

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФСТ

УТВЕРЖДАЮ /В.П. Шалаев/  
(Ф.И.О. декана (директора института))

27.02.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

М.1.2.5 Когнитивно-поведенческая психология

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки  
(специальность)

37.04.01 Психология

Квалификация выпускника

Магистр

(бакалавр/магистр/специалист)

Программа магистратуры

Консультативная психология и лечебно-адаптивная  
педагогика

Курс 2  
Триместр 5

**Распределение учебного времени**

Трудоемкость по учебному плану	252 / 7	часов/зачетных единиц
Лекции	6	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	8	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	14	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	триместр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	238	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	триместр
Зачет	-	триместр
БРК, ДЗ	5	триместр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 37.04.01 Психология

Программу составили:

доцент, кандидат наук	ИиП	СОГЛАСОВАНО	А.Л. Хинканина
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина  
Кафедра истории и психологии

		(наименование кафедры)	
13.02.2023	протокол №	5	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	А.Н. Павлова	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	А.Н. Павлова
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	В.П. Комисар
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Ларкина Анна Николаевна, ио директора ГБУ РМЭ "Республиканский центр психолог-педагогической помощи населению "Доверие"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 06.03.2023 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

## Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.1 Знает основы командной работы, принципы формирования команд, разработки командной стратегии, правила руководства командами и межличностного взаимодействия для достижения общей цели.	<b>знания:</b> УК-3.1 - Знает основы командной работы, принципы формирования команд, разработки командной стратегии, правила руководства командами и межличностного взаимодействия для достижения общей цели. <b>умения:</b> <b>навыки:</b>
	УК-3.2. Умеет организовывать конструктивное межличностное взаимодействие в команде, обсуждение целей и результатов работы.	<b>знания:</b> <b>умения:</b> Умеет организовывать конструктивное межличностное взаимодействие в команде, обсуждение целей и результатов работы. <b>навыки:</b>
	УК-3.3 Владеет способами организации командной работы, формирования позитивного эмоционального климата в команде.	<b>знания:</b> <b>умения:</b> <b>навыки:</b> УК-3.3 - Владеет способами организации командной работы, формирования позитивного эмоционального климата в команде.

## Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Технологическое предпринимательство (УК-3), Психология конфликта (УК-3)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (УК-3)

## Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: дискуссионные, исследовательские, лекционные занятия, практические занятия, процедуры самообучения, тренинговые. На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: задания, информационные, классическая лекция.

#### Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5 триместр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Когнитивно-поведенческая традиция в мировой науке и практике</b>	<b>80</b>	УК-3
Лекция. Место и роль когнитивно-бихевиорального консультирования и психотерапии в психологической науке и практике. Общее представление различных направлений, подходов и школ в системе когнитивно-поведенческого консультирования и оказания психологической помощи. Обоснование когнитивно-поведенческой психотерапии, ее принципы и преимущества	2	
Практическое занятие. Этапы развития когнитивно-поведенческой психологии и психотерапии. Основные течения «третьей» волны когнитивно-поведенческой психотерапии. Современная модель когнитивно-поведенческой психотерапии	2	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата История становления когнитивно-поведенческого консультирования и психотерапии. Бихевиоризм в мировой психологической науке: истоки, принципы и направления развития. Возникновение и развитие теорий научения. Основные теоретические положения бихевиоризма как базовые для формирования терапевтических подходов. Особенности развития бихевиорального направления в консультировании и психотерапии в России в XX веке. Задание 1. Проведите сравнительный анализ особенностей классического обуславливания Д. Уотсона и оперантного подкрепления Б.Д. Скиннера Задание 2. Обоснуйте новизну теории социально-когнитивного научения А. Бандуры относительно классического бихевиоризма	76	
<b>Методологические основы когнитивно-бихевиоральной психологии</b>	<b>86</b>	УК-3
Лекция. Концептуальные основы когнитивно-поведенческой практики. Феноменология адаптивного и дезадаптивного поведения и мышления. Внутреннее и внешнее поведение. Психическое здоровье. Дезадаптивное поведение. Общее представление о психических расстройствах и психопатологии. Невротическое поведение. Выученная беспомощность. Мистическое поведение. Когнитивные модели тревожных и депрессивных расстройств.	2	

