

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 05.06.2023 11:36:30  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:

Руководитель ООП

И.А. Барияк

«10» августа 2021 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

## **Практикум по когнитивно-поведенческой терапии**

Направление подготовки

**37.04.01 Психология**

Профиль

**Психологическое консультирование**

Для студентов 2 курса очной формы обучения

Составитель: О.А. Ключева

Тверь, 2021

## I. Аннотация

### 1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является: формирование компетенции относительно основных теоретических концепций современных направлений когнитивно - бихевиоральной (когнитивно-поведенческой) психотерапии; а также принципов их применения в приложении к практическим задачам в области психологического консультирования.

Задачами освоения дисциплины являются: приобретение знаний об основных теоретических концепциях современных направлений когнитивно — поведенческой психотерапии психотерапии; формирование умений определять цели, задачи и программы психологического вмешательства с учетом нозологических, синдромальных, социо-демографических, культуральных и индивидуально-психологических характеристик клиентов; обучение умению разрабатывать программы (определять конкретные методы и последовательность их применения) психологического вмешательства в соответствии с нозологическими, синдромальными и индивидуально-психологическими характеристиками клиентов и в соответствии с задачами консультирования.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП

Учебная дисциплина «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии» относится к формируемой участниками образовательных отношений части учебного плана. Освоение данного курса требует знания дисциплин: «Теоретико-методологические основы психологического консультирования», «Практикум по психосоматике и телесно-ориентированной психотерапии», «Психодинамический подход в консультировании» и других дисциплин. Данные курсы способствуют формированию научного подхода у студентов к пониманию психологических механизмов поведения человека, формируют необходимый запас знаний для практической профессиональной консультативной деятельности.

### 3. Объем дисциплины: 3 зет, 108 ч, 44 академических часов, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции 11 часов, практические занятия 22 часов, в т.ч. практическая подготовка 11 часов;

**контактная внеаудиторная работа:** контроль самостоятельной работы 11;

**самостоятельная работа:** 64 часов.

### 4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>УК-1.</b> Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	<b>УК-1.1</b> <i>Анализирует</i> проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними.
	<b>УК-1.2</b> Определяет пробелы в информации, необходимой для решения проблемной ситуации, и проектирует процессы по их устранению
	<b>УК-1.3</b> Критически оценивает надежность источников информации, работает с противоречивой информацией из разных источников
	<b>УК-1.4</b> Разрабатывает и содержательно аргументирует стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарного подходов

	УК-1.5 Строит сценарии реализации стратегии, определяя возможные риски и предлагая пути их устранения
<b>ПК - 4</b> Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	<b>ПК – 4.1</b> Оказывает психологическую помощь в форме психологического консультирования отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию
	<b>ПК – 4.2</b> Оказывает психологическую помощь в форме психологического консультирования социальным группам, попавшим в трудную жизненную ситуацию
<b>ПК-5</b> Способен осуществлять психологическое консультирование субъектов образовательного процесса	<b>ПК-5.1</b> Осуществляет психологическое консультирование отдельных лиц по вопросам здоровья, развития и социальной адаптации
	<b>ПК-5. 2</b> Осуществляет психологическое консультирование различных социальных групп по вопросам здоровья, развития и социальной адаптации

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения - зачет**

**6. Язык преподавания русский.**

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)				Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.)	
		Лекции		Семинарские/ Практические занятия/ Лабораторные работы (оставить нужное)			Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)
		всего	в т.ч. практическая подготовка	всего	в т.ч. практическая подготовка		
Раздел 1. Введение в когнитивно-поведенческое терапию.	33	3	-	6	3	3	21
Тема 2. Когнитивно-поведенческая психотерапия тревожных расстройств.	37	4	-	8	4	4	21
Когнитивно-поведенческая психотерапия депрессии	38	4	-	8	4	4	22
<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>64</b>

