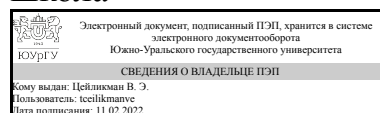


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Высшая медико-биологическая  
школа



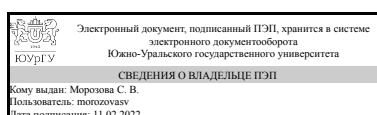
В. Э. Цейликман

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.Ф.М2.01 Практикум по когнитивно-поведенческому консультированию  
**для направления** 37.04.01 Психология  
**уровень** Магистратура  
**магистерская программа** Психологическое консультирование  
**форма обучения** очная  
**кафедра-разработчик** Общая психология, психодиагностика и психологическое консультирование

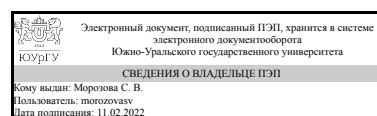
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утверждённым приказом Минобрнауки от 29.07.2020 № 841

Зав.кафедрой разработчика,  
к.психол.н., доц.



С. В. Морозова

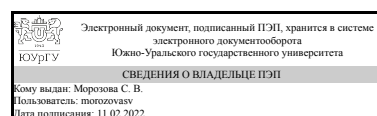
Разработчик программы,  
к.психол.н., доц., заведующий  
кафедрой



С. В. Морозова

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной  
программы  
к.психол.н., доц.



С. В. Морозова

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель - ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими принципами консультативной работы в формате когнитивно – поведенческого подхода. Основными задачами дисциплины являются: Ознакомить с основными понятиями, направлениями, особенностями, возможностями и ограничениями данного терапевтического метода; Сформировать представления о разных уровнях проблем и механизмов психических нарушений в контексте когнитивно – поведенческой парадигмы; Формирование практического навыка работы в данном методе, что включает обучение основным техникам и методам работы, разбор клиентских случаев, при необходимости проведение супервизий; Повышение компетенции студентов в вопросах психологического консультирования и психотерапии; Мотивация студентов к последующему углубленному изучению данного направления, и профессиональному развитию как психолога консультанта;

## Краткое содержание дисциплины

Дисциплина «Практикум по когнитивно-поведенческому консультированию» раскрывает концептуальные положения поведенческого и когнитивного подхода в консультировании, модели когнитивно-поведенческого подхода в консультировании, ведущие психотехнологии, разработанные в рамках классического, оперантного, социального бихевиоризма, в положениях рационально-эмотивной терапии А.Эллиса и когнитивной терапии А.Бека.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Знает: теоретический материал по дисциплине, историю и основные теории когнитивно-поведенческой терапии; методы отбора и систематизации знаний, практическое применение полученных знаний, критерии самооценивания; основные теоретические положения когнитивно-поведенческой терапии, ее основные направления Умеет: ставить цели и планировать деятельность, использовать полученные знания для самооценки собственного потенциала, осуществлять самостоятельный поиск необходимых ресурсов для реализации творческого потенциала Имеет практический опыт: самодиагностики и рефлексии в применении методов, в том числе когнитивно-поведенческой терапии, необходимых для осуществления продуктивной деятельности
ПК-4 Способен к проведению мероприятий по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов	Знает: специфику когнитивно-поведенческого подхода в консультировании и варианты его модификации; модели когнитивно-поведенческих подходов; методологические

	<p>основы когнитивного и поведенческого подходов в консультировании; цели и задачи психотерапии; этапы, методы и техники в когнитивной и поведенческой психотерапии; специфику иррационального мышления и его влияние на эмоциональное состояние и поведение человека</p> <p>Умеет: дифференцировать когнитивно-поведенческий подход в консультировании с другими направлениями консультирования; устанавливать терапевтические отношения с клиентом в процессе консультации; проводить концептуализацию случая клиента; планировать реструктуризацию клиентского случая исходя из данных, полученных в процессе консультирования</p> <p>Имеет практический опыт: терапевтических отношений с клиентом в процессе консультации; в проведении концептуализации случая клиента; планировании реструктуризации клиентского случая исходя из данных, полученных в процессе консультирования</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Производственная практика, научно-исследовательская (квалификационная) практика: проектное обучение (1 семестр)	Транзактный анализ, Гештальт-подход в психологическом консультировании, Практикум по экзистенциальному и психологическому консультированию, Групповая психотерапия и консультирование

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
Производственная практика, научно-исследовательская (квалификационная) практика: проектное обучение (1 семестр)	<p>Знает: методологические основы группового взаимодействия и специфику характера работы в команде при реализации междисциплинарного проекта, основные теории, концепции и методологические принципы современной психологической науки, а также специфику организации и проведения исследований (теоретических и прикладных) в области психологии, методологию научного исследования в психологии; особенности и ограничения методов исследования в психологии, инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей</p> <p>Умеет: определять области прикладной</p>

