипция, – реструктуризация глубинных убеждений, – техника кресел, – поведенческий эксперимент.			2		2			Решение проблемных ситуаций
3.3	<b>Основы диалектико-поведенческой терапии</b>								
3.3.1	1. Понятие о диалектико-поведенческой терапии. 2. Тренинг навыков в диалектико-поведенческой терапии. 3. Основные методы работы в диалектико-поведенческой терапии			2			Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1], доп. [1], [3], [4]	Решение проблемных ситуаций
3.4	<b>Экспериенциальные техники</b>								

3.4.1	1. Работа с образами в эмоциональная игра. 2. Техника использованием стульев. 3. Практика написания писем.			2			Схемы	Осн. [1], доп. [1], [3], [4]	подбор видео- материалов с рефлексив ным анализом
3.5	<b>Поведенческие техники</b>								
3.5.1	1. Систематическая десенсибилизация. 2. Техника экспозиции. 3. Поведенческие эксперименты. 4. Техника пресыщения. 5. Репетиция поведения. 6. Скилл-терапия Д. Мейхенбаума. 7. Техника позитивного подкрепления. 8. Техника угашения. 9. Жетонная терапия. 10. Прикладной анализ поведения (АВА-терапия). 11. Техники поведенческой активации. 12. Пути выхода из ситуации (Р. МакМаллин).			2			Мультимедий- ное сопровождение (презентация)	Осн. [1], доп. [1], [6]	подготовка плана
3.5.2	1. Копинг-карточки. 2. Нервно-мышечная релаксация по Э. Джекобсону. 3. Десенсибилизация посредством движения глаз (Ф. Шапиро).				2 п		Иллюстрации	Осн. [1], доп. [1], [5], [8]	конспект, копинг- карточки
<b>Итого</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>2л, 2п</b>				
<b>Всего аудиторных / внеаудиторных часов</b>		<b>50</b>			<b>58</b>				
<b>Всего часов по учебной дисциплине</b>		<b>108</b>						<b>Зачет</b>	

**Учебно-методическая карта учебной дисциплины «Основы когнитивно-поведенческой терапии»  
(заочная форма получения образования)**

Номер раздела, темы,	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Самостоятельная работа студентов	Методические пособия, средства обучения	Литература	Формы контроля занятий
		лекции	семинарские занятия	практические занятия	управляемая самостоятельная деятельность				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>4 курс, 8 семестр</b>									
<b>1.</b>	<b>История развития и методология современной когнитивно-поведенческой терапии</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					
1.1	<b>История развития когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии</b>								
1.1.1	1. Три волны когнитивно-поведенческой психотерапии. 2. Мифы о когнитивно-поведенческой психотерапии. 3. Классическое научение (И.П. Павлов, Дж. Уотсон). 4. Оперантное научение (Б. Скиннер). 5. Виды подкрепления. 6. Научение по моделям (А. Бандура). 7. Концепция самоэффективности. 8. Когнитивная терапия А. Бека	2					Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1], доп. [4], [5]	конспект
1.1.3	1. Когнитивные искажения. 2. Иррациональные установки по А. Эллису. 3. Этапы когнитивно-поведенческой психотерапии. 4. Структура психотерапевтической сессии. 5. Терапевтический альянс.			2			Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1], доп. [3], [4], [5]	блок-схемы

	6. Требования к домашнему заданию. 7. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия А. Эллиса. 8. Когнитивно-поведенческая терапия, ориентированная на восстановление. 9. Схема-терапия Дж. Янга.								
<b>2.</b>	<b>Основы когнитивно-поведенческой терапии расстройств невротического спектра</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					
2.1	<b>Основы когнитивно-поведенческой терапии депрессии</b>								
2.1.1	1. Понятие и современные научные представления о депрессии. 2. Клинико-психологическая характеристика депрессии. 3. Критерии депрессии по МКБ-11. 4. Протокол терапии депрессии в современной когнитивно-поведенческой терапии. 5. Работа с режимом и питанием.	2					Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1], доп. [2], [7], [8]	конспект
2.1.2	1. Поведенческая активация. 2. Психообразование. 3. Формирование навыков дистанцирования. 4. Реструктуризация когниций.			2				Осн. [1], доп. [2], [7], [8]	доклады, презентации, видеоролики, кейс-задания, анализ документов
<b>3.</b>	<b>Методология третьей волны КПТ</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					
3.1.	<b>Терапевтические программы, базирующиеся на Майндфулнесс</b>								
3.1.1	1. Понятие и история Майндфулнесс. 2. Механизмы управления вниманием как	2					Видеоконтент	Осн. [1], доп. [2], [4],	схемы

