

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

---

---

**Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС  
Факультет государственного и муниципального управления  
Кафедра социологии, общей и юридической психологии**

Утверждена  
решением кафедры социологии,  
общей и юридической психологии  
Протокол №1 от «31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.02 ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-  
ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ПОДХОДА В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ**

*(индекс и наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)*

**37.03.01. «Психология»**

---

*(код и наименование направления подготовки (специальности))*

**«Психологическое консультирование»**

---

*направленность (профиль)*

**бакалавр**

---

*квалификация*

**очная**

---

*форма(ы) обучения*

Год набора - 2021

Волгоград, 2020 г.

**Автор(ы)-составитель(и):**

Канд. педагог. наук, доцент кафедры  
социологии, общей и юридической психологии

Забродина Т.И.

Заведующий кафедрой  
социологии, общей и юридической психологии

Кузеванова А.Л.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2.	Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3.	Содержание и структура дисциплины	4
4.	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств по дисциплине	7
5.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	23
6.	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	24
	6.1. Основная литература	24
	6.2. Дополнительная литература	24
	6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	25
	6.4. Нормативные правовые документы	25
	6.5. Интернет-ресурсы	25
7.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	26
	Приложение 1	27

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

### 1.1. Дисциплина Б1.В.02 «Основы когнитивно-поведенческого подхода в консультировании» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-3	Способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	ПК-3.3	Способность адаптировать и применять опыт работы по оказанию психологической помощи индивиду, группе, организации. Разрабатывать и реализовывать совместно с другими специалистами программы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.

### 1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	ПК-3.3	Оперировать знаниями об основных теориях и концепциях, на которых базируется когнитивно-ориентированное консультирование; о требованиях, предъявляемых к консультанту, работающему в рамках когнитивно-ориентированного консультирования характеризовать основные направления когнитивно-ориентированного консультирования; владеть основными техниками и приемами когнитивно-ориентированного консультирования; представления.

## 2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Б1.В.02 «Основы когнитивно-поведенческого подхода в консультировании» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений. Учебная дисциплина общим объемом 3 ЗЕ (108 часов) изучается в течение 7 семестра.

Изучение учебной дисциплины тесно связано с дисциплинами «Социально-психологический тренинг», «Основы психологического консультирования». Знания и навыки, получаемые студентами в результате изучения дисциплины, необходимы будущим специалистам при решении профессиональных задач в области индивидуального и группового консультирования.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 40 часов, на самостоятельную работу обучающихся – 32 часа, контроль – 36 часов.

Форма промежуточной аттестации – экзамен (7 семестр).

### 1. Содержание и структура дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>4</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Теоретические основы когнитивно-ориентированного консультирования	12	4		2		6	Опрос. Проект. Контрольная работа.
Тема 2	Основные направления в когнитивно-ориентированном консультировании. Когнитивно-аналитическое направление	12	4		2		6	Опрос. Проект. Контрольная работа, кесы
Тема 3	Основные направления в когнитивно-ориентированном консультировании. Когнитивно-бихевиоральное направление	14	4		4		6	Опрос. кесы
Тема 4	Рационально-эмотивная психотерапия (А. Эллис). Когнитивная модификация поведения (Мейхенбаум)	10	2		4		4	Опрос. Тест.
Тема 5	Когнитивная терапия (А. Бэк)	12	2		4		6	Опрос. Проект. кесы
Тема 6	Когнитивные модели основных психических расстройств. Требования к личности консультанта в когнитивно-ориентированном консультировании	10	2		4		4	Опрос. Реферат.
Консультация		2						
Промежуточная аттестация		36						Экзамен.
<b>Всего:</b>		<b>108</b>	<b>18</b>		<b>20</b>		<b>32</b>	<b>43Е</b>

### Содержание дисциплины

#### Тема 1. Теоретические основы когнитивно-ориентированного консультирования

Цель: способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных

методов и технологий (ПК-3); способность к использованию дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека (ПК-11).

Предмет, цели и задачи когнитивно-ориентированного консультирования. Абсолютизация роли познавательных процессов в возникновении и психических отклонений. Понимание восприятия и мышление в когнитивном направлении. Теоретические истоки когнитивно-ориентированного консультирования: бихевиоризм, психоанализ, когнитивная психология. Представления об истоках психологических проблем и психических нарушений в когнитивном подходе. Особенности когнитивной психотерапии в сравнении с другими подходами.

## **Тема 2. Основные направления в когнитивно-ориентированном консультировании. Когнитивно-аналитическое направление**

Цель: способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3); способность к использованию дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека (ПК-11).

Теоретические основы когнитивно-аналитического направления (А. Риле, Дж. Келли). Понятие личных конструктов. Этапы работы в когнитивно-аналитическом направлении. Техника репертуарных решеток. Терапия фиксированных ролей.

## **Тема 3. Основные направления в когнитивно-ориентированном консультировании. Когнитивно-бихевиоральное направление**

Цель: формирование способности к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3); формирование способности к использованию дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека (ПК-11).

