



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)**

Кафедра психологии

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

_____ Л.В. Жихарева

02 апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ Л.В. Жихарева

02 апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.01 «Когнитивно-бихевиоральная терапия»**

направление подготовки 37.04.01 Психология
магистерская программа «Социальная психология»

факультет психологии и педагогического образования

Симферополь, 2026

Рабочая программа дисциплины Б1.В.01 «Когнитивно-бихевиоральная терапия» для магистров направления подготовки 37.04.01 Психология. Магистерская программа «Социальная психология» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29.07.2020 № 841.

Составитель
рабочей программы _____ Э.О. Расина
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии от 25 марта 2026 г., протокол № 13

Заведующий кафедрой _____ Л.В. Жихарева
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета психологии и педагогического образования от 02 апреля 2026 г., протокол № 7

Председатель УМК _____ Л.И. Аббасова
подпись

1. Рабочая программа дисциплины Б1.В.01 «Когнитивно-бихевиоральная терапия» для магистратуры направления подготовки 37.04.01 Психология, магистерская программа «Социальная психология».

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля):

– Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся целостной системы теоретических знаний и практических навыков в области психолого-педагогического сопровождения субъектов образования и представителей помогающих профессий, позволяющей эффективно реализовывать функции психологического консультирования, осуществлять работу по восстановлению и реабилитации, а также оказывать специализированную поддержку коллегам в решении их профессионально-личностных проблем с опорой на когнитивно-бихевиоральный подход

Учебные задачи дисциплины (модуля):

– Сформировать способность к проектированию и реализации программ психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, включая разработку индивидуальных траекторий обучения, проведение коррекционно-развивающей работы и участие в мероприятиях по психологической реабилитации различных категорий обучающихся с опорой на когнитивно-бихевиоральный подход (ПК-5)

– Развить навыки психологического консультирования субъектов образовательного процесса и сотрудников организаций, обучить технологиям диагностики, анализа запросов и проведения профилактических мероприятий, направленных на оптимизацию межличностных отношений и повышение психологической компетентности участников образовательной среды с опорой на когнитивно-бихевиоральный подход (ПК-6).

– Обеспечить готовность к оказанию специализированной психологической помощи профессионалам помогающих профессий, включая владение методами профилактики эмоционального выгорания, техниками супервизии и консультирования для решения профессионально-личностных проблем и сохранения психологического здоровья специалистов с опорой на когнитивно-бихевиоральный подход (ПК-7)

2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Б1.В.01 «Когнитивно-бихевиоральная терапия» направлен на формирование следующих компетенций:

ПК-5 - Способен к осуществлению психолого-педагогического сопровождения образовательных программ, в том числе работе по восстановлению и реабилитации

ПК-6 - Способен к психологическому консультированию субъектов образовательного процесса, сотрудников организаций

ПК-7 - Способен оказывать психологическую помощь профессионалам, работающим в сфере помогающих профессий, в решении их профессионально-личностных проблем

В результате изучения дисциплины магистрант должен:

Знать:

- структуру и компоненты психологических коррекционных программ
- особенности оказания психологической помощи профессионалам, работающим в сфере помогающих профессий, в решении их профессионально-личностных проблем с учетом психологических особенностей личности
- теоретические и методологические основы психолого-педагогического сопровождения, коррекции и реабилитации
- технологии, виды и техники психологического консультирования субъектов образовательного процесса и работников организаций
- специфику, методы диагностики и способы оказания психологической помощи специалистам помогающих профессий, включая профилактику синдрома эмоционального выгорания

Уметь:

- выбирать методы и приемы для формирования психологических коррекционных программ с учетом психологических особенностей личности
- пользоваться методами и приемами консультирования с учетом психологических особенностей личности
- проектировать программы психолого-педагогического сопровождения и применять методы коррекционно-реабилитационной работы с различными категориями обучающихся
- проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса и сотрудников организаций, используя современные техники и методы работы с запросом
- диагностировать профессионально-личностные проблемы специалистов помогающих профессий и оказывать им психологическую поддержку, включая профилактику эмоционального выгорания

Владеть:

- навыками реализации психологических коррекционных программ с учетом психологических особенностей личности
- техниками консультативного процесса с учетом психологических особенностей личности
- навыками проектирования программ психолого-педагогического сопровождения и применения методов коррекционно-реабилитационной работы с различными категориями обучающихся
- техниками психологического консультирования субъектов образовательного процесса и сотрудников организаций, методами работы с запросом и проведения просветительских мероприятий
- методами диагностики профессионально-личностных проблем специалистов помогающих профессий, навыками оказания им психологической поддержки и технологиями профилактики эмоционального выгорания

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.В.01 «Когнитивно-бихевиоральная терапия» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

4. Объем дисциплины (модуля)

(в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся)

Семестр	Общее кол-во часов	кол-во зач. единиц	Контактные часы						СР	Контроль (время на контроль)
			Всего	лек	лаб.зан.	практ.зан.	сем.зан.	КСР		
2	108	3	66	28		28		10	15	Экз (27 ч.)
Итого по ОФО	108	3	66	28		28		10	15	27
2	108	3	44	18		18		8	37	Экз (27 ч.)
Итого по ОЗФО	108	3	44	18		18		8	37	27

5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий)

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
Раздел 1.															
Тема 1. Общая характеристика когнитивно-бихевиоральной терапии (КБТ)	12	4		4		1	3	12	2		2		2	6	устный опрос; практическое задание; кейс-задание
Тема 2. Психологические основания. Теории научения: от линейной S-R модели до системных моделей	12	4		4		2	2	11	2		2		1	6	устный опрос; практическое задание; кейс-задание
Тема 3. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ) Альберта Эллиса	11	4		4		1	2	13	4		4		1	4	устный опрос; практическое задание; кейс-задание

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
Тема 4. Когнитивно-бихевиоральная терапия Аарона Бека	12	4		4		2	2	15	4		4		1	6	устный опрос; практическое задание; кейс-задание
Тема 5. Структура терапевтической сессии	11	4		4		1	2	9	2		2		1	4	устный опрос; практическое задание; кейс-задание
Раздел 2.															
Тема 6. Методы первой и второй волны КБТ	12	4		4		2	2	11	2		2		1	6	устный опрос; практическое задание; кейс-задание
Тема 7. Методы третьей волны КБТ	11	4		4		1	2	10	2		2		1	5	устный опрос; практическое задание; кейс-задание
Всего часов за 2 /2 семестр	81	28		28		10	15	81	18		18		8	37	
Форма промеж. контроля	Экзамен - 27 ч.							Экзамен - 27 ч.							
Всего часов дисциплине	81	28		28		10	15	81	18		18		8	37	
часов на контроль	27							27							