	<p>психологии и планировать проектную деятельность с дальнейшей оценкой методов, техник и полученных результатов; представить результаты работы над междисциплинарным проектом, анализировать и синтезировать знания, полученные в основных курсах образовательной программы; осуществлять поиск и классификацию научной информации, необходимую для решения поставленных задач, разрабатывать дизайн психологического исследования; определять параметры и ресурсы для психологического исследования, определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста Имеет практический опыт: разработки междисциплинарного научно-методического проекта согласно запросу, в постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности психолога; выбора и применения психологических технологий для решения задач в профессиональной практике, анализа, оценки и интерпретации результатов психологического исследования; подготовки документации и обобщения полученных данных в виде научных статей и докладов, использования инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 36,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		2
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	32	32
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	35,75	35,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0	
Практические задания. Рационально-эмотивная психотерапия А.Эллиса. Выявить роль иррациональных мыслей по Эллису	4	4
Практическое задание. Отработка навыков применения техник "Оценка мыслей и эмоций", "Выявление автоматических мыслей",	6	6

"Распознавание убеждений", "Ведение дневника мыслей"		
Подготовка к написанию доклада из представленных тем.	7,75	7.75
Дискутирование. Сравнительный анализ психоаналитического и когнитивного подходов. Раскрыть связь когнитивного подхода в консультировании с психоанализом, их общие и различие	6	6
Практические задания. Техники когнитивной психотерапии. Изучить специфику техник когнитивной психотерапии, привести примеры	6	6
Семинар. Когнитивный подход в консультировании и психотерапии	6	6
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

## 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Основные теоретические положения когнитивно-поведенческого направления	16	0	16	0
2	Техники в когнитивно-поведенческой терапии	16	0	16	0

### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Введение в курс когнитивно-поведенческого направления в консультировании. Модели когнитивно-поведенческих подходов. Психологические и поведенческие проблемы в жизнедеятельности человека как следствие нарушений в когнитивной сфере.	6
2	1	Когнитивная психотерапия А. Бека. Когнитивные процессы как источник эмоциональных состояний. Модификация мыслей как основной способ изменения поведения и неадекватных эмоциональных состояний.	6
3	1	Когнитивные модели депрессивных и тревожных расстройств. Когнитивная триада депрессий: негативный взгляд на жизнь, негативный взгляд на будущее, негативный взгляд на себя.	4
4	2	Основные этапы и техники когнитивной терапии: когнитивно-аналитическое (Д.Келли), когнитивно-поведенческое (А.Бек, А. Эллис). Особенности когнитивной психотерапии.	4
5	2	Анализ когнитивного и психоаналитического подходов. Когнитивная психотерапия как мост между бихевиоризмом и психоанализом. Интегративный характер когнитивной психотерапии. Краткосрочность и экономичность как преимущества когнитивной психотерапии.	4
6	2	Поведенческие техники в психотерапии. Основная мишень психотерапевтической работы в бихевиоризме – обучение новым адаптивным способам поведения или формирование угасания дезадаптивных поведенческих реакций. Основные направления в бихевиоральной психотерапии: классическое обуславливание Д.Уотсона, оперантное	4

		научение Б.Скиннера, социальное научение А.Бандуры. Б.Скиннера, социальное научение А.Бандуры.	
7	2	Показания к применению методов когнитивно-бихевиорального подходов в консультировании: способность клиента к интроспекции, рефлексии и ответственности, наличие когнитивных искажений, мотивация клиента, наличие достаточной воли к выздоровлению. Факторы, затрудняющие реализацию когнитивной терапии.	4

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Практические задания. Рационально-эмотивная психотерапия А.Эллиса. Выявить роль иррациональных мыслей по Эллису	Психотерапия [Текст] учебник для мед. вузов В. А. Абабков и др.; под ред. Б. Д. Карвасарского. - 3-е изд., доп. - СПб. и др.: Питер, 2008. - 672 с.	2	4
Практическое задание. Отработка навыков применения техник "Оценка мыслей и эмоций", "Выявление автоматических мыслей", "Распознавание убеждений", "Ведение дневника мыслей"	Кочюнас, Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия Учеб. пособие для вузов Р. Кочюнас. - 5-е изд. - М.: Академический проект: Гаудеамус, 2005	2	6
Подготовка к написанию доклада из представленных тем.	Кочюнас, Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия Учеб. пособие для вузов Р. Кочюнас. - 5-е изд. - М.: Академический проект: Гаудеамус, 2005	2	7,75
Дискутирование. Сравнительный анализ психоаналитического и когнитивного подходов. Раскрыть связь когнитивного подхода в консультировании с психоанализом, их общие и различие	Пахальян, В. Э. Психологическое консультирование [Текст] учеб. пособие для вузов по направлению и специальностям психологии В. Э. Пахальян. - СПб. и др.: Питер, 2008. - 256 с. ил.	2	6
Практические задания. Техники когнитивной психотерапии. Изучить специфику техник когнитивной психотерапии, привести примеры	Ромек, В. Г. Поведенческая психотерапия Учеб. пособие для вузов по психологии В. Г. Ромек. - М.: Академия, 2002. - 191, [1] с.	2	6
Семинар. Когнитивный подход в консультировании и психотерапии	Ромек, В. Г. Поведенческая психотерапия Учеб. пособие для вузов по психологии В. Г. Ромек. - М.: Академия, 2002. - 191, [1] с.	2	6