Теоретические основы когнитивно-бихевиорального направления. Модели классического обусловливания (И.П. Павлов, Р. Уотсон), оперантное обусловливание (Б. Скиннер), модель социального научения (А. Бандура). Поведенческая терапия (Вольпе). Основные процедуры и техники поведенческой терапии. Когнитивные элементы в поведенческой терапии.

## **Тема 4. Рационально-эмотивная психотерапия (А. Эллис). Когнитивная модификация поведения (Мейхенбаум)**

Цель: способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3); способность к использованию дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека (ПК-11).

Концепция А. Эллиса – основателя РЭПТ. Формула рационально-эмотивной поведенческой терапии АВС. Природа психических расстройств и психического здоровья. Терапевтическое воздействие на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях. Иррациональные установки по А. Эллису (4 группы). Особенности групповой терапии РЭПТ. Понятие когнитивной модификации поведения, подход Мейхенбаума.

## **Тема 5. Когнитивная терапия (А.Бек)**

Цель: способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3); способность к использованию дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека (ПК-11).

Теория А. Бэк – основателя когнитивной психологии. Теоретические основы когнитивной терапии. Когнитивная модель. Убеждения. Отношения, правила и предположения. Автоматические мысли. Выявление и оценивание автоматических мыслей. Ответы на автоматические мысли. Бланк для работы с дисфункциональными мыслями (РДМ). Промежуточные убеждения. Изменение убеждений. Глубинные убеждения. Выявление и изменение промежуточных убеждений. Роль домашних заданий в когнитивной психотерапии. Структура первой и последующих сессий.

**Тема 6. Когнитивные модели основных психических расстройств. Требования к личности консультанта в когнитивно-ориентированном консультировании**

Цель: способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3); способность к использованию дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека (ПК-11).

Когнитивная модель депрессии. Когнитивная депрессивная триада. Когнитивная модель тревоги. Современные когнитивные модели шизофрении, аффективных, личностных расстройств и расстройств пищевого поведения: объяснительные принципы, факторы, механизмы.

Особенности терапевтического контакта в когнитивно-ориентированном консультировании. Позиция консультанта. Требования, предъявляемые к личности консультанта. Этические проблемы в консультировании.

На самостоятельную работу студентов по дисциплине Б1.В.02 «Основы когнитивно-поведенческого подхода в консультировании» выносятся следующие темы:

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Очная форма
1	2	4	6
Тема 1	Теоретические основы когнитивно-ориентированного консультирования	Определение когнитивно-ориентированного консультирования в различных подходах, в зарубежной и отечественной психологической практике	Опрос. Проект.
Тема 2	Основные направления в когнитивно-ориентированном консультировании. Когнитивно-аналитическое направление	Принципиальные отличия основных направлений в когнитивно-ориентированном консультировании	Опрос. Проект.
Тема 3	Основные направления в когнитивно-ориентированном консультировании. Когнитивно-бихевиоральное направление	Особенности когнитивно-бихевиорального направления	Опрос. Проект.
Тема 4	Рационально-эмотивная психотерапия (А. Эллис). Когнитивная модификация поведения (Мейхенбаум)	Методы и техники эмотивной терапии	Опрос. Проект.

Тема 5	Когнитивная терапия (А. Бэк)	Роль психолога в когнитивной терапии А. Бека	Опрос. Проект.
Тема 6	Когнитивные модели основных психических расстройств. Требования к личности консультанта в когнитивно-ориентированном консультировании	Характеристика работы с особенными клиентами	Опрос. Тест.

#### 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.02 «Основы когнитивно-поведенческого подхода в консультировании» используются следующие формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Форма текущего контроля успеваемости <sup>4</sup> , промежуточной аттестации
1	Теоретические основы когнитивно-ориентированного консультирования	Устный опрос. Контрольная работа Кейсы
2	Основные направления в когнитивно-ориентированном консультировании. Когнитивно-аналитическое направление	Устный опрос. Кейсы. Контрольная работа
3	Основные направления в когнитивно-ориентированном консультировании. Когнитивно-бихевиоральное направление	Кейсы. Устный опрос. Контрольная работа
4	Рационально-эмотивная психотерапия (А. Эллис). Когнитивная модификация поведения (Мейхенбаум)	Кейсы. Устный опрос. Тестирование.
5	Когнитивная терапия (А. Бэк)	Кейсы. Устный опрос. Контрольная работа
6	Когнитивные модели основных психических расстройств. Требования к личности консультанта в когнитивно-ориентированном консультировании	Кейсы. Словарь Устный опрос. Реферат.

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена в 7 семестре. Экзамен в 7 семестре проводится с применением следующих методов: решение тестов, проверки решения кейсов, устного опроса по перечню примерных вопросов из п. 4.3.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

##### Типовые оценочные средства по теме 1. Теоретические основы когнитивно-ориентированного консультирования

###### *Вопросы для устного ответа*

1. Каковы цели когнитивно-ориентированного консультирования?
2. Какова роль когнитивных процессов в возникновении психических нарушений?
3. Каковы особенности когнитивно-ориентированного консультирования по сравнению с поведенческой терапией и психоанализом

Задание для самостоятельной работы

В словаре терминов дать определения следующим понятиям:

«Фобия», «Иерархизация», «Систематическая десенсибилизация», «Контр-обусловливание», «Реципрокное торможение».