5. 1. Тематический план лекций

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма прове-дения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ОЗФО
1.	<p>Тема 1. Общая характеристика когнитивно-бихевиоральной терапии (КБТ)</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Общие представления о когнитивно-поведенческой терапии Теории в основе когнитивно-поведенческой терапии Исторические предпосылки КБТ: поведенческая терапия Принципы когнитивно-бихевиоральной терапии</p>	Акт./ Интеракт.	4	2
2.	<p>Тема 2. Психологические основания. Теории научения: от линейной S-R модели до системных моделей</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Виды научения. Модели научения в КБТ. Оперантное обусловливание (инструментальное научение)</p> <p>Функциональный поведенческий анализ по Кэнферу Способы поведенческой диагностики. Модель АВА. Модель S-O-R-K-C. Модель BASIC ID А. Лазаруса Методы на основе классического обусловливания. Методы на основе оперантного обусловливания Систематическая десенсибилизация. Стимульная конфронтация и помехи реагированию.</p>	Акт./ Интеракт.	4	2
3.	<p>Тема 3. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ) Альберта Эллиса</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Введение в РЭПТ. Философия и базовые принципы Иррациональные и рациональные убеждения Модель ABC на практике Когнитивные техники РЭПТ (работа с мыслями) Эмоциональные и поведенческие техники РЭПТ при работе с конкретными эмоциональными проблемами</p>	Акт./ Интеракт.	4	4

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма прове-дения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ОЗФО
4.	<p>Тема 4. Когнитивно-бихевиоральная терапия Аарона Бека</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Когнитивная модель Концептуализация терапевтического случая. Жалоба и запрос. Мишени консультирования Протокол СМЭР. Выявление автоматических мыслей, промежуточных и глубинных убеждений Когнитивные искажения Компенсаторный механизм. Паттерны поведения</p>	Акт./ Интеракт.	4	4
5.	<p>Тама 5. Структура терапевтической сессии</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Структура оценочной сессии. Структура первой сессии Структура второй и последующих сессий. Домашнее задание Завершение консультирования Ведение документации, протоколов Терапевтические отношения и терапевтический альянс</p>	Акт./ Интеракт.	4	2
6.	<p>Тема 6. Методы первой и второй волны КБТ</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Метод жетонов. Поведенческие или контингентные договоры Тренинг навыков Дневниковые методы. Падающая стрела. Экспозиция. Сократовский диалог Когнитивная реструктуризация. Когнитивный рефрейминг. Поведенческая активация</p>	Акт./ Интеракт.	4	2
7.	<p>Тема 7. Методы третьей волны КБТ</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Методы терапии принятия и ответственности Методы диалектико-поведенческой терапии Методы когнитивной терапии на основе осознанности Методы терапии, сфокусированная на сострадании</p>	Акт./ Интеракт.	4	2

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма прове-дения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ОЗФО
	Методы функциональной аналитической психотерапии			
	Итого		28	18

5. 2. Темы практических занятий

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма прове-дения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	Тема 1. Общая характеристика когнитивно-бихевиоральной терапии (КБТ)	Акт./ Интеракт.	4	2
2.	Тема 2. Психологические основания. Теории научения: от линейной S-R модели до системных моделей	Акт./ Интеракт.	4	2
3.	Тема 3. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ) Альберта Эллиса	Акт./ Интеракт.	4	4
4.	Тема 4. Когнитивно-бихевиоральная терапия Аарона Бека	Акт./ Интеракт.	4	4
5.	Тама 5. Структура терапевтической сессии	Акт./ Интеракт.	4	2
6.	Тема 6. Методы первой и второй волны КБТ	Акт./ Интеракт.	4	2
7.	Тема 7. Методы третьей волны КБТ	Акт./ Интеракт.	4	2
	Итого			

5. 3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

5. 4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

5. 5. Темы индивидуальных занятий

№ занятия	Тема индивидуального занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	Итого		10	8

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: работа с базовым конспектом; подготовка к практическому занятию; подготовка к устному опросу; выполнение кейс-задания; подготовка к экзамену.

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
1	<p>Тема 1. Общая характеристика когнитивно-бихевиоральной терапии (КБТ)</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Общие представления о когнитивно- поведенческой терапии</p> <p>Теории в основе когнитивно-поведенческой терапии</p> <p>Исторические предпосылки КБТ: поведенческая терапия</p> <p>Принципы когнитивно-бихевиоральной терапии</p>	<p>подготовка к практическому занятию;</p> <p>подготовка к устному опросу; выполнение кейс-задания</p>	3	6
2	<p>Тема 2. Психологические основания. Теории научения: от линейной S-R модели до системных моделей</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Виды научения. Модели научения в КБТ. Оперантное обусловливание (инструментальное научение)</p> <p>Функциональный поведенческий анализ по Кэнферу</p> <p>Способы поведенческой диагностики. Модель АВА. Модель S-O-R-K-C. Модель BASIC ID А. Лазаруса</p> <p>Эмоциональные и поведенческие техники Методы на основе классического обусловливания. Методы на основе оперантного обусловливания</p> <p>Систематическая десенсибилизация. Стимульная конфронтация и помехи реагированию.</p>	<p>подготовка к практическому занятию;</p> <p>подготовка к устному опросу; выполнение кейс-задания</p>	2	6

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
3	<p>Тема 3. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ) Альберта Эллиса</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Введение в РЭПТ. Философия и базовые принципы Иррациональные и рациональные убеждения Модель ABC на практике Когнитивные техники РЭПТ (работа с мыслями) Эмоциональные и поведенческие техники РЭПТ при работе с конкретными эмоциональными проблемами</p>	<p>подготовка к практическому занятию; подготовка к устному опросу; выполнение кейс-задания</p>	2	4
4	<p>Тема 4. Когнитивно-бихевиоральная терапия Аарона Бека</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Когнитивная модель Концептуализация терапевтического случая. Жалоба и запрос. Мишени консультирования Протокол СМЭР. Выявление автоматических мыслей, промежуточных и глубинных убеждений Когнитивные искажения. Дневниковые методы. Падающая стрела. Экспозиция. Сократовский диалог. Когнитивная реструктуризация. Когнитивный рефрейминг. Поведенческая активация. Компенсаторный механизм. Паттерны поведения</p>	<p>подготовка к практическому занятию; подготовка к устному опросу; выполнение кейс-задания</p>	2	6
5	<p>Тема 5. Структура терапевтической сессии</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Структура оценочной сессии. Структура первой сессии Структура второй и последующих сессий. Домашнее задание Завершение консультирования Ведение документации, протоколов Терапевтические отношения и терапевтический альянс</p>	<p>подготовка к практическому занятию; подготовка к устному опросу; выполнение кейс-задания</p>	2	4
6	<p>Тема 6. Методы первой и второй волны КБТ</p> <p><i>Основные вопросы:</i> Метод жетонов. Поведенческие или контингентные договоры. Тренинг навыков Дневниковые методы. Падающая стрела. Экспозиция. Сократовский диалог. Когнитивная</p>	<p>подготовка к практическому занятию; подготовка к устному опросу; выполнение кейс-задания</p>	2	6