### 6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

## 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Семестр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	2	Текущий контроль	Практические задания. Рационально-эмотивная психотерапия А.Эллиса. Выявить роль иррациональных мыслей по Эллису	0,1	5	<p>5 баллов – студент дает глубокий анализ ситуации, приводит аргументированные пояснения ситуации, грамотно и логично предлагает возможные варианты решения проблемы;</p> <p>4 баллов – студент дает не достаточно глубокий научный анализ ситуации, но приводит грамотные ее объяснения, логично предлагает варианты решения проблемы;</p> <p>3 баллов – студент дает обоснованный анализ ситуации, но не достаточно полный, предлагает не достаточно обоснованный вариант ее решения.</p> <p>2 балла – при анализе практической ситуации студент не опирается на научное содержание, пытается ее объяснить лишь исходя из своих бытовых знаний, затрудняется предложить аргументированные варианты решения проблемы.</p> <p>1 балл – не понимает задания, не может анализировать ситуацию ситуации, студент не опирается на научное содержание;</p> <p>0 баллов – работа не выполнена</p>	зачет
2	2	Текущий контроль	Практическое задание. Отработка навыков применения техник "Оценка мыслей и эмоций", "Выявление автоматических мыслей", "Распознавание убеждений", "Ведение дневника мыслей"	0,2	5	<p>5 баллов – студент дает глубокий анализ ситуации, приводит аргументированные пояснения ситуации, грамотно и логично предлагает возможные варианты решения проблемы;</p> <p>4 баллов – студент дает не достаточно глубокий научный анализ ситуации, но приводит грамотные ее объяснения, логично предлагает варианты решения проблемы;</p> <p>3 баллов – студент дает обоснованный анализ ситуации, но не достаточно полный, предлагает не достаточно обоснованный вариант ее решения.</p> <p>2 балла – при анализе практической ситуации студент не опирается на научное содержание, пытается ее объяснить лишь исходя из своих бытовых знаний, затрудняется</p>	зачет

						предложить аргументированные варианты решения проблемы. 1 балл – не понимает задания, не может анализировать ситуацию ситуации, студент не опирается на научное содержание; 0 баллов – работа не выполнена	
3	2	Текущий контроль	Дискутирование. Сравнительный анализ психоаналитического и когнитивного подходов.	0,1	10	9-10 баллов – студент дает глубокий научный анализ ситуации, приводит аргументированные пояснения ситуации, грамотно и логично предлагает возможные варианты решения проблемы; 7-8 баллов – студент дает не достаточно глубокий научный анализ ситуации, но приводит грамотные ее объяснения, логично предлагает варианты решения проблемы; 5-6 баллов – студент дает научно обоснованный анализ ситуации, но не достаточно полный, предлагает не достаточно обоснованный вариант ее решения. 0-4 балла – при анализе практической ситуации студент не опирается на научное содержание, пытается ее объяснить лишь исходя из своих бытовых знаний, затрудняется предложить аргументированные варианты решения проблемы. 3-1 балл – не понимает задания, не может анализировать ситуацию ситуации, студент не опирается на научное содержание; 0 баллов – работа не выполнена	зачет
4	2	Текущий контроль	Практические задания. Техники когнитивной психотерапии. Изучить специфику техник когнитивной психотерапии; разбор примеров	0,2	5	5 баллов – студент дает глубокий анализ ситуации, приводит аргументированные пояснения ситуации, грамотно и логично предлагает возможные варианты решения проблемы; 4 баллов – студент дает не достаточно глубокий научный анализ ситуации, но приводит грамотные ее объяснения, логично предлагает варианты решения проблемы; 3 баллов – студент дает обоснованный анализ ситуации, но не достаточно полный, предлагает не достаточно обоснованный вариант ее решения. 2 балла – при анализе практической ситуации студент не опирается на научное содержание, пытается ее объяснить лишь исходя из своих бытовых знаний, затрудняется	зачет