	психологическая основа практик осознанности в Майндфулнесс.							[10]	
3.3	<b>Основы диалектико-поведенческой терапии</b>								
	1. Понятие о диалектико-поведенческой терапии. 2. Тренинг навыков в диалектико-поведенческой терапии. 3. Основные методы работы в диалектико-поведенческой терапии			2			Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1], доп. [1], [3], [4]	Решение проблемных ситуаций
<b>Итого</b>		<b>6</b>		<b>6</b>					
<b>Всего часов по учебной дисциплине</b>		<b>12</b>						<b>Зачет (4 курс, 8 семестр)</b>	

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЛИТЕРАТУРА

#### Основная литература

1. Бондарчук, Е. В. Психология: пособие для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по специальности 1- 03 04 04 «Социальная и психолого-педагогическая помощь» / Е. В. Бондарчук, Т. Д. Грицевич, А. П. Лобанов. - Минск : Белорус, гос. пед. ун-т, 2018. - 416 с.
2. Ялом, И. Групповая психотерапия: теория и практика / И. Ялом, М. Лесц. – 5-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2009. – 688 с.

#### Дополнительная литература

1. Бек, А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А. Бек, А. Фримен. – СПб. [и др.] : Питер, 2019. – 447 с.
2. Дьяков, Д. Г. Практики осознанности в развитии Дьяков, А. и самосознания, коррекции и профилактике его нарушений / Д. Г. И. Слонова // Психиатрия, психотерапия и клинич. психология. - 2016. - № 3. - С. 377-387.
3. Залевский, Г. В. Когнитивно-поведенческая психотерапия : учеб. пособие для вузов / Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина, В. Г. Залевский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2022. – 194 с.
4. Лэнгле, А. Основы экзистенциального анализа / А. Лэнгле ; пер. с нем. А. Шапкиной. – СПб. [и др.] : Питер, 2022. – 288 с.
5. Пархомович, В. Б. Психологическая травма: стратегия и методы сопровождения : учеб.-метод. пособие для педагогов-психологов / В. Б. Пархомович. – Минск : Речь, 2022. – 267 с.
6. Линехан, М. Диалектическая поведенческая терапия : рук. по тренингу навыков / М. Линехан ; пер. с англ.: Т. В. Исмаил, Н. А. Лавской. - 2-е изд. - М. ; СПб. : Диалектика, 2020. - 880 с.
7. МакМаллин, Р. Практикум по когнитивной терапии / Р. МакМаллин. - СПб. : Речь, 2001. - 560 с.
8. Холмогорова, А. Б. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян // Основные направления современной психотерапии : учеб, пособие / науч. ред. А. М. Боковой. - М., 2000. - С. 224-267.
9. Эллис, А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден ; пер. с англ. Т. Саушкиной. - 2-е изд. - СПб. : Речь, 2002. - 345 с.
10. Янг, Д. Схема-терапия : практ. рук. / Д. Янг, Д. Клоско, М. Вайсхаар. - СПб. : Диалектика, 2020. - 464 с.

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **Тема 3.2. Основы схема-терапии (лекция)**

Вопросы для самостоятельного изучения

1. История развития схема-терапии.
2. Понятие о режимах личности.
3. Детские режимы.
4. Родительские критикующие режимы. Копинговые режимы.
5. Взрослая здоровая часть личности.

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания*

1. Охарактеризовать научные обоснования схема-терапии. Описать режимы личности.

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения*

1. Определить методологические основы копинговых режимов: принцип системного подхода, деятельностный принцип, историзм, социокультурная детерминация, диалектика внутреннего и внешнего, конструктивный принцип, диалогизм, феноменологизм.

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний*

1. Описать общие цели и задачи схема-терапии.
2. Охарактеризовать детские и родительские критикующие режимы.

**Форма контроля:** проверка конспекта и блок-схем по этическим принципам.

### **Тема 3.15. Поведенческие техники (практическое занятие)**

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Копинг-карточки.
2. Нервно-мышечная релаксация по Э. Джекобсону.
3. Десенсибилизация посредством движения глаз (Ф. Шапиро).

*Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания*

1. Охарактеризовать особенности нервно-мышечной релаксации по Э. Джекобсону.
2. Описать этапы нервно-мышечной релаксации по Э. Джекобсону.

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения*

1. Определить и оценить эффективность метода десенсибилизации посредством движениями глаз.

*Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний*

1. Разработать и наполнить содержанием копинг-карточки по методу нервно-мышечной релаксации.

2. Разработать и наполнить содержанием копинг-карточки по методу десенсибилизации посредством движениями глаз.

**Форма контроля:** проверка конспекта и копинг-карточек.

## Методические рекомендации по организации самостоятельной (внеаудиторной) работы студента по учебной дисциплине

Самостоятельная работа – это форма организации учебного процесса, направленная на активизацию учебно-познавательной деятельности, формирование у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знаний при методическом руководстве и контроле преподавателя.

Время, отведенное на самостоятельную работу, может использоваться на:

- подготовку к лекциям, семинарским и практическим занятиям по учебной дисциплине;
- проработку тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение;
- выполнение творческих заданий;
- подготовку тематических докладов, рефератов, презентаций;
- выполнение практических заданий;
- подготовку к промежуточным формам контроля знаний и зачету;
- оформление информационных и демонстрационных материалов и др.

*Основные методы организации самостоятельной работы:*

- написание и презентация творческого задания по теме;
- выступление с докладом;
- составление и презентация блок-схем;
- подготовка мультимедийной презентации;
- выполнение и защита кейс-заданий;
- анализ документов с последующим составлением конспектов и планов-конспектов;
- написание и презентация рефератов и др.

*Контроль самостоятельной работы осуществляется в виде:*

- реферата;
- эссе;
- доклада;
- творческого задания;
- гlossария;
- кейс-задания;
- портфолио;
- граф-схемы;
- мультимедийной презентации и др.

***Преподаватель:***

- отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;
- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы дисциплины;
- разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает источники литературы;

- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения заданий;
- проводит индивидуальные консультации;
- осуществляет контроль выполнения самостоятельной работы.

***Обучающийся должен:***

- ознакомиться с темой, перечнем вопросов (заданий), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения заданий, а также по форме их контроля;
- изучить рекомендованные источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);
- представить выполненную работу согласно срокам и форме контроля.

***Требования к форме и срокам выполнения самостоятельной работы обучающихся:***

- все контрольные вопросы по теме дисциплины должны быть раскрыты согласно предложенному плану;
- задание должно быть выполнено согласно предложенной форме и тематике;
- обучающийся обязан выполнить все установленные учебной программой задания по самостоятельной работе.

Невыполнение заданий расценивается как невыполнение учебной программы – студенты не допускаются к промежуточной форме контроля по учебной дисциплине (зачет).

**Перечень используемых средств диагностики результатов учебной  
деятельности по учебной дисциплине  
«Основы когнитивно-поведенческой терапии»**

Основными средствами диагностики усвоения знаний и овладения необходимыми умениями и навыками по учебной дисциплине «Основы когнитивно-поведенческой терапии» являются:

1. Опрос: письменный и устный, индивидуальный и групповой, фронтальный и выборочный, экспресс-опрос.
2. Тесты контроля и самоконтроля: по отдельным вопросам, по теме занятия, по разделу, по всему учебному материалу.
3. Проверка и взаимопроверка самостоятельных работ, задач.
4. Индивидуальный или групповой доклад по изученной теме, по научной статье.
5. Подготовка учебного материала с использованием мультимедийных технологий: презентации, видеоролики с последующим анализом.
6. Зачет.

**Виды контроля СРС** соответствуют видам контрольных мероприятий, предусмотренных учебной программой о системе оценки успеваемости студентов предполагают:

- *текущий* контроль, то есть оперативное, регулярное отслеживание уровня выполнения СРС на лекциях и практических занятиях;
- *промежуточный* контроль, который предполагает учет объема, своевременности и качества выполнения СРС по дисциплине за весь семестр и осуществляется на зачете.

*Для текущего контроля качества усвоения знаний студентами используется следующий диагностический инструментарий:*

- Защита подготовленного студентом реферата.

При оценивании реферата внимание обращается на: содержание и последовательность изложения; соответствие и полноту раскрытия темы; самостоятельность суждений и оформление.

*Примерная тематика рефератов:*

1. Основные методы обследования в когнитивно-поведенческой терапии
  2. Понятие о триггерах и модифицирующих факторах.
  3. Исследование промежуточных и глубинных убеждений.
  4. Понятие и современные научные представления о депрессии.
  5. Протокол терапии депрессии в современной когнитивно-поведенческой терапии.
  6. Работа с режимом и питанием.
  7. Поведенческая активация.
  8. Понятие о тревожно-фобических расстройствах.
  9. Тревога о здоровье.
  10. Социальная фобия.
- эссе ;

*Примерная тематика эссе:*

1. История развития схема-терапии.
2. Понятие о режимах личности.
3. Понятие о диалектико-поведенческой терапии.
4. Работа с образами и эмоциональная игра.