**III. Образовательные технологии**

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии

<p>Введение в когнитивно-поведенческую терапию</p>	<p>Лекция Практическое занятие Контроль самостоятельной работы</p>	<p>Игровые технологии. Проектная технология. Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.). Технологии развития критического мышления. Активное слушание. Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация, лекция с запланированными ошибками и т.д.). Методы группового решения творческих задач (метод Дельфи, метод 6–6, метод развивающей кооперации, мозговой штурм (метод генерации идей), нетворкинг и т.д.). Метод case-study. Тренинг.</p>
<p>Когнитивно-поведенческая терапия тревожных расстройств</p>	<p>Лекция Практическое занятие Контроль самостоятельной работы</p>	<p>Игровые технологии. Проектная технология. Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.). Технологии развития критического мышления. Активное слушание. Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация, лекция с запланированными ошибками и т.д.). Методы группового решения творческих задач (метод Дельфи, метод 6–6, метод развивающей кооперации, мозговой штурм (метод генерации идей), нетворкинг и т.д.). Метод case-study. Тренинг.</p>

Когнитивно-поведенческая терапия депрессии	Лекция Практическое занятие Контроль самостоятельной работы	Игровые технологии. Проектная технология. Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.). Технологии развития критического мышления. Активное слушание. Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация, лекция вдвоем, лекция-консультация, лекция с запланированными ошибками и т.д.). Методы группового решения творческих задач (метод Дельфи, метод б–б, метод развивающей кооперации, мозговой штурм (метод генерации идей), нетворкинг и т.д.). Метод case-study. Тренинг.
--	---	---

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

##### *Примерный перечень вопросов для контрольных работ*

1. Основные теоретические положения бихевиоризма как базовые для формирования терапевтических подходов.
2. Классическое обуславливание Д.Уотсона.
3. Оперантное научение Б.Скиннера.
4. Социальное научение А.Бандуры.
5. Техники иммерсии, наводнения и др.
6. Общая характеристика неадаптивных мыслей.
7. Факторы формирования неадаптивных мыслей.
8. Типология алогизмов А.Бека.
9. Уровни когнитивных процессов.
10. Влияние когнитивных процессов на эмоциональные состояния и поведение индивида.
11. Способы модификации мыслей.
12. Преимущества когнитивного подхода А.Бека.
13. Основные характеристики депрессивных и тревожных расстройств
14. Факторы возникновения и развития депрессивных и тревожных расстройств.
15. Особенности когнитивных процессов при депрессии.
16. Интегративный характер когнитивной психотерапии.

17. Роль бессознательных механизмов в формировании неадаптивных мыслей.
18. Отличительные особенности и преимущества когнитивной психотерапии.
19. Основные тенденции когнитивной психотерапии: когнитивно-аналитическое (Д.Келли), когнитивно-поведенческое (А.Бек, А.Эллис).
20. Основные этапы выявления автоматических мыслей.
21. Методы коррекции тревожных и депрессивных состояний по А.Беку
22. Рационально-эмотивная терапия А.Эллиса.
23. Показания к применению методов когнитивно-бихевиорального подходов в консультировании.
24. Факторы, затрудняющие реализацию когнитивной терапии.
25. Этические аспекты психотерапии.

### *ТЕСТ*

Выберите один или несколько правильных ответов.

1. Теоретической основой поведенческой психотерапии является психология
  - 1) позитивизма
  - 2) бихевиоризма
  - 3) гуманизма
  - 4) феноменологизма
2. Какая из техник не используется в поведенческой терапии?
  - 1) техника аверзии
  - 2) техника формирования коммуникативных навыков
3. Поведенческое направление представляют группы:
  - 1) тренинга умений
  - 2) встреч
  - 3) личностного роста
4. Поведенческая психотерапия в своей теории опирается на понятие:
  - 1) вытеснения
  - 2) сопротивления
  - 3) научения
  - 4) фигура и фон
5. Поведенческая психотерапия, направленная на желательное изменение поведения пациента с помощью поощрения или наказания, называется методикой
  - 1) оперантного обуславливания
  - 2) парадоксальной интенции
  - 3) имплозии
  - 4) систематической десенсибилизации