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
	реструктуризация. Когнитивный рефрейминг. Поведенческая активация			
7	Тема 7. Методы третьей волны КБТ <i>Основные вопросы:</i> Методы терапии принятия и ответственности Методы диалектико-поведенческой терапии Методы когнитивной терапии на основе осознанности Методы терапии, сфокусированная на сострадании Методы функциональной аналитической психотерапии	подготовка к практическому занятию; подготовка к устному опросу; выполнение кейс-задания	2	5
	Итого		15	37

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для изучения дисциплины «Когнитивно-бихевиоральная терапия» разработаны следующие методические рекомендации:

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
ПК-5		
Знать	структуру и компоненты психологических коррекционных программ; теоретические и методологические основы психолого-педагогического сопровождения, коррекции и реабилитации	устный опрос
Уметь	выбирать методы и приемы для формирования психологических коррекционных программ с учетом психологических особенностей личности; проектировать программы психолого-педагогического сопровождения и применять методы коррекционно-реабилитационной работы с различными категориями обучающихся	практическое задание; кейс-задание

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
Владеть	навыками реализации психологических коррекционных программ с учетом психологических особенностей личности; навыками проектирования программ психолого-педагогического сопровождения и применения методов коррекционно-реабилитационной работы с различными категориями обучающихся	экзамен
ПК-6		
Знать	особенности оказания психологической помощи профессионалам, работающим в сфере помогающих профессий, в решении их профессионально-личностных проблем с учетом психологических особенностей личности; технологии, виды и техники психологического консультирования субъектов образовательного процесса и работников организаций	устный опрос
Уметь	пользоваться методами и приемами консультирования с учетом психологических особенностей личности; проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса и сотрудников организаций, используя современные техники и методы работы с запросом	практическое задание; кейс-задание
Владеть	техниками консультативного процесса с учетом психологических особенностей личности; техниками психологического консультирования субъектов образовательного процесса и сотрудников организаций, методами работы с запросом и проведения просветительских мероприятий	экзамен
ПК-7		
Знать	специфику, методы диагностики и способы оказания психологической помощи специалистам помогающих профессий, включая профилактику синдрома эмоционального выгорания	устный опрос
Уметь	диагностировать профессионально-личностные проблемы специалистов помогающих профессий и оказывать им психологическую поддержку, включая профилактику эмоционального выгорания	практическое задание; кейс-задание
Владеть	методами диагностики профессионально-личностных проблем специалистов помогающих профессий, навыками оказания им психологической поддержки и технологиями профилактики эмоционального выгорания	экзамен

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
практическое задание	Не выполнено или выполнена с грубыми нарушениями, выводы не соответствуют цели работы	Выполнено частично или с нарушениями, выводы не соответствуют цели	Выполнено полностью, отмечаются несущественные недостатки	Задание выполнено полностью, выводы соответствуют цели
устный опрос	Незнание большей части соответствующего вопроса, присутствуют ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, материал излагается непоследовательно	Знание и понимание основных положений данной темы присутствует, однако материал излагается неполно, и допускаются неточности в определении понятий или формулировке правил; свои суждения недостаточно глубоко и доказательно обоснованы, нет своих примеров; допускаются лексико-стилистические ошибки	Материал излагается в полном объеме, однако присутствуют 1-2 неточности; соблюдаются все лексико-грамматические и стилистические нормы; присутствует правильное определение нескольких основных понятий; студент может применить свои знания на практике, привести необходимые примеры	Материал излагается полно, последовательно, соблюдаются все лексико-грамматические и стилистические нормы; присутствует правильное определение всех основных понятий; студент может применить свои знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно
кейс-задание	Не выполнено или выполнена с грубыми нарушениями, выводы не соответствуют цели работы	Выполнено частично или с нарушениями, выводы не соответствуют цели	Выполнено полностью, отмечаются несущественные недостатки	Выполнено полностью, выводы соответствуют цели
экзамен	Не раскрыт полностью ни один теоретический и	Теоретические вопросы раскрыты с замечаниями, однако логика	Теор. вопросы раскрыты с замечаниями, однако логика	Теоретические вопросы раскрыты в полном объеме. Практическое

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
практический вопрос	соблюдена. Присутствуют неточности в практических вопросах	соблюдена. Практическое задание выполнено, но с незначительными замечаниями	заданию выполнено, сделаны верные выводы	заданию выполнено, сделаны верные выводы

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.3.1. Примерные практические задания

1. Проанализируйте терапевтический диалог. На основании данного диалога сформулируйте основные правила (принципы) КПТ