Решите тест

1. При каком виде научения спонтанно появившееся поведение закрепляют с помощью положительного подкрепления или препятствуют ему за счет отрицательного подкрепления?

- а) при оперантном;
- б) при классическом;
- в) при социальном;
- г) при биологическом.

2. Первая попытка интеграции теории научения и психоанализа в рамках психотерапии была предпринята...

- а) Д. Доллардом и Н. Миллером;
- б) Дж. Вольпе;
- в) А. Лазарусом;
- г) Ч. Дарвиным.

3. Что такое реципрокное торможение?

- а) ослабление связи между стимулом и тревожной реакцией при одновременном действии фактора, тормозящего тревогу;
- б) ослабление связи между стимулом и тревожной реакцией при одновременном действии фактора, усиливающего тревогу;
- в) усиление связи между стимулом и тревожной реакцией при одновременном действии фактора, усиливающего тревогу;
- г) отсутствие связи между стимулом и тревожной реакцией при одновременном действии фактора, усиливающего тревогу.

4. В терапии нарушений поведения, так или иначе связанных с классическими фобиями (боязнь пауков, змей, мышей, замкнутого пространства и т. д.) или социальными страхами используется...

- а) метод систематической десенсибилизации;
- б) протокол дисфункциональных мыслей;
- в) техника выявления логических несоответствий;
- г) техника компенсаторных механизмов.

5. При использовании метода систематической десенсибилизации используется...

- а) Прогрессирующая мышечная релаксация по Джекобсону и построение иерархии тревоги;
- б) Прогрессирующая мышечная релаксация по Джекобсону;
- в) Построение иерархии тревоги;
- г) Построение иерархии депрессии.

6. Могут ли быть использованы в противотревожных целях вместо релаксации...

- а) электрическая стимуляция;
- б) вербально-индуцированные образы;
- в) химическая стимуляция;
- г) запредельные образы.

7. Ассертивное поведение — это

- а) социально оправданное вербальное или двигательное выражение любых эмоций, кроме тревоги;
- б) социально оправданное вербальное или двигательное выражение любых эмоций;
- в) социально-неоправданное поведение;
- г) социально-одобряемое поведение.

8. Как называется процедура аналогичная "наводнению", но с использованием рассказа и воображения?

- а) имплозия;
- б) парадоксальная интенция;
- в) абреакция;
- г) автоматизация.

9. Как называется процедура осуществляемая путем введения раздражителя, вызывающего раздражение, одновременно с нежелательной реакцией, тормозя данную реакцию?

- а) аверсивная процедура;
- б) имплозия;
- в) парадоксальная интенция;
- г) дедукция.

10. Рекомендуется вызывать или преувеличивать имеющиеся симптомы...

- а) при парадоксальной интенции;
- б) при имплозии;
- в) при аверсии;
- г) при дедукции.

**Типовые оценочные средства по теме 2. Основные направления в когнитивно-ориентированном консультировании. Когнитивно-аналитическое направление.**

***Вопросы для устного ответа***

1. Что такое «личный конструкт»?
2. Как понимаются психические расстройств в концепции Кели?
3. Каковы основные подходы к пересмотру конструктов?

Решите тест:

1. При использовании метода систематической десенсибилизации при появлении признаков панических реакций...

- а) конфронтация моментально прекращается и степень опасности ситуации должна быть снижена;
- б) конфронтация продолжается, невзирая на реакцию клиента;
- в) конфронтация моментально прекращается и степень опасности ситуации должна остаться неизменной;
- г) конфронтация отсутствует.

2. Для какого из направлений в психотерапии высказывание "Любям мешают не вещи, а то, какими они их видят" является наиболее подходящим:

- а) когнитивного;
- б) психоаналитического;
- в) клиент-центрированного;
- г) поведенческого.

3. В модели А-В-С А. Эллиса в качестве "В" рассматривается...

- а) система установок, убеждений человека;
- б) эмоции человека;
- в) поведение человека;
- г) ничего не рассматривается.

4. Что из нижеперчисленного можно отнести к иррациональным идеям, выделенным А. Эллисом:

- а) существенно, чтобы человека любили или одобряли практически все;

- б) люди плохие, порочные или подлые заслуживают наказания и обвинения;
- в) прошлые переживания и события являются определяющими для поведения в настоящем;
- г) существенно, чтобы человека не любили практически все.

5. Какой обобщающий термин применим к таким понятиям как "Произвольные умозаключения", "Избирательное внимание", "Сверхгенерализация", "Дихотомическое мышление"?

- а) когнитивные ошибки;
- б) когнитивный сдвиг;
- в) когнитивные проблемы;
- г) когнитивные заторы.

6. По А. Беку некоторые различия в индивидуальной восприимчивости, или уязвимости объясняются базовыми различиями

- а) в личностной организации (автономная илисоциотропная личность);
- б) в индивидной организации;
- в) во взглядах на одни и те же проблемы;
- г) во взглядах на различные проблемы.