– доклада;

*Примерная тематика докладов:*

1. Обсессивно-компульсивное расстройство.
2. Генерализованное тревожное расстройство.
3. Принципы работы с тревожно-фобическими расстройствами
4. Построение когнитивных карт (Р. МакМаллин).
5. Диаграмма когнитивной коцептуализации по Дж. Бек.
6. Когнитивно-поведенческие модели психических расстройств.
7. Понятие и история Майндфулнесс.

**Формы текущего контроля**

- опрос студентов на семинарских занятиях;
- выступление студентов с рефератами, докладами, сообщениями, презентациями, эссе;
- решение практических задач;
- отчеты по практическим заданиям;
- составление тематических блок-схем, таблиц, план-конспектов, глоссария, кроссвордов;
- проверка знаний по самостоятельной работе студентов.

**Формы отчета студента** перед преподавателем о результатах выполнения самостоятельной работы:

- аргументированное решение ситуаций, задач;
- конспекты, планы, эссе, рефераты, обзоры, информации, разработанные студентом;
- схематичное представление изученного учебного материала;
- ответы на задания-тесты, решение кроссвордов, задач и так далее;
- вопросы по теме или разделу дисциплины, задания-тесты, подготовленные и так далее;
- анализ научно-практической статьи.

## ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
<b>1.</b>	<b>История развития и методология современной когнитивно-поведенческой терапии.</b>	<b>21</b>		
1.1.1.	История развития когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии	3	Подготовка конспекта выступления	конспект
1.1.2.	Принципы и задачи когнитивной психотерапии	3	Охарактеризовать научные и методологические основы когнитивно-поведенческой терапии	блок-схемы
1.1.3.	Когнитивные искажения.	3	Наполнить содержанием информационные листы по когнитивным искажениям	блок-схемы
1.2	Методологические принципы когнитивно-поведенческой терапии	3	Охарактеризовать когнитивный принцип в когнитивно-поведенческой терапии	конспект
1.2.2.	Виды когнитивных искажений	3	Дать характеристику видам когнитивных искажений: сверхобобщению, чтению мыслей, предсказанию будущего, магическому мышлению	Презентации и кейс-задания
1.2.3.	Принцип работы с поддерживающими циклами	2	Охарактеризовать принцип работы с поддерживающими циклами	доклады
1.3.	Обследование и концептуализация в КПТ	2	Описать оксфордскую структуру клинического формулирования	конспект
1.3.2.	Исследование промежуточных и глубинных убеждений	2	Представление учебного материала с использованием мультимедийных технологий.	презентации, видеоролики
<b>2.</b>	<b>Основы когнитивно-поведенческой терапии расстройств</b>	<b>27</b>		

	<b>невротического спектра</b>			
2.1.1.	Протокол терапии депрессии в современной когнитивно-поведенческой терапии	3	Представление учебного материала с использованием мультимедийных технологий. Ознакомление с нормативными документами	доклады, презентации, видеоролики, кейс-задания анализ документов
2.1.2..	Реструктуризация когнийций.	2	Конспектирование материала. Подготовка творческих заданий.	план-конспект проекты
2.2.	Принципы и методы работы с тревожно-фобическими расстройствами в когнитивно-поведенческой терапии	3	Конспектирование материала. Подготовка творческого задания по теме.	план-конспект эссе
2.2.2.	Работа с метакогнициями	3	Конспектирование материала. Подготовка творческого задания по теме. Посещение интернет-сайтов, посвященных изучаемым вопросам.	план-конспект эссе кроссворды
2.2.3.	Экспозиция как основной метод работы с тревожно-фобическими расстройствами	3	Конспектирование материала. Подготовка творческого задания по теме. Посещение интернет-сайтов, посвященных изучаемым вопросам.	план-конспект эссе кроссворды
2.3.	Когнитивная концептуализация случая	3	Представление учебного материала с использованием мультимедийных технологий. Работа над проектами. Подготовка рефератов	конспект, подбор видеоматериалов с рефлексивным анализом проекты рефераты
2.3.2.	Когнитивно-поведенческие модели психических расстройств	3	Представление учебного материала с использованием мультимедийных технологий. Работа над проектами. Подготовка рефератов	конспект, подбор видеоматериалов с рефлексивным анализом проекты рефераты
2.3.3.	Факторы, влияющие на психотерапию	3	Анализ информации, подбор проблемных ситуаций	проблемные ситуации
<b>3.</b>	<b>Методология третьей волны КПТ</b>	<b>10</b>		