Факторы возникновения и основные характеристики		
<p>Практическое занятие. Когнитивная психотерапия А.Бека и А.Эллиса.</p> <p>Базовые принципы исследования поведения и образа мыслей.</p> <p>Понятие автоматических мыслей и их виды.</p> <p>Неправильная обработка информации. Типичные ошибки мышления.</p> <p>Методы коррекции тревожных и депрессивных состояний по А.Беку.</p> <p>Основные этапы выявления автоматических мыслей.</p> <p>Записывание мыслей. Дневник. Отдаление. Эмпирическая проверка. Методика переоценки. Децентрация.</p> <p>Самовыражение.</p> <p>Протокол дезадаптивных мыслей.</p> <p>Когнитивные искажения и их последствия. Типичные когнитивные искажения.</p> <p>Упражнения на преобразование катастрофических мыслей в повседневные и уравновешенные</p> <p>Упражнения на поиск золотой середины и ухода из крайностей.</p> <p>Упражнения на выявление проблемных паттернов мышления.</p> <p>Характеристики гибкого мышления. Предсказание будущего и социальная желательность.</p> <p>Устойчивость к неопределенным ситуациям</p>	3	
<p>Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение КР</p> <p>Сравнительный анализ психоаналитического и когнитивного подходов в психотерапии. Роль бессознательного в формировании дезадаптивного поведения.</p> <p>Эмоции и чувства. Базовые эмоции. Формы существования эмоций.</p> <p>Защитное поведение. Склонность к защитному поведению.</p> <p>Обеспокоенность и тревога. Избегание и блокирование.</p> <p>Внутренний диалог и руминация.</p> <p>Практическое задание.</p> <p>Область: Личные когнитивные искажения.</p> <p>Анализ реакции на ситуацию. Выявление личных триггеров и проблемных паттернов мышления.</p> <p>Автоматические негативные мысли. Модель контроля над ними.</p> <p>Альтернативные мысли.</p> <p>Составить проблемную ситуацию по указанным</p>	81	
<p><b>Техники и технологии диагностики, консультирования и саморазвития в когнитивно-бихевиоральной психологии и терапии</b></p>	86	УК-3
<p>Лекция. Диагностика в когнитивно-бихевиоральной психологии.</p> <p>Диагностическое интервью: структура и техники.</p> <p>Опросники в КБТ.</p> <p>Применение метода тестирования в когнитивно-поведенческой психологии (на примере диагностики эмоциональной сферы, депрессий, тревоги, расстройств пищевого поведения).</p> <p>Особенности когнитивно-поведенческого консультирования.</p>	2	

<p>Основные аспекты терапевтических взаимоотношений.</p> <p>Принципы и этические аспекты консультирования.</p> <p>Сильные стороны и ограничения когнитивно-поведенческого консультирования.</p> <p>Целостный подход к своей ( и другой) личности. Когнитивно-бихевиоральная психология о самооценке. Концепция самопринятия. Внешние критерии самооценки. Самопринятие и саморазвитие.</p> <p>Личностное развитие. Личностные ценности. Оптимизация образа жизни. Цели на будущее.</p> <p>Принципы позитивного мышления. Неизбежность неопределенности. Преадаптация</p>		
<p>Практическое занятие. Диагностика эмоций по К.Изарду.</p> <p>Шкалы тревоги А.Бека, Спилбергера. Шихана, Тейлора: особенности и область применения.</p> <p>Сократовская беседа как метод сбора информации.</p> <p>Методика диагностики уровня невротизации Вассермана.</p> <p>Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса.</p> <p>Методики экспресс-диагностики В.В. Бойко.</p> <p>Методика САН</p> <p>Стадии и этапы терапевтического процесса. Подходы к определению этапов. Роль консультанта на разных этапах.</p> <p>Начало консультирования. Диагностический этап. Этап воздействия. Завершение консультирования.</p> <p>Самоэффективность и целеполагание. факторы выбора стратегии совладания.</p> <p>Социальная коммуникация. Управление негативными эмоциями. Потенциальные источники поддержки от близких.</p> <p>Целеполагание. Конкретность, позитивность, наблюдаемость, реалистичность, ограничения.</p> <p>Мотивация: стремление и желание, вдохновение и польза.</p> <p>Источники вдохновения.</p> <p>Краткосрочные и долгосрочные затраты и выгоды для себя и для окружающих.</p> <p>Оценка результатов</p>	3	