7. В качестве этапов когнитивной терапии А. Бека могут быть названы:

- а) распознавание неадаптивного мышления;
- б) изменение неадаптивных правил на адаптивные;
- в) проверка правильности умозаключений;
- г) проверка способов эмоционального реагирования в значимых ситуациях.

8. Определение ответственности за события или происшествия на основании анализа имеющихся фактов называется...

- а) техникой реатрибуции;
- б) техникой декатастрофизации;
- в) техникой децентрации;
- г) техникой деинсталляции.

9. А. Бек разрабатывал свой терапевтический подход посравнению с А. Эллисом

- а) позже
- б) в одно время
- в) раньше
- г) никогда.

10. Проверка обоснованности автоматической мысли следствиями из нее принято называть

- а) дектастрофизацией
- б) реатрибуцией
- в) шкалированием
- г) протоколированием.

**Типовые оценочные средства по теме 3. Основные направления в когнитивно-ориентированном консультировании. Когнитивно-бихевиоральное направление**

***Вопросы для устного ответа***

1. Чем отличается классическое обусловливание от оперантного обусловливания?
2. Опишите технику систематической десенсибилизации.
3. Какие приемы и техники бихевиоральной терапии, на ваш взгляд, продолжают использоваться и сейчас представителями разных школ консультирования и психотерапии?

Задание для самостоятельной работы

В словаре терминов раскрыть следующие понятия: «Оперант», «Закон выгоды (приобретения)», «Позитивное подкрепление», «Негативное подкрепление», «Последовательное приближение», «Поэтапное (дифференциальное) подкрепление», «Модификация поведения».

Опишите случаи применения техник;  
Записи собственных мыслей

Пациент получает задание: излагать на листе бумаги мысли, возникающие перед и при выполнении какого-либо действия. При этом необходимо фиксировать мысли строго в порядке их очередности. Этот шаг укажет на значимость тех или иных мотивов человека при принятии им решения.

Ведение дневника мыслей

Клиенту рекомендуют кратко, лаконично и точно записывать все возникающие мысли в дневник на протяжении нескольких дней. Это действие позволит выяснить, о чем человек чаще всего размышляет, сколько времени он расходует на обдумывание этих мыслей, как сильно его тревожат те или иные идеи.

Отдаление от нефункциональных мыслей

Суть упражнения заключается в том, что человек должен выработать объективное отношение к собственным мыслям. Для того, чтобы стать беспристрастным «наблюдателем», ему необходимо отдалиться от возникающих идей. Отстранение от собственных мыслей подразумевает три компонента: осознание и принятие факта, что неконструктивная мысль возникает автоматически, понимание того, что преодолевающая сейчас идея была сформирована ранее при определенных обстоятельствах или же она не является собственным продуктом мышления, а навязана извне посторонними субъектами; осознание и принятие того, что стереотипные мысли нефункциональны и мешают нормальной адаптации к существующим условиям; сомнение в истинности возникающей неадаптивной идее, поскольку такой стереотипный конструкт противоречит имеющейся ситуации и не соответствует своей сутью возникающим требованиям реальности.

**Типовые оценочные средства по теме 4. Рационально-эмотивная психотерапия (А. Эллис). Когнитивная модификация поведения (Мейхенбаум) Вопросы для устного ответа**

1. Объясните формулу ABC рационально-эмотивной поведенческой терапии.
2. Каковы основные иррациональные установки (по Эллису)?
3. Что такое «когнитивная модификация поведения»?

В словаре терминов раскрыть следующие понятия: «Обучение на моделях», «Косвенное подкрепление», «Скрытое подкрепление», «Самозффективность»

Опишите случаи, в которых применение техник будет эффективным:

#### **Метод прекращения**

Когда у клиента возникает навязчивый негативный образ, ему рекомендуют громким и твердым голосом произнести условную лаконичную команду, например: «Прекратить!». Такое указание прекращает действие негативного образа.

#### **Метод повторения**

Данная техника предусматривает многократное повторение пациентом установок, характерных для продуктивного образа мышления. Тем самым, со временем устраняется сформировавшийся негативный стереотип.

#### **Использование метафор**

Для активизации сферы воображения пациента врач использует уместные метафорические высказывания, поучительные притчи, цитаты из поэзии. Такой подход делает объяснение более красочным и понятным.

#### **Модификация образов**

Метод модифицирующего воображения предполагает активную работу клиента, направленную на постепенную замену деструктивных образов на идеи нейтрального окраса, а затем на позитивные конструкторы.

#### **Позитивное воображение**

Данная техника предусматривает замену отрицательного образа положительными представлениями, что оказывает выраженный релаксирующий эффект.

#### **Конструктивное воображение**

Техника десензитизации заключается в том, что человек ранжирует вероятность наступления ожидаемой катастрофической ситуации, то есть устанавливает и упорядочивает по значимости предполагаемые события будущего. Данный шаг приводит к тому, что негативный прогноз лишается своего глобального значения и перестает восприниматься, как неизбежность. Например, пациенту предлагают ранжировать вероятность летального исхода при встрече с объектом страха.