3.1.	Терапевтические программы, базирующиеся на Майндфулнесс	3	Конспектирование материала. Углубленный анализ научно-методической литературы	план-конспект блок-схемы по этическим принципам
3.1.2.	Физиологические основания эффективности практик осознанности	2	Решение проблемных ситуаций	проблемные ситуации
3.2.	Основы схема-терапии	3	Представление учебного материала с использованием мультимедийных технологий.	подбор видеоматериалов с рефлексивным анализом
3.2.2.	Основные методы работы в схема-терапии	2	Решение проблемных ситуаций	проблемные ситуации
	<b>Итого</b>	<b>58</b>		

## ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

11. Основные методы обследования в когнитивно-поведенческой терапии
12. Понятие о триггерах и модифицирующих факторах.
13. Исследование промежуточных и глубинных убеждений.
14. Понятие и современные научные представления о депрессии.
15. Протокол терапии депрессии в современной когнитивно-поведенческой терапии.
16. Работа с режимом и питанием.
17. Поведенческая активация.
18. Понятие о тревожно-фобических расстройствах.
19. Тревога о здоровье.
20. Социальная фобия.
21. Обсессивно-компульсивное расстройство.
22. Генерализованное тревожное расстройство.
23. Принципы работы с тревожно-фобическими расстройствами
24. Построение когнитивных карт (Р. МакМаллин).
25. Диаграмма когнитивной концептуализации по Дж. Бек.
26. Когнитивно-поведенческие модели психических расстройств.
27. Понятие и история Майндфулнесс.
28. Физиологические основания эффективности практик осознанности.
29. История развития схема-терапии.
30. Понятие о режимах личности.
31. Понятие о диалектико-поведенческой терапии.
32. Работа с образами и эмоциональная игра.

**ПРИМЕРНЫЕ КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ  
ВЫПОЛНЕНИЯ ФОРМ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В  
ПРОЦЕССЕ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ**

<b>Критерий</b>	<b>Показатели</b>
<b>Доклад</b>	
Степень раскрытия темы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тема раскрыта;</li> <li>– тема раскрыта частично: не более 2 замечаний;</li> <li>– тема раскрыта частично: не более 3 замечаний;</li> <li>– тема не раскрыта: 4 и более замечаний</li> </ul>
Объем использованной научной литературы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– объем научной литературы достаточный;</li> <li>– объем научной литературы недостаточный: не более 2 замечаний;</li> <li>– объем научной литературы недостаточный: 3 замечания;</li> <li>– объем научной литературы недостаточный: 4 и более замечаний</li> </ul>
Достоверность информации доклада (точность, обоснованность, наличие ссылок на источники информации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– информация точная, обоснованная, есть ссылки на источники первичной информации;</li> <li>– информация имеет замечания по одному требованию из трех;</li> <li>– информация имеет замечания по двум требованиям из трех;</li> <li>– информация имеет замечания по всем требованиям</li> </ul>
Необходимость и достаточность информации	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приведенные данные и факты служат целям обоснования или иллюстрации определенных тезисов и положений;</li> <li>– приведенные данные и факты служат целям обоснования или иллюстрации определенных тезисов и положений частично: не более 2 замечаний;</li> <li>– приведенные данные и факты служат целям обоснования или иллюстрации определенных тезисов и положений частично: 3 и более замечаний;</li> <li>– приведенные данные и факты не служат целям обоснования или иллюстрации определенных тезисов и положений</li> </ul>
<b>Конспект</b>	
Соответствие конспекта плану содержания источника	<ul style="list-style-type: none"> <li>– конспект соответствует плану содержания;</li> <li>– конспект частично соответствует плану содержания: не более 2 замечаний;</li> <li>– конспект частично соответствует плану содержания: 3 и более замечаний;</li> <li>– конспект не соответствует плану содержания</li> </ul>
Отражение в конспекте основных положений источника и наличие выводов	<ul style="list-style-type: none"> <li>– основные положения отражены, выводы представлены;</li> <li>– основные положения отражены, выводы не представлены;</li> <li>– основные положения отражены частично, выводы частично представлены;</li> <li>– основные положения не отражены, выводы не представлены</li> </ul>
<b>Глоссарий</b>	
Точность информации	<ul style="list-style-type: none"> <li>– информация точная;</li> <li>– информация имеет не более 2 замечаний;</li> <li>– информация имеет 3 и более замечаний;</li> <li>– информация неточная в полном объеме</li> </ul>
Достоверность	<ul style="list-style-type: none"> <li>– информация достоверная;</li> </ul>