6. В рамках поведенческой психотерапии выделяют 3 группы методов. Найдите лишнее:

- 1) направление, методически основанное на оперантной парадигме
- 2) направление, методически основанное на классической парадигме
- 3) направление, методически основанное на субъективной реальности
- 4) направление, методически основанное на парадигме социального научения

7. Методика поведенческой психотерапии, ориентированная на достижение лечебного эффекта по принципу «от противного» называется:

- 1) методика парадоксальной интенции
- 2) имплозия
- 3) систематическая десенсибилизация

8. Методика поведенческой психотерапии, при которой страдающего фобией пациента намеренно погружают в воображаемую ситуацию, вызывающую самый сильный страх, называется:

- 1) методика парадоксальной интенции
- 2) имплозия
- 3) систематическая десенсибилизация

9. Эффективность поведенческой психотерапии зависит от: умений терапевта

- 1) старательности, настойчивости пациента
- 2) помощи социального окружения
- 3) все верно

10. В поведенческой психотерапии психотерапевт во взаимоотношениях с пациентом стремится:

- 1) к активному руководству лечебным процессом
- 2) быть наиболее искренним в выражении своих чувств
- 3) использованию приемов поощрения и наказания
- 4) к обучению пациента самоконтролю
- 5) быть аутентичным

#### *Темы рефератов<sup>1</sup>*

1. Современная бихевиорально-когнитивная терапия и ее отличия от других психотерапий.
2. Типы поведения человека при страхах (фобиях).
3. Что является объектом воздействия и изменения в СБКТ?
4. Методы быстрой десенсибилизации.
5. Поведение с позиции современной когнитивно-поведенческой терапии.
6. Методы релаксации/расслабления и их роль при десенсибилизации.

---

<sup>1</sup> Залевский, Г. В. Когнитивно-поведенческая психотерапия : учебное пособие для вузов / Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина, В. Г. Залевский. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11802-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 185 — URL: <https://urait.ru/bcode/476403/p.185> (дата обращения: 21.05.2021).



7. Уровни научения/обучения и переобучения как механизмы когнитивно-поведенческого терапевтического процесса.
8. «Воинствующий» тип поведения при страхах.
9. Истоки/география появления и развития современной когнитивно-поведенческой терапии.
10. «Убегающий» тип поведения человека при страхах.
11. Страхи (фобии) и методы их когнитивно-поведенческой терапии.
12. Техники спонтанного расслабления.
13. Виды страхов (фобий).
14. Метод стимульного контроля. Сфера применения.
15. Девизы СКПТ: их краткая характеристика.
16. «Убегающий» тип поведения при страхах.
17. Принципы когнитивно-поведенческого процесса.
18. «Шоковый» тип реагирования человека на страх.
19. Когнитивная триада по А. Беку.
20. «Здравый» тип реагирования человека на страхи.
21. Когнитивные ошибки по А. Беку.
22. Методы медленной десенсибилизации.
23. Иррациональные когнитивные ошибки и их уровни (Эллис, Бек, Залевский).
24. Скрытая сенсibilизация.
25. Методы формирования поведения в КПТ: краткая характеристика.
26. «Градуслик» в систематической десенсибилизации и его роль.
27. Модель GABCDE ( ABC ) психотерапевтического процесса (А. Эллис).