### **Типовые оценочные средства по теме 5. Когнитивная терапия (А. Бэк) Вопросы для устного ответа**

1. Как связаны поведение и автоматические мысли?
2. Объясните природу автоматических мыслей.
3. Какое место занимают эмоции в когнитивной терапии Бека?
4. Что такое промежуточные и глубинные убеждения?
5. Опишите структуру первой сессии в когнитивной терапии.
6. Опишите когнитивную модель терапии по Беку.
7. Каковы общие принципы когнитивной терапии?

Задания для самостоятельного изучения.

В словаре терминов раскрыть следующие понятия: «Формула поведения», «BASIC ID», «Процедура отслеживания», «Поведенческая диагностика».

Решите тест:

1. Кому принадлежит следующий вывод: расхождение идеального и реального Я является серьезным основанием для обращения за помощью к психотерапевту?

- а) К. Роджерсу
- б) А. Беку
- в) А. Эллису
- г) З. Фрейду
- д) Дж. Вольпе

2. В рамках какого направления психотерапевт в большей степени проявляет в работе невмешательство, отстраненность, нейтралитет и личностную закрытость?

- а) психоаналитического
- б) поведенческого
- в) клиент-центрированного
- г) когнитивного

**3.** В психоаналитической терапии первое посещение детского сада/школы, отношение к материнским объектам, отношения с отцовскими объектами, отношения с друзьями, отношения с сексуальными партнерами...

- а) рассматриваются при анализе в качестве важных пороговых ситуаций
- б) не рассматриваются при анализе в качестве важных пороговых ситуаций
- в) не рассматриваются при анализе переноса
- г) рассматриваются при анализе переноса

**4.** Что из нижеперечисленного принято относить к базовым техникам психоанализа?

- а) техника анализа сопротивления
- б) техника анализа переноса
- в) техника гипноза
- г) техника релаксации

**5.** В психоанализе перенос («трансфер») – это...

- а) перенесение на консультанта чувств, вызванных ранее другими значимыми для клиента людьми
- б) перенесение на консультанта только позитивных чувств, вызванных ранее другими значимыми для клиента людьми
- в) истинные чувства клиента, формирующиеся в отношении отцовской фигуры
- г) истинные чувства клиента, не формирующиеся в отношении фигуры

**6.** Анализ материала клиента в рамках психоаналитической терапии включает в себя ряд последовательных шагов:

- а) конфронтацию, прояснение, интерпретацию и тщательную проработку
- б) интерпретацию и тщательную проработку
- в) работу по прояснению, выявление логических несоответствий, тщательную проработку
- г) работу по конфронтации логических несоответствий, тщательную проработку

**7.** Какой основной метод используется в психоаналитической терапии?

- а) метод свободных ассоциаций
- б) метод анализа детства
- в) метод толкования сновидений
- г) метод толкования мечты

**8.** Почему З. Фрейд считал психотических пациентов неподходящими для психоаналитической терапии?

- а) потому что они не могут развить невроз переноса
- б) потому что они могут быть агрессивны
- в) потому что они неизлечимы
- г) потому что они здоровы.

**9.** Дает ли психоаналитик разъяснения пациенту относительно дальнейшего хода терапии?

- а) нет, не дает
- б) дает
- в) дает, если развивается перенос
- г) дает, если развивается контрперенос

**10.** Что предполагается делать в случае возникновения переноса в рамках психоаналитической терапии?

- а) способствовать развитию переноса
- б) прекратить терапию, т. к. дальнейший процесс не будет эффективным
- в) сразу же интерпретировать пациенту, что имеет место перенос
- г) сразу же интерпретировать пациенту, что имеет место контрперенос

**Типовые оценочные средства по теме 6. Когнитивные модели основных психических расстройств. Требования к личности консультанта в когнитивно-ориентированном консультировании.**

**Вопросы для устного ответа**

1. Какова когнитивная модель депрессии?

2. В чем отличие представления о депрессивной триаде в психиатрии от понятия когнитивной депрессивной триады по Беку?
3. Опишите когнитивную модель тревоги?
4. Каковы стадии развития когнитивного терапевта?

В словаре терминов раскрыть следующие понятия: «Локус контроля», «Внешний (экстернальный) локус контроля», «Внутренний (интернальный) локус контроля», «Выученная беспомощность».

С какими целями клиентам могут быть предложены следующие упражнения:

#### **Изучение аргументов «за» и «против» касательно стереотипных мыслей**

Человек изучает собственную неадаптивную мысль и фиксирует на бумаге аргументы «за» и «против». Затем пациенту рекомендуют перечитывать свои записи ежедневно. При регулярном выполнении упражнения в сознании человека со временем прочно закрепятся «правильные» аргументы, а «неправильные» будут устранены из мышления.

#### **Взвешивание достоинств и недостатков**

В этом упражнении идет речь не об анализе собственных неконструктивных мыслей, а об изучении существующих вариантов решения. Например, женщина проводит сравнение, что для нее важнее: сохранить собственную безопасность, не вступая в контакты с лицами противоположного пола, или допустить в свою жизнь долю риска, чтобы в итоге создать крепкую семью.