<b>Критерий</b>	<b>Показатели</b>
информации	– информация имеет не более 2 замечаний; – информация имеет 3 и более замечаний; – информация недостоверная
Отражение в работе контекста, в котором может быть употреблен данный термин	– контекст отражен в работе; – контекст не полностью отражен в работе: не более 2 замечаний; – контекст не полностью отражен в работе: 3 и более замечаний; – контекст в работе не отражен
<b>Эссе</b>	
Степень раскрытия темы, соответствие структуре	– тема раскрыта, структура соответствует тексту-рассуждению; – тема раскрыта частично: не более 2 замечаний; – тема раскрыта частично: не более 3 замечаний; – тема не раскрыта: 4 и более замечаний
Самостоятельность суждений и аргументации	– предоставлена аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт); – дана аргументация своего мнения со слабой опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт; – слабо аргументировано собственное мнение с минимальной опорой на факты общественной жизни, личный социальный опыт или её отсутствие; – не аргументировано собственное мнение
Ясность, лаконичность изложения	– изложение ясное и лаконичное; – изложение имеет не более 2 замечаний по указанным параметрам; – изложение имеет не более 3 замечаний по указанным параметрам; – по указанным параметрам изложение имеет 4 и более замечаний
<b>Кейс-задание</b>	
Структура кейса	– структура соответствует требованиям; – структура соответствует требованиям частично: отсутствует 1 элемент; – структура соответствует требованиям частично: отсутствуют 2–3 элемента; – структура не соответствует требованиям
Общая валидность – установление корректности операциональных действий в рамках изучаемой темы и выстраиваемой концепции	– операциональные действия корректны; – операциональные действия корректны частично: 1–2 замечания; – операциональные действия корректны частично: 3–4 замечания; – операциональные действия не корректны
Внутренняя валидность – установление всей полноты причинных связей	– установлена вся полнота причинных связей; – полнота причинных связей установлена частично: 1–2 замечания; – полнота причинных связей установлена частично: 3 и более замечаний; – полнота причинных связей не установлена
<b>Мультимедийная презентация</b>	
Раскрытие темы учебной дисциплины	– тема раскрыта; – тема раскрыта частично: не более 2 замечаний; – тема раскрыта частично: не более 3 замечаний; – тема не раскрыта: 4 и более замечаний
Подача материала	– подача материала полностью соответствует указанным

<b>Критерий</b>	<b>Показатели</b>
(наличие, достаточность и обоснованность графического оформления: схем, рисунков, диаграмм, фотографий)	параметрам; – подача материала соответствует указанным параметрам частично: не более 2 замечаний; – подача материала соответствует указанным параметрам частично: не более 3 замечаний; – подача материала соответствует указанным параметрам частично: 4 и более замечаний
Оформление (соответствие дизайна презентации поставленной цели; единство стиля; обоснованное использование анимации)	– презентация оформлена без замечаний; – презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: не более 2 замечаний; – презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: не более 3 замечаний; – презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: 4 и более замечаний
<b>Сводная (обобщающая) таблица</b>	
Компактность таблицы и лаконичность записей	– компактна и лаконична; – имеет замечания по компактности и лаконичности: не более 2 замечаний; – имеет замечания по компактности и лаконичности: не более 4 замечаний; – имеет множество замечаний по компактности и лаконичности
Указание изучаемых объектов	– все объекты указаны; – объекты указаны частично: отсутствует не более 2 объектов; – объекты указаны частично: отсутствует не более 4 объектов; – объекты указаны частично: отсутствуют 5 и более объектов
Логические связи таблицы	– объекты таблицы логически связаны; – логика нарушена частично: 1 замечание; – логика нарушена частично: не более 2 замечаний; – объекты таблицы логически не связаны
<b>Граф-схема</b>	
Выделение основных понятий	– основные понятия выделены полностью; – основные понятия выделены частично: не более 2 замечаний; – основные понятия выделены частично: 3 и более замечаний; – основные понятия не выделены
Определение смысловых и причинно-следственных связей	– смысловые и причинно-следственные связи определены; – смысловые и причинно-следственные связи определены частично: не более 2; – смысловые и причинно-следственные связи определены частично: 3 и более замечаний; – смысловые и причинно-следственные связи не определены
Определение взаимосвязей блоков понятий	– взаимосвязи блоков понятий определены в полном объеме; – взаимосвязи блоков понятий определены частично: не более 2; – взаимосвязи блоков понятий определены частично: 3 и более замечаний; – взаимосвязи блоков понятий не определены

## СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

### ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ»

1. Мифы о когнитивно-поведенческой психотерапии.
2. Классическое научение (И.П. Павлов, Дж. Уотсон).
3. Оперантное научение (Б. Скиннер).
4. Виды подкрепления.
5. Научение по моделям (А. Бандура).
6. Когнитивная терапия А. Бека, принципы и задачи когнитивной психотерапии по Дж. Бек.
7. Автоматические мысли и их характеристики.
8. Промежуточные убеждения и их виды. Глубинные убеждения и их виды.
9. Когнитивные искажения.
10. Иррациональные установки по А. Эллису.
11. Этапы когнитивно-поведенческой психотерапии. Структура психотерапевтической сессии.
12. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия А. Эллиса.
13. Когнитивно-поведенческая терапия, ориентированная на восстановление.
14. Схема-терапия Дж. Янга.
15. Когнитивный принцип в когнитивно-поведенческой терапии: понятие о негативных автоматических мыслях.
16. Виды схем. Схемы характерные для расстройств настроения, тревожно-фобических расстройств.
17. Виды когнитивных искажений.
18. Поведенческий принцип в когнитивно-поведенческой терапии.
19. Принцип работы с поддерживающими циклами. Принцип интерактивной системы. Принцип работы с актуальными процессами.
20. Основные методы обследования в когнитивно-поведенческой терапии
21. Понятие и характеристика критической ситуации.
22. Понятие о триггерах и модифицирующих факторах. Принципы выявления триггеров.
23. Понятие и современные научные представления о депрессии. Клинико-психологическая характеристика депрессии.
24. Критерии депрессии по МКБ-11. Протокол терапии депрессии в современной когнитивно-поведенческой терапии.
25. Работа с режимом и питанием.
26. Реструктуризация когниций.
27. Формирование необходимых поведенческих навыков.
28. Работа над предотвращением рецидива.
29. Понятие о тревожно-фобических расстройствах. Виды тревожно-фобических расстройств. Тревога о здоровье.

30. Социальная фобия.
31. Обсессивно-компульсивное расстройство.
32. Генерализованное тревожное расстройство.
33. Экспозиция как основной метод работы с тревожно-фобическими расстройствами.
34. Психодиагностические методы и методики, применяемые в когнитивно-поведенческой психотерапии.
35. Построение когнитивных карт (Р. МакМаллин).
36. Диаграмма когнитивной коцептуализации по Дж. Бек.
37. Когнитивно-поведенческие модели психических расстройств
38. Понятие и история Майндфулнесс.
39. Механизмы управления вниманием как психологическая основа практик осознанности в Майндфулнесс. Физиологические основания эффективности практик осознанности.
40. История развития схема-терапии. Понятие о режимах личности.
41. Детские режимы. Родительские критикующие режимы.
42. Копинговые режимы.
43. Понятие о диалектико-поведенческой терапии. Тренинг навыков в диалектико-поведенческой терапии.
44. Работа с образами и эмоциональная игра.
45. Скилл-терапия Д. Мейхенбаума.
46. Прикладной анализ поведения (АВА-терапия).
47. Пути выхода из ситуации (Р. МакМаллин).
48. Копинг-карточки.
49. Нервно-мышечная релаксация по Э. Джекобсону.
50. Десенсибилизация посредством движения глаз (Ф. Шапиро).

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

№ п/п	Отметка	Критерии
1.	зачтено	<p>систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;</p> <p>точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;</p> <p>безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;</p> <p>выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;</p> <p>полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине, модулю;</p> <p>умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;</p> <p>творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
2.	зачтено	<p>систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>точное использование научной терминологии, (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</p> <p>владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;</p> <p>способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им аналитическую оценку;</p> <p>систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>

3.	зачтено	<p>систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;</p> <p>владение инструментарием учебной дисциплины, модуля (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;</p> <p>способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им аналитическую оценку;</p> <p>активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
4.	зачтено	<p>систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;</p> <p>владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;</p> <p>свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать их аналитическую оценку;</p> <p>самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
5.	зачтено	<p>достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;</p> <p>владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;</p> <p>способность самостоятельно применять типовые решения в</p>