						предложить аргументированные варианты решения проблемы. 1 балл – не понимает задания, не может анализировать ситуацию ситуации, студент не опирается на научное содержание; 0 баллов – работа не выполнена	
5	2	Текущий контроль	Семинар. Когнитивной подход в консультировании и психотерапии	0,2	10	10-9 баллов – вопрос раскрыт полностью, не содержит смысловых ошибок, изложение логичное, последовательное, студент свободно оперирует изученными данными, легко отвечает на поставленные вопросы; 8-7 баллов – вопрос раскрыт полностью, изложение логичное, но есть незначительные смысловые ошибки, которые студент исправляет при ответах на дополнительные вопросы; 6-5 баллов – вопрос раскрыт не полностью, при ответе студент проявляет неуверенность, не всегда дает исчерпывающие аргументированные ответы на заданные вопросы; 4-3 баллов – вопрос раскрыт очень слабо, опора на заученные определения, студент затрудняется ответить на поставленные вопросы, при ответе допускает существенные ошибки; 2-1 балла – ответ абсолютно не по существу вопроса, непонимание вопроса, студент не может ответить на задаваемые дополнительные вопросы. 0 баллов - работа не представлена	зачет
6	2	Промежуточная аттестация	Итоговый тест	-	30	Итоговый тест содержит 40 заданий по всем темам курса. Тест состоит из 20 заданий. каждое задание оценивается на 2 балла. Максимальная оценка за тест — 40 баллов. Тест считается успешно пройденным, если набрано не менее 60% правильных ответов (набрали не менее 24 балла). Оценка обучающегося по дисциплине может быть выставлена преподавателем на основе результатов текущего контроля успеваемости: рейтинг по дисциплине равен сумме рейтинга по текущему контролю. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов	зачет

					учебной деятельности обучающихся. До зачета по дисциплине допускается студент, у которого $0,6R_{тек} + R_6 \geq 40$ . Критерии оценивания в соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения.	
--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Итоговый тест содержит 40 заданий по всем темам курса. Тест состоит из 20 заданий. каждое задание оценивается на 2 балла. Максимальная оценка за тест — 40 баллов. Тест считается успешно пройденным, если набрано не менее 60% правильных ответов (набрали не менее 24 балла). Оценка обучающегося по дисциплине может быть выставлена преподавателем на основе результатов текущего контроля успеваемости: рейтинг по дисциплине равен сумме рейтинга по текущему контролю. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся. До зачета по дисциплине допускается студент, у которого $0,6R_{тек} + R_6 \geq 40$ . Критерии оценивания в соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

## 6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ					
		1	2	3	4	5	6
УК-6	Знает: теоретический материал по дисциплине, историю и основные теории когнитивно-поведенческой терапии; методы отбора и систематизации знаний, практическое применение полученных знаний, критерии самооценивания; основные теоретические положения когнитивно-поведенческой терапии, ее основные направления	+	+	+	+	+	+
УК-6	Умеет: ставить цели и планировать деятельность, использовать полученные знания для самооценки собственного потенциала, осуществлять самостоятельный поиск необходимых ресурсов для реализации творческого потенциала	+	+	+	+	+	+
УК-6	Имеет практический опыт: самодиагностики и рефлексии в применении методов, в том числе когнитивно-поведенческой терапии, необходимых для осуществления продуктивной деятельности	+	+	+	+	+	
ПК-4	Знает: специфику когнитивно-поведенческого подхода в консультировании и варианты его модификации; модели когнитивно-поведенческих подходов; методологические основы когнитивного и поведенческого подходов в консультировании; цели и задачи психотерапии; этапы, методы и техники в когнитивной и поведенческой психотерапии; специфику иррационального мышления и его влияние на эмоциональное состояние и поведение человека	+	+	+	+	+	+
ПК-4	Умеет: дифференцировать когнитивно-поведенческий подход в консультировании с другими направлениями консультирования; устанавливать терапевтические отношения с клиентом в процессе консультации; проводить концептуализацию случая клиента; планировать реструктуризацию клиентского случая исходя из данных, полученных в процессе консультирования	+	+	+	+	+	+



г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Лавринович, Т. М. Теории и методы психологического консультирования [Текст] метод. рекомендации Т. М. Лавринович ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Психол. диагностика и консультирование ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2013. - 27, [1] с. электрон. версия

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Лавринович, Т. М. Теории и методы психологического консультирования [Текст] метод. рекомендации Т. М. Лавринович ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Психол. диагностика и консультирование ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2013. - 27, [1] с. электрон. версия

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Журналы	eLIBRARY.RU	ВЕСТНИК ПСИХОТЕРАПИИ. Научно-практический журнал. СПб. <a href="https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=7600">https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=7600</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

1. -Business Studio. Учебная версия(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
2. EBSCO Information Services-EBSCOhost Research Databases(бессрочно)

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Зачет, диф. зачет	363 (1)	Бланки с тестовыми заданиями, бумага формата А4
Практические занятия и семинары	363 (1)	проектор, ноутбук, колонки