Терапевт: Итак, Салли, вы утверждаете, что хотите решить свою проблему с поиском работы на неполный рабочий день? Пациент: Да. Мне нужны деньги... но я не уверена. Т: (Отмечая унылый вид девушки.) О чем вы думаете? Прямо сейчас? П: Я не справлюсь с работой. Т: А как вы себя чувствуете, когда думаете об этом? П: Мне грустно. И тоскливо. Т: Значит, вы подумали: "Я не справлюсь с работой" - и вам стало грустно. Скажите, а почему вы считаете, что не справитесь с работой? П: Потому что мне с трудом дается даже учеба. Т: А доказательства обратного? Что вы справитесь с работой? П: Я уже работала, в прошлом году. И тогда я совмещала работу с учебой в школе и другими делами. Но сейчас... Я не знаю. Т: Есть ли другие доказательства того, что вы сможете справиться с работой? П: Я не знаю... Может быть, если это не будет отнимать у меня много времени... И не будет слишком сложным. Т: Что это может быть за работа? Т: Понятно. Что-то еще? П: Я не знаю... Я так устала. Я не могу представить, как буду искать эту работу, а тем более ходить куда-то каждый день... Т: Давайте разберемся. Может быть, в действительности вам будет трудно искать работу: изучать предложения работодателей, оценивать разные варианты, а вовсе не работать? В любом случае, есть ли другие доводы в пользу того, что вы не справитесь с работой, если получите ее? П: ...Ничего не приходит на ум. П: Конечно. Я просто уйду с этой работы. П: Может быть, продажи? Прошлым летом я работала агентом по продажам. Т: А где вы можете найти такую работу? П: Например, в [университетском] книжном магазине. Я видела там объявление о наборе персонала. Т: Хорошо. Представьте, что вас приняли на работу в этот книжный магазин. Что может случиться самое плохое? П: Самое плохое - если я не справлюсь. Т: Сможете ли вы пережить это? Т: А что может случиться самое хорошее, если вы получите эту работу? П: Гм... У меня все получится. Т: А какой вариант развития событий самый реалистичный? П: Поначалу мне, конечно, будет сложно... Но, возможно, я справлюсь. Т: Вспомните, пожалуйста, как на вас действует исходная мысль "Я не справлюсь с работой"? П: Мне становится грустно и тоскливо... Пропадает всякое желание даже пытаться искать работу. Т: А как вы себя чувствуете теперь, изменив свое мышление? Осознав, что возможно, у вас все получится? П: Мне лучше. Я обязательно попробую туда устроиться. Т: Что вы собираетесь предпринять для этого? П: Пойти в

этот книжный магазин. Сегодня же. Т: Какова вероятность того, что вы действительно пойдете туда? П: Я пойду обязательно. Т: Как вы себя сейчас чувствуете? П: Немного лучше. Я чуть сильнее нервничаю. Но у меня появилась надежда

2.Женщина обращается за помощью к психотерапевту после того, как она на полном ходу в панике выпрыгнула из автомобиля, увидев, как по её ноге ползёт паук. После предварительной поведенческой диагностики с женщиной составляют план терапии, основанный на методике систематической десенсибилизации Предположите пункты данного плана

3.ОПРЕДЕЛИТЕ типы сократовских вопросов: Терапевт: Итак, Салли, вы утверждаете, что хотите решить свою проблему с поиском работы на неполный рабочий день? Пациент: Да. Мне нужны деньги... но я не уверена. Т: (Отмечая унылый вид девушки.) О чем вы думаете? Прямо сейчас? П: Я не справлюсь с работой. Т: А как вы себя чувствуете, когда думаете об этом? П: Мне грустно. И тоскливо. Т: Значит, вы подумали: "Я не справлюсь с работой" - и вам стало грустно. Скажите, а почему вы считаете, что не справитесь с работой? П: Потому что мне с трудом дается даже учеба. Т: А доказательства обратного? Что вы справитесь с работой? П: Я уже работала, в прошлом году. И тогда я совмещала работу с учебой в школе и другими делами. Но сейчас... Я не знаю. Т: Есть ли другие доказательства того, что вы сможете справиться с работой? П: Я не знаю... Может быть, если это не будет отнимать у меня много времени... И не будет слишком сложным. Т: Что это может быть за работа? Т: Понятно. Что-то еще? П: Я не знаю... Я так устала. Я не могу представить, как буду искать эту работу, а тем более ходить куда-то каждый день... Т: Давайте разберемся. Может быть, в действительности вам будет трудно искать работу: изучать предложения работодателей, оценивать разные варианты, а вовсе не работать? В любом случае, есть ли другие доводы в пользу того, что вы не справитесь с работой, если получите ее? П: ...Ничего не приходит на ум. П: Конечно. Я просто уйду с этой работы. П: Может быть, продажи? Прошлым летом я работала агентом по продажам. Т: А где вы можете найти такую работу? П: Например, в [университетском] книжном магазине. Я видела там объявление о наборе персонала. Т: Хорошо. Представьте, что вас приняли на работу в этот книжный магазин. Что может случиться самое плохое? П: Самое плохое - если я не справлюсь. Т: Сможете ли вы пережить это? Т: А что может случиться самое хорошее, если вы получите эту работу? П: Гм... У меня все получится. Т: А какой вариант развития событий самый реалистичный? П: Поначалу мне, конечно, будет сложно... Но, возможно, я справлюсь. Т: Вспомните, пожалуйста, как на вас действует исходная мысль "Я не справлюсь с работой"? П: Мне становится грустно и тоскливо... Пропадает всякое желание даже пытаться искать работу. Т: А как вы себя чувствуете теперь, изменив свое мышление? Осознав, что возможно, у вас все получится? П: Мне лучше. Я обязательно попробую туда устроиться. Т: Что вы собираетесь предпринять для этого? П: Пойти в этот книжный магазин. Сегодня же. Т: Какова вероятность того, что вы действительно пойдете туда? П: Я пойду обязательно. Т: Как вы себя сейчас чувствуете? П: Немного лучше. Я чуть сильнее нервничаю. Но у меня появилась надежда.

7.3.2. Примерные вопросы для устного опроса

1.В чем заключается основная идея когнитивно-поведенческой терапии (КБТ) как синтеза двух подходов? Как КБТ объясняет возникновение эмоциональных нарушений?

2.Каковы исторические предпосылки возникновения КБТ? Кратко охарактеризуйте вклад первой (поведенческой) волны в формирование подхода

3.Опишите суть оперантного обусловливания (инструментального научения). Раскройте назначение функционального поведенческого анализа по Кэнферу (модель S-O-R-K-C): для чего нужен каждый элемент этой схемы?

4.В чем разница между методами, основанными на классическом обусловливании (например, систематическая десенсибилизация), и методами, основанными на оперантном обусловливании?

5.Раскройте модель ABC в РЭПТ. Почему, согласно философии Эллиса, реакция (С) напрямую не следует из активирующего события (А)?

6.Чем иррациональные убеждения отличаются от рациональных? Приведите примеры оспаривания (диспута) иррациональной мысли в когнитивной технике РЭПТ

7.Опишите когнитивную модель А. Бека. Как связаны между собой глубинные убеждения, промежуточные убеждения (правила, установки) и автоматические мысли?

8.Что такое «когнитивные искажения» (ошибки мышления)? Назовите 3-4 основных вида искажений и покажите на примере, как компенсаторный механизм (паттерн поведения) может поддерживать глубинное убеждение

9.Какова структура первой терапевтической сессии? В чем ее принципиальное отличие от структуры последующих (второй и далее) сессий?

10.Какова роль домашнего задания в КБТ? Каким образом терапевтические отношения и терапевтический альянс влияют на готовность клиента выполнять домашние задания и эффективность терапии в целом?