#### **Эксперимент**

Данное упражнение предусматривает, что человек экспериментальным путем на личном опыте постигает результат от демонстрации им той или иной эмоции. Например, если субъект не знает, как общество реагирует на проявление его гнева, ему позволяют проявить свою эмоцию в полную силу, направив ее на терапевта.

#### **Возврат в прошлое**

Суть данного шага – откровенный разговор с беспристрастными свидетелями произошедших в прошлом событий, которые оставили след в психике человека. Этот прием особо результативен при расстройствах психической сферы, при которых искажены воспоминания. Это упражнение актуально для тех, у кого возникшие заблуждения являются результатом неверной интерпретации мотивов, движущих другими людьми.

#### **Использование авторитетных источников информации**

Этот шаг подразумевает приведение пациенту аргументов, почерпнутых из научной литературы, официальных статистических данных, личного опыта врача. Например, если пациент испытывает страх перед авиаперелетами, терапевт указывает ему на объективные международные сводки, согласно которым число несчастных случаев при использовании самолетов значительно ниже в сравнении с катастрофами, происходящими на иных видах транспорта.

#### **Сократический метод (сократовский диалог)**

Задача врача – выявить и указать клиенту на логические ошибки и очевидные противоречия в его рассуждениях. Например, если пациент убежден, что ему суждено умереть от укуса паука, но при этом заявляет, что раньше уже был покусан этим насекомым, врач указывает на противоречие между предвкушением и реальными фактами личной истории.

#### **Изменение мнения – переоценка фактов**

Цель данного упражнения – изменить существующую у человека точку зрения на существующую ситуацию путем проверки, имели ли бы такое же воздействие альтернативные причины этого же события. Например, клиенту предлагают поразмыслить и обсудить, могла ли та или иная персона поступить с ним аналогичным образом, если бы она руководствовалась иными мотивами.

### **Уменьшение значимости результатов – декатастрофикация**

Этот прием предполагает развитие до глобальных масштабов неадаптивной мысли пациента для последующего обесценивания ее последствий. Например, человеку, панически боящемуся покинуть собственное жилище, врач задает вопросы: «На ваш взгляд, что с вами произойдет, если вы выйдете на улицу?», «Как сильно и долго вас будут одолевать негативные ощущения?», «Что произойдет потом? У вас будет приступ? Вы скончаетесь? Люди погибнут? Планета завершит свое существование?». Человек понимает, что его страхи в глобальном значении не стоят внимания. Осознание временных и пространственных рамок помогает устранить страх перед представляемыми последствиями тревожащего события.

### **Смягчение интенсивности эмоций**

Суть этого приема – провести эмоциональную переоценку психотравмирующего события. Например, пострадавшей особе предлагают резюмировать ситуацию, сказав себе следующее: «Очень жаль, что такой факт имел место в моей жизни. Однако я не позволю этому событию управлять моим настоящим и испортить будущее. Я оставляю травму в прошлом». То есть возникающие у человека разрушающие эмоции утрачивают силу аффекта: обида, злоба и ненависть трансформируются в более мягкие и функциональные переживания.

### **Смена ролей**

Этот прием заключается в обмене ролей между врачом и клиентом. Пациенту ставится задача: убедить терапевта в том, что его мысли и убеждения носят дезадаптивный характер. Таким образом, происходит убеждение самого пациента в дисфункциональности его суждений.

### **Откладывание идей**

Это упражнение подходит тем пациентам, которые не могут отказаться от своих неосуществимых мечтаний, несбыточных желаний и нереальных целей, но раздумья о них доставляют ему дискомфорт. Клиенту предлагается отложить внедрение его затей на продолжительный срок, при этом оговаривается конкретная дата их внедрения, например, наступление определенного события. Ожидание этого события устраняет психологический дискомфорт, тем самым, делая мечту человека более достижимой.

### **Составление плана действий на будущее**

Клиент совместно с врачом разрабатывает адекватную реалистичную программу действий на будущее, в которой оговариваются конкретные условия, определяются деяния человека, устанавливаются поэтапные сроки выполнения задач. Например, терапевт и пациент оговаривают, что при наступлении какой-то критической ситуации, клиент будет соблюдать определенную последовательность действий. А до момента наступления катастрофического события он не будет вовсе изнурять себя тревожными переживаниями.

## **4.3.1. Формируемые компетенции**

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-3	Способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	ПК-3.3	Способность адаптировать и применять опыт работы по оказанию психологической помощи индивиду, группе, организации. Разрабатывать и реализовывать совместно с другими специалистами программы, направленные на

			улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.
--	--	--	---

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
<p>ПК-3.3</p> <p>Способность адаптировать и применять опыт работы по оказанию психологической помощи индивиду, группе, организации. Разрабатывать и реализовывать совместно с другими специалистами программы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</p>	<p>Знает стандартные базовые процедуры оказания психологической помощи.</p> <p>Проводит социально-психологическое исследование</p> <p>Использует психологические методы на практике</p>	<p>Произведено участие в групповой работе на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды.</p> <p>Предупреждены конфликты и (или) было проведено эффективное управление ими.</p> <p>Установлен контакт с клиентом.</p> <p>Проанализированы и сопоставлены различные методы и формы психотерапии</p> <p>Проанализирован психотерапевтический метод в соответствии с проблемой пациента.</p> <p>Подобран комплекс социально-психологических методик, спланировано и проведено исследование.</p> <p>Обобщены его результаты и оценены профессиональные риски в различных видах деятельности.</p>

#### 4.3.2. Типовые оценочные средства

Полный комплект оценочных материалов для промежуточной аттестации представлен в Приложении 1 РПД.