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение КР	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение КР	
Индивидуальные реакции на события жизни.	
Классификация проблем. Рейтинг проблем.	
Саморазрушительное поведение.	
Поведение избегания.	
Основные типы неконструктивного поведения по Стьюарту.	
Зависимое поведение.	
Стратегии решения проблем. Деадаптивные стратегии поведения. Проблема контроля за ситуацией.	
Избегание и тревога. Альтернативные стратегии к ним.	
Когнитивные стратегии: самопомощь, гарантии безопасности, социальная поддержка.	
Диагностика зависимого поведения. Определение триггеров.	
Альтернативы зависимому поведению. Развод с зависимостью и меры против рецидива. Признаки приближения срыва.	
Глубинные установки в отношении себя, других людей, ситуаций.	
Новые убеждения и сомнения. Упражнение «Зигзаг».	
Упражнение «Матрица Эйзенхауэра»	81
Иная контактная работа: дифференцированный зачет (БРК)	0

## Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины (**модуля**) рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности.

**Занятия лекционного типа** дают систематизированные знания по дисциплине (**модулю**), концентрируют внимание на наиболее сложных и важных вопросах. Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала; обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть проблемы, явления или процесса; зафиксировать выводы и практические рекомендации. Подготовка к **занятиям семинарского типа** включает ознакомление с планом **практического** занятия; работу с конспектом лекций, выполнение домашнего задания, работу с учебной и учебно-методической литературой, научными изданиями и электронными образовательными ресурсами, рекомендованными рабочей программой дисциплины (**модуля**).

Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины (**модуля**), оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины (**модуля**), к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины (**модуля**) включает выполнение **контрольной работы, подготовку реферата.**

Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Формой промежуточной аттестации по дисциплине (**модулю**) является **балльно-**

## рейтинговый контроль (БРК)

Основные требования к написанию реферата: краткое изложение результатов исследования на выбранную тему; достаточное количество ссылок на источники; общий объем реферата 10 - 20 страниц; титульный лист оформленный согласно образцу принятому ; оглавление из четырех основных частей: - введение, - основная часть (она может состоять из нескольких глав), - заключение, - список использованной литературы. Основные требования к содержанию: введение должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы реферата, научный интерес и практическое значение; цель и задачи, которые требуется решить для реализации цели, краткий обзор использованной литературы ( 2-3 страницы); основная часть реферата с обоснованным распределением материала на правильно сформулированные параграфы, логично изложенные. Основная часть реферата, кроме содержания, выбранного из разных научных источников, также должна включать в себя собственное мнение автора и самостоятельно сформулированные выводы, опирающиеся на приведенные факты. Заключение – часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей (или цели). Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части. Объем заключения - 2-3 страницы. Основные требования к списку использованной литературы: источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по первым буквам фамилий авторов или по названиям сборников). Необходимо указать место издания, название издательства, год издания.

## Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
1.	Петрухина, Светлана Разумовна. Психология конструктивного конфликта [Текст] : практикум / С. Р. Петрухина. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2006. - 88 с. Экземпляры: всего 70.	70
2.	Хинканина, Алла Леонидовна. Психодиагностика [Текст] : учебное пособие / А. Л. Хинканина; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 79 с. ISBN 978-5-8158-1738-8. Экземпляры: всего 74.	74 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Xinkanina_pcixodiagnostika_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Xinkanina_pcixodiagnostika_2016.pdf</a>
3.	Хинканина, Алла Леонидовна. Психологический практикум [Текст] : для студентов специальности "Социально-культурный сервис и туризм" / А. Л. Хинканина. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2007. - 182 с. Экземпляры: всего 55.	55 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Xinkanina_Psichologicheskij_praktikum_.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Xinkanina_Psichologicheskij_praktikum_.pdf</a>
<b>ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ</b>		
1.	Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 192 с.	<a href="https://romek.ru/sites/default/files/2020-02/povedTherapyRomek.pdf">https://romek.ru/sites/default/files/2020-02/povedTherapyRomek.pdf</a>

## 6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
-----------	---	---------------------------------	-------------------------

## Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий.	удовлетворительно
Продвинутый уровень	Обучающийся твердо знает программный материал, излагает его грамотно и по существу, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения	хорошо
Высокий уровень	Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, грамотно и логически стройно его излагает, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, показывает знакомство с монографической литературой, периодическими изданиями, правильно обосновывает принятые решения, свободно владеет разносторонними навыками, приемами выполнения практических работ	отлично

### 7.1. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

Кейс 0. 1. Консультант со стажем 10 лет практической работы принял решение о переходе к работе в рамках когнитивно-поведенческой терапии для повышения эффективности процесса консультирования. С чем может быть связан этот выбор?