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине	<b>Типовые контрольные задания для оценки сформированности компетенций</b>	<b>Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания</b>
---	---	--	---

<p><b>УК-1.</b> Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий</p> <p><b>ПК - 4</b> Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию</p> <p><b>ПК-5</b> Способен осуществлять психологическое консультирование субъектов образовательного процесса</p>	<p><b>УК-1.1</b> <i>Анализирует</i> проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними.</p> <p><b>УК-1.2</b> Определяет пробелы в информации, необходимой для решения проблемной ситуации, и проектирует процессы по их устранению</p> <p><b>УК-1.3</b> Критически оценивает надежность источников информации, работает с противоречивой информацией из разных источников</p> <p><b>УК-1.4</b> Разрабатывает и содержательно аргументирует стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарного подходов</p> <p><b>УК-1.5</b> Строит сценарии реализации стратегии, определяя возможные риски и предлагая пути их устранения</p> <p><b>ПК – 4.1</b> Оказывает психологическую помощь в форме психологического консультирования отдельным лицам (клиентам), попавшим в</p>	<p>Назовите возможные приемы снятия психологического барьера (психологического напряжения) у клиента?</p> <p>Представьте графически Консультанта и Клиента</p> <p>а) адекватная дистанция: консультант сопереживает и сохраняет способность к анализу процессов ;</p> <p>б) слияние с клиентом: консультант вовлекается в чувства клиента, утрачивает способность к анализу процессов;</p> <p>в) дистанцирование от клиента: консультант ранится ситуацией клиента, его чувствами, защищается от клиента, оставляя его в одиночестве.</p> <p>Объясните, почему психолог-консультант должен обладать следующими качествами, которые он должен проявлять в общении с клиентами:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способность к эмпатии, сопереживанию, сочувствию.</li> <li>2. Открытость.</li> <li>3. Доброжелательность.</li> </ol>	<p>Имеется полное верное доказательство, включающее правильное расчетно-графическое обоснование, анализ и интерпретация – 3 балла</p> <p>Дано верное решение, но получен неправильный ответ т.к. решение недостаточно обосновано</p> <p>ИЛИ</p> <p>В решении имеются лишние или неверные записи, не отделенные от решения – 2 балла</p> <p>Имеется верное решение части задачи – 1 балл</p> <p>Решение не дано</p> <p>ИЛИ</p> <p>дано неверное решение – 0 баллов</p> <p>Верно определен и корректно сформулирован характер связей всех структурных элементов – 3 балла;</p> <p>Верно определен и корректно сформулирован характер между некоторыми структурными элементами – 2 балла;</p> <p>Дана некорректная формулировка характера связей между структурными элементами – 1 балл</p> <p>Правильно выбран вариант ответа – 1 балл</p> <p>Имеется полное верное доказательство, включающее правильное расчетно-графическое обоснование, анализ и</p>
--	---	--	--

	<p>трудную жизненную ситуацию  <b>ПК – 4.2</b> Оказывает психологическую помощь в форме психологического консультирования социальным группам, попавшим в трудную жизненную ситуацию</p> <p><b>ПК-5.1</b> Осуществляет психологическое консультирование отдельных лиц по вопросам здоровья, развития и социальной адаптации</p> <p><b>ПК-5. 2</b> Осуществляет психологическое консультирование различных социальных групп по вопросам здоровья, развития и социальной адаптации</p>	<p>4. Безоценочное отношение к клиенту.</p> <p>5. Отказ от нравоучений, навязывания клиенту своих советов.</p> <p>Пациентка Н., 29 лет, домохозяйка, обратилась с жалобами на страх перед авиаперелетами, учащенное сердцебиение, ощущение удушья даже при мысли о том, что она должна сесть в самолет. Жалобы появились два года назад, когда во время «воздушной ямы» сидящий впереди ребенок вдруг завыл. При этом, так как муж – хоккеист, работающий в другом городе, ей приходится с ребенком, сыном 4 лет, часто совершать авиаперелеты. При обращении – напряжена, но о себе говорит охотно, стремиться показать себя только с лучшей стороны. Имеет высшее юридическое образование, но не работает, так как «посвятила себя семье».</p> <p>Вопрос: Проведите анализ ситуации – укажите расстройство, выберите тактику психодиагностики и психокоррекции.</p>	<p>интерпретация – 3 балла  Дано верное решение, но получен неправильный ответ т.к. решение недостаточно обосновано  ИЛИ  В решении имеются лишние или неверные записи, не отделенные от решения – 2 балла  Имеется верное решение части задачи – 1 балл  Решение не дано  ИЛИ  дано неверное решение – 0 баллов</p>
--	---	---	--