##### Промежуточная аттестация – экзамен (7 семестр).

Решение тестовых заданий:

1. Способны ли достичь успехов в случае когнитивной терапии представители низших социальных слоев и психологически наивные пациенты?

- а) лишь при условии предварительной подготовки к терапии
- б) нет
- в) да
- г) никогда.

2. Им были описаны 9 видов расстройств, каждое из которых имеет собственную специфическую концептуализацию и соответствующие стратегии

- а) · А. Бек
- б) · А. Эллис
- в) · Дж. Вольпе
- г) Ч. Дарвин

3. К идеальным характеристикам терапевта К. Роджерс не относит

- а) · активно-директивный стиль
- б) · эмпатию
- в) · безусловное позитивное отношение к клиенту
- г) · конгруэнтность

4. Врожденная тенденция организма к развитию всех своих способностей с целью самоподдержания и самосовершенствования называется у К. Роджерса

- а) тенденцией к актуализации
- б) тенденцией к самоактуализации
- в) организмическим оценивающим процессом
- г) тенденцией к конфронтации.

5. Что из нижеперечисленного К. Роджерс относит к характеристикам полнофункционального человека?

- а) Экзистенциальный образ жизни
- б) Выбор в качестве ориентира своего организма
- в) Открытость переживаниям
- г) Строгое следование нормам и требованиям общества

6. Выступает ли в качестве необходимого условия роджерсовской терапии, чтобы клиент воспринимает терапевта, хотя бы в минимальной степени, как человека с безусловным позитивным отношением и эмпатией?

- а) да
- б) нет
- в) иногда
- г) никогда

Пример кейса:

Опишите цели и тактику консультирования.

«Саше К. 10 лет. Ему не было еще и трех, когда без вести пропала его мать. Куда-то сбежала из дома или погибла от чьей-то злой руки, кто теперь скажет.

Сашу усыновили почти в 10 лет. Он очень хотел иметь семью, свой дом, папу и маму. Но когда было оформлено усыновление, мальчик почувствовал себя в семье неловко и неудобно. Затосковал о детском доме. Приемные родители взяли из детдома еще и девочку четырех лет, чтобы Саше не было скучно расти одному.

Но вот однажды, после незначительной семейной ссоры, Саша отправился на автобусную остановку, сел в первый попавшийся автобус и уехал за 40 километров, в другой город. Его нашли. Через некоторое время он снова убежал. А дальше — чуть что не по нему — на автобус и куда глаза глядят. Детский психиатр признал Сашу нормальным ребенком, но остро нуждающимся в коллективе.

Саша захотел вернуться в детский дом. Но и там он повадился бегать».

### **Промежуточная аттестация – экзамен (7 семестр).**

1 этап. Решение кейсов

2 этап. Примерные вопросы для устного опроса.

1. Понятие симптома и болезни в поведенческой психотерапии.
2. Понятие дефицита поведения, эффективного и неэффективного, адаптивного и дезадаптивного поведения.
3. Определение цели поведенческой психотерапии на основании запроса клиента.
4. Понятие о поведенческом анализе и терапевтическом контракте.
5. Понятие «терапия и модификация поведения».
6. Идеологические препятствия развитию поведенческой психотерапии при социализме.

7. Поведенческая психотерапия в общественном и социальном контексте.
8. Место поведенческой психотерапии среди других методов психотерапии.
9. Теория классического обусловливания И.П. Павлова и ее применение в поведенческой терапии. Понятие «систематической десенсибилизации».
10. Использование метода систематической десенсибилизации для терапии классических фобий. Метод «эксплозивной терапии» в лечении страхов.
11. Био-обратная связь при обучении самоконтролю.
12. Понятие «социального страха» в теории Дж. Вольпе.
13. Механизм возникновения социальных страхов.
14. Метод «контр-обусловливания», сфера его применения и особенности сочетания с систематической десенсибилизацией.
15. Метод «ранжирования страхов (иерархизации)», особенности контр-обусловливания на основе прогрессивной мышечной релаксации Джекобсона и аутотренинга.
16. Сфера применения и некоторые негативные моменты использования контр - обусловливания и систематической десенсибилизации.
17. Теория оперантного обусловливания Б.Ф. Скиннера как основа формирования новых форм поведения.
18. Теория социального научения А. Бандуры и ее следствия для поведенческой психотерапии.
19. Обучение на моделях (подражание). Характеристики модели, делающие ее привлекательной.
20. Использование моделирования в поведенческой психотерапии. Виды моделей. Следование модели.
21. Теория само-эффективности и терапия недостатка самоэффективности.
22. Когнитивная и когнитивно-поведенческая психотерапия.
23. Рационально-эмоциональная терапия депрессивных расстройств по А. Эллису.
24. Психотерапия социальных страхов, классических фобий и депрессии.
25. Систематическая десенсибилизация. Профилактика и борьба с фобиями (классическими и социальными).
26. Тренинг релаксации.
27. Профилактика и борьба со стрессом.
28. Поведенческая модель и лечение депрессии.