7.3.3. Примерные задания для кейс-задания

1.Сформулируйте концептуализацию терапевтического случая Кейс 1. «Перфекционист на работе» (Андрей) Контекст: Андрей, 32 года, менеджер проектов. Обратился по рекомендации коллеги. Жалуется на постоянную усталость и раздражительность в последние полгода. Работает по 10–12 часов, часто берёт задачи домой. Боится ошибиться, перепроверяет отчёты по многу раз, из-за этого срывает дедлайны. Начальник делает замечания, что усиливает напряжение. В выходные не может расслабиться, думает о работе. Отношения с женой ухудшились, потому что он постоянно раздражён и отстранён. Жалоба (прямая речь): «Я выгорел. Нет сил ни на что. Но если я сделаю хоть маленькую ошибку – меня съест совесть. В голове крутится: "Ты должен быть лучшим, иначе тебя уволят". Я уже забыл, когда отдыхал. Жена говорит, что я стал роботом. Помогите мне стать спокойнее и высыпаться». Психолог: Андрей, спасибо, что так подробно рассказали о своей ситуации. Я слышу, как вы истощены и как много требований к себе предъявляете. Давайте попробуем разобрать несколько конкретных ситуаций, чтобы лучше понять, как работает ваш внутренний механизм. Вы упомянули недавний случай с квартальным отчётом. Помните его? Андрей: О, да. Это классика. В прошлую пятницу. П: Расскажите, как всё происходило. Где вы были, что делали, что чувствовали? А: Я сидел дома за компьютером, вечер. Отчёт был готов, я уже хотел отправить... И тут меня как током ударило. П: Что значит «как током ударило»? Какая мысль пришла в голову? А: Ну... «А вдруг там ошибка?» Эта мысль просто ввинтилась в голову. И сразу следом: «Если я отправлю с ошибкой, начальник подумает, что я халтурщик. Могут и уволить». Сердце сразу забило быстрее, стало как-то жарко. П: То есть мысль об ошибке мгновенно вызвала страх увольнения? И телесную реакцию? А: Да, именно так. И я не смог отправить. Начал перепроверять. Каждую цифру, каждый график. П: И сколько времени вы проверяли? А: Часов до

двенадцати ночи. Нашёл одну мелкую опечатку, запятую. Исправил. Но успокоиться уже не мог: «Раз одна ошибка есть, могут быть и другие». Перепроверил ещё раз. В итоге отправил только утром в субботу. П: И после отправки, в субботу, что вы чувствовали? А: (Вздыхает) Вместо облегчения – тревога. «А вдруг я всё-таки что-то пропустил? Начальник откроет в понедельник и...» Весь выходной был испорчен. П: Давайте остановимся на этом моменте. Если бы мы могли заглянуть в вашу голову в ту субботу, какие именно мысли там крутились? А: «Я идиот, что не проверил ещё раз. Теперь точно будут проблемы. Начальник подумает, что я безответственный. Может, даже уволит». П: То есть, даже когда отчёт уже отправлен, вы продолжаете представлять негативный сценарий. Скажите, Андрей, а были ли в вашей практике случаи, когда вас увольняли за ошибку в отчёте? А: Нет, не было. Но вдруг это будет первый раз? П: «Вдруг» — это слово часто приходит вместе с тревогой. А были случаи, когда вы ошибались, и ничего страшного не происходило? А: (Задумывается) Ну, в целом да. Много раз. Начальник обычно указывает на ошибку, я исправляю, и всё. Но каждый раз кажется, что это последний. П: Интересно. То есть опыт подсказывает, что ошибки исправимы, но мысль «это катастрофа» перекрывает этот опыт. Давайте теперь вспомним другую историю, которую вы рассказали – про помощь коллеге с презентацией. А: О, там вообще провал. П: Расскажите. А: Коллега попросил помочь. Просто совета. А я... я не смог отказать. Подумал: «Откажу – решит, что я ленивый или зазнался. Без меня он провалит встречу, и я буду виноват». П: Опять мысль о вине и о том, что вы ответственны за чужой результат. И что вы сделали? А: Взял всё на себя. Два выходных переделывал его презентацию. Перекраивал слайды, графики, шрифты. В понедельник он сказал спасибо, всё прошло хорошо. П: И вы почувствовали...? А: (Кривится) Усталость и злость. На себя. «Почему я не отказался? Почему я не могу просто сказать "нет"? И ведь мог сделать ещё лучше – шрифт неровный, график бледный...» П: То есть даже когда вы помогли и всё получилось, вы нашли, за что себя покритиковать? И снова мысль о том, что вы «могли бы лучше»? А: Да. Это бесконечно. П: Как вы думаете, что общего между этими ситуациями? Что их объединяет? А: (Пауза) Ну... я везде чувствую, что должен быть идеальным. Что если я не сделаю что-то безупречно, меня... отвергнут, что ли. Осудят. П: «Отвергнут, осудят». Это очень важные слова. Давайте попробуем проследить эту цепочку глубже. Вы боитесь ошибиться в отчёте – потому что, если ошибётесь, что это будет значить для вас? Что начальник подумает? А: Что я Непрофессионал. П: А если вы непрофессионал, то что тогда? Что это говорит о вас как о человеке? А: (Тише) Что я... никчёмный. Что я не справляюсь. Что я хуже других. П: То есть за страхом ошибки стоит мысль: «Если я ошибаюсь, я никчёмный»? А: (Кивает) Да. Примерно так. П: А теперь посмотрим на ситуацию с коллегой. Вы не смогли отказать, потому что боялись, что он подумает, что вы ленивый. А если бы он так подумал, что бы это значило для вас? А: Что я плохой коллега. Что я не заслуживаю уважения. П: И если вы «не заслуживаете уважения», то какой вывод о себе? А: Что я... недостаточно хорош. Что со мной что-то не так. П: Замечательно. Вы сами только что сформулировали очень глубокие убеждения. Похоже, у вас есть правило: «Я должен быть идеальным и удобным для всех, иначе я никчёмный и недостаточно хороший». Как вам такая формулировка? А: (С горечью) Похоже на правду. Это утомительно. П: Это не просто утомительно, это истощает. Давайте возьмём третью историю – про отказ от поездки с женой. Там тоже работает это правило? А: Там немного другое. Я отказался, потому что думал: «Я не могу отдыхать, пока не сделаю дела. Если я поеду, я провалю встречу, буду потом гореть». И ещё: «Жена не понимает моей ответственности». П: И что стоит за этим? «Я не могу отдыхать, потому что...»? А: Потому что если я отдохну, я буду плохим работником. Я не заслужил отдых, пока не сделал всё идеально. П: То есть отдых – это награда за идеальность? И если вы не идеальны, вы не имеете права на паузу? А: Получается, так. П: А что насчёт мысли «жена не понимает»? Если она не понимает, что это значит

для вас? А: Что я одинок в этом. Что меня не поддерживают. Что я должен справляться сам. П: И если вы должны справляться сам и не получаете поддержки, какой вы тогда? А: Сильный? Нет... скорее, брошенный. Или... я должен быть сверхчеловеком, раз никто не помогает. П: «Должен быть сверхчеловеком» – это ещё одно правило. Оно очень тяжёлое. Андрей, давайте я попробую собрать то, что мы сейчас обнаружили, в одну картинку.