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **1) Рекомендуемая литература**

#### **а) Основная литература**

- Александров А. А. Интегративная психотерапия / Александров Артур Александрович. - Москва [и др.] : Питер, 2009. - 347 с.
- Балашова С. В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии [Электронный ресурс]: пособие для самостоятельной работы для студентов факультета клинической психологии, для клинических психологов / С. В. Балашова. — Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2009. — 39 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21837.html>
- Залевский, Г. В. Когнитивно-поведенческая психотерапия : учебное пособие для вузов / Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина, В. Г. Залевский. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11802-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476403> (дата обращения: 21.05.2021).

#### **б) Дополнительная литература**

- Васильев В. В. Частная психотерапия [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. В. Васильев. — Ижевск: ИГМА, 2017. — 88 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/134642>
- Камалетдинова, З. Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход : учебное пособие для вузов / З. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08880-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474797> (дата обращения: 21.05.2021).
- Лаврентьева И. В. Основы психотерапии в УИС [Электронный ресурс]: курс лекций / И. В. Лаврентьева, Т. И. Савельева, О. В. Ковачев. - Рязань: Академия ФСИН России, 2013. - 258 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/774217>
- Старшенбаум Г. В. Психотерапия в группе [Электронный ресурс] / Г. В. Старшенбаум. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 202 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31710.html>
- Стинбарджер Бретт. Самоучитель трейдера: Психология, техника, тактика и стратегия [Электронный ресурс] / Стинбарджер Бретт, А. Шматов; Бретт Стинбарджер; пер. А. Шматов. - Самоучитель трейдера: Психология, техника, тактика и стратегия. - Москва : Альпина Паблишер, 2019. - 328 с

### **2) Программное обеспечение**

#### **а) Лицензионное программное обеспечение**

Google Chrome бесплатно

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – акт на передачу прав № 1842 от 30.11.2020

Многофункциональный редактор ONLYOFFICE бесплатное ПО

ОС Linux Ubuntu бесплатное ПО

IBM SPSS Statistics 27 – Акт приема-передачи по договору №20201222-1 от 28.12.2020

#### **б) Свободно распространяемое программное обеспечение**

- Google Chrome - бесплатно

### **3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - договор № 14-06/2022 от 02.08.2022. Срок действия – 04.08.2022-03.08.2023. <https://biblioclub.ru/>
  - ЭБС «Юрайт» договор № 03-е/22 от от 02.08.2022. Срок действия – 04.08.2022-03.08.2023 г. <https://urait.ru/>
  - ЭБС «Лань» - договор № 02-е/22 от 02.08.2022. Срок действия – 04.08.2022-03.08.2023 г. <https://e.lanbook.com/>
  - ЭБС ZNANIUM.COM договор № 283эбс от 02.08.2022 Срок действия – 04.08.2022-03.08.2023 г. <https://znanium.com/>
  - Цифровой образовательный ресурс IPRsmart договор № 05-5/22К от 02.08.2022 Срок действия – 04.08.2022-03.08.2023 г. <http://www.iprbookshop.ru/>
  - Электронно-библиотечная система ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
  - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
  - Электронная библиотека диссертаций РГБ <http://diss.rsl.ru/>
  - Электронно-библиотечная система ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
  - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>
  - Электронная библиотека диссертаций РГБ <http://diss.rsl.ru/>
1. База данных международных индексов научного цитирования Scopus [www.scopus.com](http://www.scopus.com) (<http://library.tversu.ru/kratkie-novosti/35-about-library/resurs/488-scopus.html>)
  2. База данных международных индексов научного цитирования Web of Science (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/748-baza-dannykh-mezhdunarodnykh-indeksov-nauchnogo-tsitirovaniya-web-of-science.html>)
  3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/348-c.html>)
  4. **Психологический навигатор** - психологический портал <https://www.psynavigator.ru/>
  5. Национальная психологическая энциклопедия <https://vocabulary.ru>
  6. Психологический портал (базы данных) <http://www.psychology-online.net>