2. К кому из персонажей сказки А.С.Пушкина "Сказка о царе Салтане" можно применить "технику оспаривания" в сюжете "три девицы под окном пряли поздно вечерком"?

3. Молодая женщина, 26 лет пребывает с неудовлетворенностью отношениями и жизнью вообще. ?

С парнем вместе уже 2 года, сначала отношения развивались хорошо, было взаимопонимание и много позитивных моментов. Но через какое-то время отношения стали ухудшаться, появилось много претензий от него касательно её внешнего вида, умственных способностей.

Порой он придирался даже к пустякам. Она чувствовала себя потерянной, опустошенной, было ощущение, что она проживает чужую жизнь.

На что следует обратить внимание и как выстроить беседу с женщиной?

#### Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

--

#### Вопросы к БРК

1. Теоретические предпосылки когнитивной психологии
2. Понятия познавательных процессов. Понятие когнитивной схемы (Бартлетт, Найссер)
3. Роль Пиаже в когнитивной психологии
4. Ощущение как чувственное отражение отдельных свойств предметов
5. Физиологические механизмы ощущения. Свойства ощущений. Характеристика основных видов ощущений
6. Учение Б.Г. Ананьева о целостной сенсорно- перцептивной организации человека
7. Способы измерения ощущений. Объективная психофизика Г. Фехнера
8. Субъективная психофизика 9. Основной психофизический закон Г. Фехнера
10. Степенной психофизический закон С. Стивенсона
11. Обобщенный психофизический закон Ю.М. Забродина
12. Механизмы изменения чувствительности
13. Определение восприятия
14. Взаимосвязь ощущения и восприятия
15. Физиологические механизмы восприятия
16. Характеристики восприятия. Явление апперцепции
17. Методы исследования восприятия. Теории распознавания паттернов
18. Сложные формы восприятия

19. Понятие об иллюзии восприятия
20. Понятие об галлюцинациях. Их сравнительная характеристика
21. Теории иллюзий восприятия. Исследования Р.Л. Грегори
22. Общая характеристика свойств внимания и методы их изучения
23. Патология внимание и его исследование в клинике
24. Теории внимания
25. Модели внимания в когнитивной психологии: теории ранней и поздней селекции
26. Модели внимания в когнитивной психологии: теории гибкой и множественной селекции
27. Внимание как высшая психическая функция
28. Память как психический процесс: определение и классификации видов памяти
29. Основные виды запоминания: произвольное и произвольное
30. Заучивание. Понятие о мнемической деятельности. Осмысленное и механическое запоминание. Метод повторения. Способы запоминания
31. Динамическое и статическое сохранение информации
32. Воспроизведение как процесс воссоздания образа
33. Узнавание и его отличие от воспроизведения
34. Основные формы забывания. Явление реминисценции
35. Понятия репродуктивного и продуктивного аспекта памяти
36. Общая характеристика автобиографической памяти личности
37. Основные периоды развития памяти. Особенности развития памяти в школьные годы
38. Особенности возрастных изменений памяти у взрослых
39. Индивидуальные особенности памяти. Развитие и тренировка памяти
40. Методы исследования памяти
41. Основные нарушения памяти
42. Мышление как процесс решения задач
43. Исследование взаимосвязи мышления и речи в работах Л.С. Выготского
44. Общая характеристика воображения и его роль в психической деятельности. Виды воображения
45. Когнитивная психотерапия А. Бека. Основные теоретические идеи
46. Когнитивная психотерапия А. Бека. Терапевтический процесс
47. Рационально-эмотивная психотерапия А. Эллиса Основные теоретические идеи
48. Рационально-эмотивная психотерапия А. Эллиса. Терапевтический процесс
49. Поведенческая психотерапия Основные теоретические идеи
50. Поведенческая психотерапия. Терапевтический процесс