2. Сформулируйте концептуализацию терапевтического случая «Социальная тревога и страх осуждения» (Елена) Контекст: Елена, 28 лет, маркетолог. Работа требует регулярных презентаций перед клиентами. Раньше справлялась, но после неудачного выступления (забыла текст, кто-то засмеялся) начала панически бояться любых совещаний. За две недели до презентации не спит, прокручивает в голове сценарии провала. Учащённое сердцебиение, дрожь в голосе. Уже дважды брала больничный, чтобы избежать выступлений. Начальник намекает на увольнение. Жалоба (прямая речь): «Я не могу больше выступать. Как только захожу в переговорную – сердце выпрыгивает, руки трясутся, я краснею и начинаю заикаться. Думаю: "Все увидят, что я истеричка, засмеют, уволят". Я понимаю, что это глупо, но остановить не могу. Сделайте что-нибудь, чтобы я успокоилась». Психолог: Елена, спасибо, что так подробно рассказали о своих ситуациях. Я слышу, как много страха и стыда вы переживаете в моменты, когда нужно говорить на людях. Давайте попробуем разобрать одну из них прямо сейчас. Помните ту планерку, где вы выступали перед отделом? Елена: О, это был кошмар. Я до сих пор вздрагиваю, когда вспоминаю. П: Расскажите, как всё началось. Где вы были, что делали, что чувствовали перед тем, как зайти в переговорную? Е: Я сидела за своим столом, ждала начала. Сердце уже колотилось. Я думала: «Скорее бы всё закончилось. Лишь бы не опозориться». Потом пошла в переговорную. Когда открывала дверь, мысль была: «Сейчас все на меня посмотрят». П: И что произошло, когда вы зашли? Е: Я села, посмотрела на них – и всё. Мысли понеслись: «Они видят, как я боюсь. Они переглядываются. Сейчас я начну говорить и всё забуду». И правда, начала говорить и сбилась. Повисла пауза. Кто-то кашлянул. Я подумала: «Они смеются надо мной. Теперь будут обсуждать». П: Давайте остановимся на этом моменте. Вы сказали: «Они видят, как я боюсь». А если бы они действительно это увидели, что было бы самым страшным в этом? Е: (Пауза) Ну... они подумают, что я слабая. Что я не справляюсь. П: И если они так подумают, что это будет значить для вас? Е: Что они будут меня презирать. Или жалеть. И то, и другое ужасно. П: А что страшнее – презрение или жалость? Е: Наверное, презрение. Что они будут считать меня никчёмной. П: То есть за страхом выступления стоит страх, что другие увидят вас «никчёмной»? Е: (Кивает) Да. Я боюсь, что они увидят, какая я на самом деле. П: А какая вы «на самом деле»? Е: (Тише) Ну... неуверенная, зажатая, неинтересная. Не такая, как все нормальные люди, которые спокойно выступают. П: Интересно. То есть есть «нормальные люди» – и есть вы, «ненастоящая», которую надо скрывать? Давайте теперь вспомним вторую историю – про видеозвонок с клиентом. Там было похожее чувство? Е: Там было ещё хуже. Я готовилась, репетировала, а он задал вопрос, к которому я не была готова. И я просто... зависла. П: Что вы подумали в тот момент, когда зависли? Е: «Я идиотка. Я не знаю элементарных вещей. Он сейчас поймёт, что я дилетантка, и мы потеряем клиента». П: «Он поймёт, что я дилетантка». А если бы он это понял, что бы это значило? Е: Что я подвела компанию. Что начальник узнает и уволит. Что я вообще ничего не стою как специалист. П: То есть одна ошибка на звонке делает вас «ничего не стоящим специалистом»? Е: В тот момент – да. Я чувствовала себя полным ничтожеством. П: А потом вы узнали, что клиент просто перенёс встречу и ничего страшного не произошло. Что вы почувствовали? Е: Облегчение, но ненадолго. Потом снова пришла мысль: «Это случайность. В следующий раз я точно провалюсь». П: То есть даже когда реальность показывает, что катастрофы не случилось, вы не верите этому опыту? Е: Не знаю... Наверное, я думаю, что мне просто повезло.

П: Давайте возьмём третью историю – про корпоратив и тост. Там ведь тоже не случилось катастрофы – вы просто отказались. Но вы ушли с чувством стыда? Е: Да, потому что я подумала: «Все теперь знают, что я трусиха. Они обсуждают меня. Начальник видел, что я не умею держаться в компании». П: Откуда у вас такая уверенность, что они вас обсуждают? Вы слышали их разговоры? Е: Нет, но я знаю. Люди всегда обсуждают таких, как я. П: Таких, как вы – это каких? Е: Неуверенных, странных, которые не вписываются. П: Елена, давайте попробуем проследить одну важную цепочку. Когда вы идёте выступать, вы боитесь, что другие увидят вашу неуверенность. А если они её увидят, что это будет значить для вас? Какой вывод вы о себе сделаете? Е: Что я... хуже их. Что я неполноценная. П: «Неполноценная». Это сильное слово. А в ситуации с коллегой, которому не смогли ответить на вопрос, какой вывод о себе? Е: Что я глупая и некомпетентная. П: А в ситуации с тостом, когда отказались? Е: Что я трусиха и серая мышь. П: И все эти выводы – «неполноценная», «глупая», «трусиха» – они про что? Какое у вас есть глубинное убеждение о себе? Е: (Долгая пауза, глаза на мокром месте) Что я... недостаточно хороша. Что со мной что-то не так. Что я какая-то дефектная. П: «Я дефектная». Это очень болезненное убеждение. И похоже, вы живёте с постоянным страхом, что этот «дефект» кто-то увидит. И любая ситуация, где на вас смотрят, – это проверка: «Увидят или нет?». Е: (Плачет) Да. Я всё время чувствую, что я ненастоящая. Что я притворяюсь нормальной, а в любой момент могу раскрыться. П: Елена, это огромная нагрузка – постоянно носить маску и бояться разоблачения. Давайте я попробую собрать то, что мы сейчас обнаружили, в схему.