		<p>рамках, учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине, модулю и давать им сравнительную оценку;</p> <p>активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
6.	зачтено	<p>достаточные знания в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;</p> <p>владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;</p> <p>способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им сравнительную оценку;</p> <p>самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий</p>
7.	зачтено	<p>достаточный объем знаний в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</p> <p>владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;</p> <p>умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;</p> <p>умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им оценку;</p> <p>работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий</p>
8.	не зачтено	<p>недостаточно полный объем знаний в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой УВО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;</p> <p>слабое владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;</p> <p>неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и</p>

		направлениях изучаемой учебной дисциплины, модуля; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
9.	не зачтено	фрагментарные знания в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой УВО по учебной дисциплине, модулю; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, модуля, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
10.	не зачтено	отсутствие знаний и компетенций в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
очная (дневная) форма обучения

Номер темы	Название раздела, темы	Всего	Лекции	Семинарские	Практические
<b>Основы когнитивно-поведенческой терапии</b>					
<b>1.</b>	<b>История развития и методология современной когнитивно-поведенческой терапии</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
1.1.	История развития когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии	6	2	2	2
1.2.	Методологические принципы когнитивно-поведенческой терапии	6	2	2	2
1.3.	Обследование и концептуализация в КПТ	4	2		2
<b>2.</b>	<b>Основы когнитивно-поведенческой терапии расстройств невротического спектра</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
2.1.	Основы когнитивно-поведенческой терапии депрессии	6	2	2	2
2.2.	Принципы и методы работы с тревожно-фобическими расстройствами в когнитивно-поведенческой терапии	6	2	2	2
2.3.	Когнитивная концептуализация случая	6		2	4
<b>3.</b>	<b>Методология третьей волны КПТ</b>	<b>16</b>	<b>2/2*</b>		<b>10/2*</b>
3.1.	Терапевтические программы, базирующиеся на Майндфулнесс	4	2		2
3.2.	Основы схема-терапии	4	2*		2
3.3.	Основы диалектико-поведенческой терапии	2			2
3.4.	Экспериментальные техники	2			2
3.5.	Поведенческие техники				2/2*
	<b>Всего аудиторных:</b>	<b>50</b>	<b>12+2*</b>	<b>10</b>	<b>24+2*</b>
	<b>Всего по дисциплине:</b>	<b>108</b>			
	Форма контроля – зачет				

Примечание: \* – часы, вынесенные на УСР студентов

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**заочная форма обучения**

Номер темы	Название раздела, темы	Всего	Лекции	Семинарские	Практические
<b>Основы когнитивно-поведенческой терапии</b>					
<b>1.</b>	<b>История развития и методология современной когнитивно-поведенческой терапии</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
1.1	История развития когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии	4	2		2
<b>2.</b>	<b>Основы когнитивно-поведенческой терапии расстройств невротического спектра</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
2.1	Основы когнитивно-поведенческой терапии депрессии	4	2		2
<b>3.</b>	<b>Методология третьей волны КПТ</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
3.1.	Терапевтические программы, базирующиеся на Майндфулнесс	2	2		
3.3.	Основы диалектико-поведенческой терапии	2			2
	<b>Всего аудиторных:</b>	<b>12</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
	<b>Всего по дисциплине:</b>	<b>12</b>			
	Форма контроля – зачет				

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ  
ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
«Консультирование в социально-педагогической деятельности»	Кафедра возрастной и педагогической психологии	Тему 1.3. «Обследование и концептуализация в КПТ» рассмотреть с учетом знаний, полученных студентами при изучении темы 2.1. «Требования к личности консультанта»	Программу принять, (протокол № 9 от 26.03.2024)
«Психология семьи и семейное консультирование»	Кафедра возрастной и педагогической психологии	Тему 2.1. «Основы когнитивно-поведенческой терапии депрессии» рассмотреть с учетом знаний, полученных студентами при изучении темы 4.2. «Основные направления и методы семейного консультирования»	Программу принять, (протокол № 9 от 26.03.2024)
«Гештальттерапия»	Кафедра возрастной и педагогической психологии	Тему 3.2. «Основы схема-терапии» рассмотреть с учетом знаний, полученных студентами при изучении темы 4.5. «Стратегии работы в гештальттерапии»	Программу принять, (протокол № 9 от 26.03.2024)