### **4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

- <http://koob.ru/> Электронная библиотека
- <http://dic.academic.ru/> Словари и энциклопедии на Академике
- <http://www.mchs.gov.ru> Сайт МЧС России
- <http://psychology.net.ru/> Мир психологии
- <http://www.voppsy.ru/> Журнал «Вопросы психологии»
- <http://psyjournals.ru/> Журнал «Консультативная психология и психотерапия»
- <http://www.psyedu.ru/> Электронный журнал «Психологическая наука и образование»

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Вопросы для подготовки к зачету

1. Основные теоретические положения бихевиоризма как базовые для формирования

терапевтических подходов.

2. Классическое обуславливание Д.Уотсона.
3. Оперантное научение Б.Скиннера.
4. Социальное научение А.Бандуры.
5. Техники иммерсии, наводнения и др.
6. Общая характеристика неадаптивных мыслей.
7. Факторы формирования неадаптивных мыслей.
8. Типология алогизмов А.Бека.
9. Уровни когнитивных процессов.
10. Влияние когнитивных процессов на эмоциональные состояния и поведение индивида.
11. Способы модификации мыслей.
12. Преимущества когнитивного подхода А.Бека.
13. Основные характеристики депрессивных и тревожных расстройств
14. Факторы возникновения и развития депрессивных и тревожных расстройств.
15. Особенности когнитивных процессов при депрессии.
16. Интегративный характер когнитивной психотерапии.
17. Роль бессознательных механизмов в формировании неадаптивных мыслей.
18. Отличительные особенности и преимущества когнитивной психотерапии.
19. Основные тенденции когнитивной психотерапии: когнитивно-аналитическое (Д.Келли), когнитивно-поведенческое (А.Бек, А.Эллис).
20. Основные этапы выявления автоматических мыслей.
21. Методы коррекции тревожных и депрессивных состояний по А.Беку
22. Рационально-эмотивная терапия А.Эллиса.
23. Показания к применению методов когнитивно-бихевиорального подходов в консультировании.
24. Факторы, затрудняющие реализацию когнитивной терапии.
25. Этические аспекты психотерапии.

## М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я п о н а п и с а н и ю и о ф о р м л е н и ю р е ф е р а т о в

**Реферат** – письменная работа по определенной научной проблеме, краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта. Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению студентов к научной деятельности.

**П о с л е д о в а т е л ь н о с т ь р а б о т ы:**

1. **Выбор темы исследования.**

Тема реферата выбирается студентом по коду зачетной книжки и (или) на основе его научного интереса. Также помощь в выборе темы может оказать преподаватель.

## **2. Планирование исследования.**

Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы:

- выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата;
- сбор и изучение исходного материала, поиск литературы;
- анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы;
- сообщение о предварительных результатах исследования;
- литературное оформление исследовательской проблемы;
- обсуждение работы (на семинаре, в студенческом научном обществе, на конференции и т.п.).

Каждый элемент датируется временем начала и временем завершения.

План реферата характеризует его содержание и структуру. Он должен включать в себя:

- введение, где обосновывается актуальность проблемы, ставятся цель и задачи исследования;
- основная часть, в которой раскрывается содержание проблемы;
- заключение, где обобщаются выводы по теме и даются практические рекомендации.

## **3. Поиск и изучение литературы**

Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подбранную литературу следует зафиксировать согласно установленному на дату написания реферата ГОСТу по библиографическому описанию произведений печати. Подбранная литература изучается в следующем порядке:

- знакомство с литературой, просмотр ее и выборочное чтение с целью общего представления проблемы и структуры будущей научной работы;
- исследование необходимых источников, сплошное чтение отдельных работ, их изучение, конспектирование необходимого материала (при конспектировании необходимо указывать автора, название работы, место издания, издательство, год издания, страницу);
- обращение к литературе для дополнений и уточнений на этапе написания реферата.

Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 основных источников и/или важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

## **4. Обработка материала.**

При обработке полученного материала автор должен:

- систематизировать его по разделам;
- выдвинуть и обосновать свои гипотезы;
- определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме;
- уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы;
- сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования; - окончательно уточнить структуру реферата.

## **5. Оформление реферата.**

При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил:

- следует писать лишь то, чем автор хочет выразить сущность проблемы, ее логику;
- писать последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод);
- соблюдать правила грамматики, писать осмысленно, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

При изложении материала необходимо придерживаться принятого плана.

Реферат печатается на стандартном листе бумаги формата А4. Левое поле – 20 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Шрифт Times New Roman размером 14,



межстрочный интервал 1,5. Абзацный отступ 1,25 см.

Каждый новый раздел начинается с новой страницы; это же правило относится к другим основным структурным частям работы (введению, заключению, списку литературы, приложениям и т.д.).

В работе можно использовать только общепринятые сокращения и условные обозначения.

Важным моментом при написании реферата является оформление ссылок а используемые источники. При их оформлении следует придерживаться следующих правил:

- текст цитаты заключается в кавычки и приводится в той грамматической форме, в какой он дан в источнике, с сохранением особенностей авторского написания;
- каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник;
- научные термины, предложенные другими авторами, не заключаются в кавычки.

При цитировании текста цитата приводится в кавычках, а после нее в квадратных скобках указывается ссылка на литературный источник по списку использованной литературы и номер страницы, на которой в этом источнике помещен цитируемый текст. Например: [15, с. 237-239]. Возможно оформление ссылок при цитировании текста в виде концевых сносок со сквозной нумерацией.

#### ***Критерии оценки реферата:***

Оригинальность текста составляет свыше 75% - 3 балла

Оригинальность текста составляет 50-74 % - 2 балла

Оригинальность текста составляет 25-49 % - 1 балл

Оригинальность текста составляет менее 25% - 0 баллов

привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. публикации последних лет) – 2 балла

реферат опирается на учебную литературу и/ или устаревшие издания – 1 балл

Отражение в плане ключевых аспектов темы – 2 балла;

Фрагментарное отражение ключевых аспектов темы – 1 балл;

Полное соответствие содержания теме и плану реферата – 2 балла;

Частичное соответствие содержания теме и плану реферата – 1 балла;

сопоставление различных точек зрения по одному вопросу (проблеме) – 1 балла;

Все представленные выводы обоснованы – 2 балла;

Аргументирована часть выводов – 1 балл.

Верно оформлены ссылки на используемую литературу – 1 балл

Соблюдены правила орфографической, пунктуационной, стилистической культуры – 1 балл;

Соблюдены требования к объёму реферата – 1 балл.

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, № 427-428 (170100, Тверская область, г. Тверь, пер. Студенческий, д. 12, 4-й этаж, помещение 56)	Набор учебной мебели, экран, переносной ноутбук, стационарный мультимедийный проектор с потолочным креплением
Учебно-практическая лаборатория клинической психологии и психодиагностики – помещение для групповых и индивидуальных консультаций, помещение для самостоятельной работы, № 444 (170100, Тверская область, г. Тверь, пер. Студенческий, д. 12, 4-й этаж, помещение 49)	Набор учебной мебели, шкафы, компьютеры, профессиональный психологический инструментарий

<p>Методический кабинет факультета психологии. Помещение для самостоятельной работы, № 343 (170100, Тверская область, г. Тверь, пер. Студенческий, д. 12, 3-й этаж, помещение 36)</p>	<p>Набор учебной мебели, компьютеры, принтер</p>
---	--

#### **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа обновление профессиональных баз данных и информационных справочных системах Обновлен список основной и дополнительной литературы	Выписка № 1 от 29.08.2022 ученого совета факультета психологии
2.			