7.3.4. Вопросы к экзамену

1. Раскройте общее представление о КБТ как о научно-обоснованном, структурированном и ориентированном на решение проблем подходе. В чем заключается его специфика по сравнению с другими направлениями психотерапии?

2. Опишите базовые теоретические положения, лежащие в основе КБТ (влияние познания на эмоции и поведение, роль научения в формировании паттернов).

3. Каковы исторические этапы становления КБТ? Охарактеризуйте вклад поведенческой терапии (первая волна) как фундамента для последующего развития подхода

4. Дайте развернутую характеристику видам научения, значимым для КБТ: классическое и оперантное обусловливание, научение через наблюдение (моделирование)

5. Проведите сравнительный анализ моделей поведенческой диагностики: модель АВА (Antecedent-Behavior-Consequence) и модель S-O-R-K-C (Кэнфер). В чем преимущество более сложной модели?

6. Опишите систему методов, основанных на классическом обусловливании (систематическая десенсибилизация, наводнение, имплозия), и методов, основанных на оперантном обусловливании (формирование, шейпинг, жетонная система).

7. Изложите философские и базовые принципы РЭПТ. Какова роль абсолютистских требований (долженствований) в возникновении психологических нарушений?

8. Раскройте практическое применение модели ABCDE. Как происходит оспаривание (диспут) иррациональных убеждений и формирование нового эффективного философского взгляда?

9. Охарактеризуйте спектр техник в РЭПТ: когнитивные (оспоривание, рационально-эмоциональные образы), эмоциональные (безусловное самопринятие) и поведенческие (домашние

задания, намеренное создание дискомфорта).

10. Подробно опишите когнитивную модель А. Бека, показав иерархическую связь между глубинными убеждениями (схемами), промежуточными убеждениями (правилами, установками) и автоматическими мыслями

11. Что такое концептуализация (формулировка) случая в КБТ? Из каких элементов она состоит и как, отталкиваясь от жалобы клиента, определить ключевые мишени для терапии?

12. Дайте определение когнитивных искажений. Приведите классификацию основных ошибок мышления и покажите, как компенсаторные стратегии (паттерны поведения) поддерживают дисфункциональные убеждения

13. Опишите структуру и основные задачи оценочной сессии (сессии-интервью). Какие цели ставятся перед терапевтом на первой терапевтической сессии?

14. Какова структура стандартной второй и последующих сессий КБТ (связь с прошлой встречей, повестка, разбор ДЗ, работа над темой, новое ДЗ, обратная связь)?

15. Каково назначение домашнего задания в терапевтическом процессе? Как правильно организовать завершение консультирования (подготовка к рецидивам) и какую роль в успехе терапии играют терапевтический альянс и ведение документации (протоколов сессий)?

16. Раскройте суть методов, основанных на принципах оперантного обусловливания: метод жетонов, поведенческие (контингентные) договоры. Для каких категорий клиентов они наиболее эффективны?

17. Опишите технику «Падающая стрела» и ее роль в выявлении промежуточных и глубинных убеждений. Как дневниковые методы (например, дневник СМЭР) используются для отслеживания автоматических мыслей?

18. В чем заключается суть экспозиционных методов (конфронтация со стимулом) и как они сочетаются с когнитивной работой, такой как Сократовский диалог (управляемое обнаружение)?

19. В чем заключается смена фокуса в методах «третьей волны» КБТ? Раскройте базовые концепции Терапии принятия и ответственности (АСТ): психологическая гибкость, принятие, когнитивное разъединение, контакт с настоящим моментом, ценности

20. Опишите ключевые методы Диалектико-поведенческой терапии (ДПТ). Как обучение навыкам осознанности (mindfulness), стрессоустойчивости и эмоциональной регуляции помогает клиентам с пограничным расстройством личности?

21. Охарактеризуйте специфику Терапии, сфокусированной на сострадании (СФТ), и Функциональной аналитической психотерапии (FAP). Как эти подходы используют терапевтические отношения и работу с самокритикой для изменений?

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

7.4.1. Оценивание практического задания

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Знание теоретического материала по предложенной проблеме	Теоретический материал усвоен	Теоретический материал усвоен и осмыслен	Теоретический материал усвоен и осмыслен, может быть применен в различных ситуациях по необходимости
Овладение приемами работы	Студент может применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но необходима помощь преподавателя	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но возможно не более 2 замечаний	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи
Самостоятельность	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 3 замечаний	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 2 замечаний	Задание выполнено полностью самостоятельно

7.4.2. Оценивание устного опроса

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота и правильность ответа	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Степень осознанности, понимания изученного	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Языковое оформление ответа	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

7.4.3. Оценивание кейс-задания

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Соответствие решения сформулированным в кейсе вопросам	Есть более 2-х замечаний к сформулированным решениям	Есть незначительные отклонения, не более 1-го	Полностью соответствует
Оригинальность подхода	Не имеет элементов оригинальности	Подход имеет элементы новизны	Предложен оригинальный подход к решению проблемы
Применимость решения на практике	Нуждается в доработке	Нуждается в незначительной доработке	Имеет практическое подтверждение
Глубина проработки проблемы (обоснованность решения, альтернативы, прогнозирование)	Имеет не более 3-х замечаний	Имеет не более 2-х замечаний	Проблема полностью проработана
Демонстрация коммуникативной культуры	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

7.4.4. Оценка экзамена

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота ответа, последовательность и логика изложения	Ответ полный, но есть замечания, не более 3 10-15	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2 16-20	Ответ полный, последовательный, логичный 21-30
Правильность ответа, его соответствие рабочей программе учебной дисциплины	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 3	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 2	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины
Способность студента аргументировать свой ответ и приводить примеры	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 3 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 2 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Осознанность излагаемого материала	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Соответствие нормам культуры речи	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи
Качество ответов на вопросы	Есть замечания к ответам, не более 3	В целом, ответы раскрывают суть вопроса	На все вопросы получены исчерпывающие ответы

7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Когнитивно-бихевиоральная терапия» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает экзамен. В зачетно-экзаменационную ведомость вносится оценка по четырехбалльной системе. Обучающийся, выполнивший не менее 60 % учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД, допускается к экзамену. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся, получивший не менее 3 баллов на экзамене, считается аттестованным.