#### Шкала оценивания

100% - 90% (отлично)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач
89% - 75% (хорошо)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы достаточно. Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Присутствуют навыки самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества.
74% - 60% (удовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на минимальном уровне. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала, в т.ч. в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере.
менее 60% (неудовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практиче-

ские навыки профессиональной деятельности не сформированы.
--

#### **4.4. Методические материалы**

Процедура оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов в ФГБОУ ВО РАНХиГС и Регламентом о балльно-рейтинговой системе в Волгоградском институте управления - филиале РАНХиГС.

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Максимально значимым элементом в работе является решение кейсов и эффективное взаимодействие с членами учебной группы, самостоятельная работа над проектом. Рекомендуется при организации самостоятельной работы и работы над проектом работать с пособиями:

1. Когнитивная психология : практикум / составители А. Д. Ложечкина. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 120 с.
2. Пахальян, В. Э. Психологическое консультирование : учебное пособие / В. Э. Пахальян. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 311 с.

**Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины**

### **Структура времени, необходимого на изучение дисциплины**

Форма изучения дисциплины	Время, затрачиваемое на изучение дисциплины, %
Изучение литературы, рекомендованной в учебной программе	40
Решение задач, практических упражнений и ситуационных примеров	40
Изучение тем, выносимых на самостоятельное рассмотрение	20
Итого	100

## **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **6.1. Основная литература**

1. Камалетдинова, З. Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход : учебное пособие для вузов / З. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08880-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455836>

2. Холодная, М. А. Когнитивная психология. Когнитивные стили : учебное пособие для вузов / М. А. Холодная. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 309 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06304-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455236>

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Величковский, Б. М. Когнитивная наука. Основы психологии познания в 2 т. Том 1 : учебник для вузов / Б. М. Величковский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 405 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06615-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452635>

2. Величковский, Б. М. Когнитивная наука. Основы психологии познания в 2 т. Том 2 : учебник для вузов / Б. М. Величковский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 386 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06807-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452925>

3. Когнитивная психология : практикум / . — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 120 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/75576.html>

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.**

1. 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, 2020. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11802-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457174>

### **6.4. Нормативные правовые документы.**

ISO 9001:2008 Системы менеджмента качества. Требования. URL: <http://www.internet-law.ru/gosts/gost/47856/> (Открытый доступ).

### **6.5. Интернет-ресурсы.**

Ресурсы в сети Интернет, представленные в открытом доступе:

1. Официальный сайт Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>

2. Официальный сайт журнала Института психологии РАН «Психологический журнал» [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut\\_p/psihologic.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html)

3. Официальный сайт периодического научно-практического издания по проблемам психологии и образования ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» «Психологическая наука и образование» <http://psyjournals.ru/psyedu/>

4. Официальный сайт периодического научно-практического издания Российского психологического общества «Национальный психологический журнал» (National Psychological Journal) <http://npsyj.ru/>

5. Официальный сайт научно-практического издания по актуальным социальным проблемам с позиций психологической науки «Вестник Московского университета. Серия 14. Психология» <http://msupsvi.ru/>

6. Официальный сайт Реферативного интернет-дайджеста психологических наук «Психология» <http://psycdigest.ru>

7. Официальный сайт периодического научно-практического издания московского государственного психолого-педагогического университета «Консультативная психология и психотерапия» <https://mgppu.ru/project/14>

8. Официальный сайт периодического научно-практического издания «Психология. Журнал Высшей школы экономики» <https://psy-journal.hse.ru/>

9. Официальный сайт периодического научно-аналитического издания Российского психологического общества «Российский психологический журнал» <https://rpj.ru.com/index.php/rpj>

10. Официальный сайт Портала психологических изданий «PsyJournals.ru» <http://psviournals.ru/>

11. Официальный сайт научного журнала «Universum: психология и образование» <https://sibac.info/universum/psy>

12. Официальный сайт периодического издания по психологии «Вопросы психологии» <http://www.voppsy.ru/> ; <http://www.voppsy.ru/news.htm>

13. Официальный сайт периодического издания «Журнал практической психологии и психоанализа» - <http://psyjournal.ru/>

14. Психологический журнал (архив) - <http://www.psyanima.ru/archive/>

## **7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

а. Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;

- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддерживается соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций);

- текстовые редакторы (MS WORD), MS EXCEL – для таблиц, диаграмм.

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPBooks», «Научная электронная библиотека eLIBRARY» и др.

б. Материально-техническое обеспечение дисциплины Б1.В.03 «Социально-психологический тренинг».

№ п\п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом		Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Б1.В.02	«Основы когнитивно-поведенческого подхода в консультировании»	Учебная аудитория №501	Кабинет оборудован модульной мебелью, пробковой доской