Итоговая рейтинговая оценка R академической успешности студента по дисциплине определяется по формуле:

$$R = \sum_{i=1}^n T_i + \mathcal{E}^+, \text{ где}$$

T_i — рейтинговая оценка студента по всем формам текущего контроля;

\mathcal{E}^+ — рейтинговая оценка студента по результатам экзамена (зачета).

Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента

Уровни формирования компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале для экзамена
Высокий	Отлично
Достаточный	Хорошо
Базовый	Удовлетворительно

Уровни формирования компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале для экзамена
Компетенция не сформирована	Неудовлетворительно

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библиот.
1.	Александров А. А. Психотерапия: Учеб. пособие для вузов / А. А. Александров. - М. СПб.: Питер, 2004. - 480 с	учебное пособие	9
2.	Бурлачук Л.Ф. Психотерапия: Психологические модели / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко ; ред. Л. Ф. Бурлачук. - СПб.: Питер, 2012. - 496 с	учебник	6
3.	Дрёмина, И. Е. Основные направления психотерапии: учебник / И. Е. Дрёмина. — Йошкар-Ола: МарГУ, 2020. — 184 с. — ISBN 978-5-907280-04-5.	учебник	https://e.lanbook.com/book/180389
4.	Леоненко, Е. А. 54 инструмента эффективной психотерапии взрослых и детей / Е. А. Леоненко, Г. В. Тимошенко. — Москва: КТК «Галактика», 2022. — 276 с. — ISBN 978-5-6044122-1-3. // Лань: электронно-библиотечная система.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/350012

Дополнительная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библиот.
1.	Практикум по психотерапии : учебно-методическое пособие / составители Т. А. Родермель, О. Н. Войтович. — Сургут : СурГУ, 2024. — 26 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/422405	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/422405
2.	Основные направления современной психотерапии : учебное пособие. - Москва : Когито-центр, 2001. - 379 с.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/109333

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>, <http://www.google.com>
2. Федеральный образовательный портал www.edu.ru.
3. Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
4. Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.
5. Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» <http://franco.crimealib.ru/>
6. Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (ПИНЦ) <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Общие рекомендации по самостоятельной работе магистрантов

Подготовка современного магистранта предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность магистрантов, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; работа с базовым конспектом; подготовка к практическому занятию; подготовка к устному опросу; выполнение кейс-задания; подготовка к экзамену.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы магистранта, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам - залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Вниманию магистрантов предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к экзамену.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) выполнять все определенные программой виды работ;
- 2) посещать занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного теоретического овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- 3) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 4) проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;
- 5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность магистранта по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение практических заданий;
- выработку умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у магистранта умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

- 1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;
- 2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;
- 3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;
- 4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

Работа с базовым конспектом

Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций в различных формах их проведения: проблемные лекции с элементами эвристической беседы, информационные лекции, лекции с опорным конспектированием, лекции-визуализации.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятым терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на практическом занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

Выполнение кейс-задания

Кейс-задание (англ. case — случай, ситуация) — метод обучения, основанный на разборе практических проблемных ситуаций — кейсов, связанных с конкретным событием или последовательностью событий.

Виды кейсов: иллюстративные, аналитические, связанные с принятием решений.

Выполнение задания:

1. подготовить основной текст с вопросами для обсуждения:

- титульный лист с кратким запоминающимся названием кейса;
- введение, где упоминается герой (герои) кейса, рассказывается об истории вопроса, указывается время начала действия;
- основная часть, где содержится главный массив информации, внутренняя интрига, проблема;
- заключение (в нем решение проблемы, рассматриваемой в кейсе, иногда может быть не завершено);

2. подобрать приложения с подборкой различной информации, передающей общий контекст кейса (документы, публикации, фото, видео и др.);

3. предложить возможное решение проблемы.

Планируемые результаты самостоятельной работы:

- способность студентов анализировать результаты научных исследований и применять их при решении конкретных исследовательских задач;
- готовность использовать индивидуальные креативные способности для оригинального решения исследовательских задач;
- способность решать нестандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий.

Подготовка к практическому занятию

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы.

Выработка навыков осуществляется с помощью получения новой информации об изучаемых процессах и с помощью знания о том, в какой степени в данное время студент владеет методами исследовательской деятельности, которыми он станет пользоваться на практическом занятии.

Следовательно, работа на практическом занятии направлена не только на познание студентом конкретных явлений внешнего мира, но и на изменение самого себя.

Второй результат очень важен, поскольку он обеспечивает формирование таких общекультурных компетенций, как способность к самоорганизации и самообразованию, способность использовать методы сбора, обработки и интерпретации комплексной информации для решения организационно-управленческих задач, в том числе находящихся за пределами непосредственной сферы деятельности студента. процессов и явлений, выделяют основные способы доказательства авторами научных работ ценности того, чем они занимаются.

В ходе самого практического занятия студенты сначала представляют найденные ими варианты формулировки актуальности исследования, обсуждают их и обосновывают свое мнение о наилучшем варианте.

Объем заданий рассчитан максимально на 1-2 часа в неделю.

Подготовка к устному опросу

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки устных ответов студентов:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Подготовка к экзамену

Экзамен является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. В случае проведения экзамена студент получает баллы, отражающие уровень его знаний.

Правила подготовки к экзаменам:

– Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам.

– Сама подготовка связана не только с «запоминанием». Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей.

– Сначала студент должен продемонстрировать, что он «усвоил» все, что требуется по программе обучения (или по программе данного преподавателя), и лишь после этого он вправе высказать иные, желательные аргументированные точки зрения.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости))

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:

оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;

демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Mozilla Firefox Ссылка: <https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

Do PDF Ссылка: <http://www.dopdf.com/ru/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Free Commander Ссылка: <https://freecommander.com/ru>

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>попо

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>

ImageMagick (графический редактор) Ссылка: <https://imagemagick.org/script/index.php>

VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>

Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальна электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

-компьютерный класс и доступ к сети Интернет (во время самостоятельной подготовки) (должен быть приложен график занятости компьютерного класса);

-проектор, совмещенный с ноутбуком для проведения лекционных занятий преподавателем и презентации студентами результатов работы

-раздаточный материал для проведения групповой работы;

13. Особенности организации обучения по дисциплине обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;

- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть ис-

пользованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения практи-

ческих занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с

ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, – не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 20 мин., – продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки

(не предусмотрено при изучении дисциплины)

М-СП-26: Рабочая программа дисциплины Б1.В.01 «Когнитивно-бихевиоральная терапия»