

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 22.02.2023 16:11:35

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bde6d12ab98216652f016465d53b72a2eab0de1b2

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Чувашский государственный университет имени И. Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)**

Факультет управления и социальных технологий

Кафедра социальной и клинической психологии

Утверждена в составе
образовательной программы
высшего образования

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании»

Направление подготовки / специальность 37.04.01 Психология
Квалификация выпускника Магистр

Направленность (профиль) / специализация « Психологическое консультирование»

Форма обучения – очная

Курс – 2

Семестр – 3

Всего академических часов/з.е. – 72/2

Год начала подготовки - 2023

Основополагающий документ при составлении рабочей программы дисциплины (модуля) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология (приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 841)

Рабочую программу составил(и):

Доцент, кандидат психологических наук Е.Ю. Лазарева

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры социальной и клинической психологии,

20.10.2022, протокол № 3

Заведующий кафедрой Е. Л. Николаев

Согласовано

Декан факультета В. Л. Семенов

Начальник учебно-методического управления Е. А. Ширманова

1. Цель и задачи обучения по дисциплине (модулю)

Цель дисциплины - формирование целостного представления о фундаментальных принципах, лежащих в основе когнитивного подхода в психологии и их применения в практике психологического консультирования.

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов навыков применения когнитивного подхода в психологическом консультировании;
- усвоение студентами основных практических приемов когнитивной интервенции в психологическом консультировании, а также создание условий для роста профессионального самосознания.
- отработка основных приемов когнитивной интервенции при работе с различными психологическими проблемами здоровых и пациентов с соматическими и психическими нарушениями;

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования

Дисциплина «Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании» относится к части учебного плана формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы высшего образования (далее - ОП ВО) по направлению подготовки / специальности 37.04.01 Психология, направленность (профиль) / специализация программы «Психологическое консультирование».

Предшествующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, формирующие знания, умения и навыки, необходимые для обучения по дисциплине (модулю):

Актуальные проблемы теории и практики психологического консультирования

Основы научных коммуникаций и творчества

Учебная практика (педагогическая практика)

Отрасли психологии, психологические практики и психологические службы

Знания, умения и навыки, сформированные в результате обучения по дисциплине (модулю), необходимы при обучении по следующим дисциплинам (модулям) и (или) практикам:

Кризисное консультирование

Методологические проблемы психологии

Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами обучения

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Дескрипторы индикатора достижения компетенции
УК-1 Способен осуществлять критический анализ	УК-1.2 Критически и всесторонне анализирует проблемную ситуацию	Знать основные принципы выявления компонентов проблемной ситуации и ее

проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	на основе системного подхода, выявляя ее компоненты и причинно-следственные связи	причинно-следственных связей Уметь всесторонне анализировать проблемную ситуацию на основе системного подхода, выявляя ее компоненты и причинно-следственные связи Владеть навыками критического анализа проблемных ситуаций с выделением основных компонентов и обнаружением причинно-следственных связей
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.3 Формирует стратегию действий в проблемной ситуации: вырабатывает обоснованные варианты ее решения, оценивая возможные риски и предлагая пути их нейтрализации, осуществляет мониторинг принятых решений	Знать основные принципы и способы формирования стратегии действий по решению проблемной ситуации Уметь вырабатывать обоснованные варианты ее решения, оценивая возможные риски и предлагая пути их нейтрализации, осуществлять мониторинг принятых решений Владеть навыками выработки обоснованных вариантов решения проблемной ситуации с оценкой возможных рисков и осуществления мониторинга принятых решений
ПК-2 Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	ПК-2.2 Организует психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи, и оказывает психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций.	Знать особенности психологического сопровождения и оказания психологической помощи клиентам разных нозологических групп. Уметь осуществлять психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи, и оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций Владеть навыками психологического сопровождения клиентов, находящихся в трудных жизненных ситуациях
ПК-2 Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и	ПК-2.3 Проводит индивидуальное и групповое	Знать принципы индивидуального и группового консультирования клиентов;

отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	консультирование клиентов; психологические тренинги по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации.	Уметь проводить психологические тренинги по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для самостоятельной жизни и социализации. Владеть навыками индивидуального и группового консультирования клиентов
ПК-3 Способен осуществлять психологическую коррекцию лицам (клиентам), имеющими психологические проблемы разного характера (личные, семейные, профессиональные, межличностные и т.д.)	ПК-3.3 Способен разрабатывать, реализовывать и оценивать эффективность программы профилактической и психокоррекционной работы.	Знать основы разработки, реализации и оценки эффективности программы профилактической и психокоррекционной работы. Уметь разрабатывать, реализовывать и оценивать эффективность программы профилактической и психокоррекционной работы. Владеть навыками разработки, реализации и оценки эффективности программы профилактической и психокоррекционной работы.

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Образовательная деятельность по дисциплине (модулю) проводится:

- в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (далее - контактная работа);
- в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводится в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС).

Учебные занятия по дисциплине (модулю) и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине (модулю) включает в себя: занятия лекционного типа, занятия семинарского типа и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

Обозначения:

Лек – лекции, Лаб – лабораторные работы, Пр – практические занятия, ИКР – индивидуальная контактная работа, СР – самостоятельная работа.

4.1. Содержание дисциплины (модуля)

Наименование раздела	Содержание раздела (темы)	Формируемые компетенции	Индикатор достижения компетенции
Особенности применения	Терапевтические отношения в контексте	УК-1, ПК-2, ПК-3	УК-1.2, УК-1.3, ПК-2.2, ПК-2.3,

когнитивного подхода в решении психологических проблем	когнитивной терапии		ПК-3.3
Особенности применения когнитивного подхода в решении психологических проблем	Роль эмоций в когнитивной терапии	УК-1, ПК-2, ПК-3	УК-1.2, УК-1.3, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-3.3
	Основные когнитивные техники		
	Отбор симптомов-мишеней и когнитивных техник		
	Домашние задания как важная часть когнитивной терапии		
	Завершение терапии и профилактика рецидива		
Когнитивный подход при оказании психологической помощи здоровым и лицам с различными психологическими расстройствами	Когнитивные техники при работе с расстройствами адаптации		
	Когнитивные техники при работе с психосоматическими заболеваниями		
Когнитивный подход при оказании психологической помощи здоровым и	Когнитивная техники при работе с невротическими расстройствами		

лицам с различными психологическими расстройствами			
Когнитивный подход при оказании психологической помощи здоровым и лицам с различными психологическими расстройствами	Когнитивные техники при работе с тревогой	УК-1, ПК-2, ПК-3	УК-1.2, УК-1.3, ПК-2.2, ПК-2.3, ПК-3.3
	Когнитивные техники при работе с депрессией		
	Когнитивные техники при работе с расстройствами личности		
	Когнитивные техники при работе с другими психическими расстройствами		
	Когнитивные техники при работе с зависимостью		
	Когнитивные техники при работе с расстройствами пищевого поведения		
	Когнитивные техники при оказании кризисной психологической помощи		

Когнитивный подход при оказании психологической помощи здоровым и лицам с различными психологическими расстройствами	Когнитивные техники в психологическом консультировании здоровых	УК-1, ПК-2, ПК-3	УК-1.2, ПК-2.2, ПК-3.3	УК-1.3, ПК-2.3,
	Когнитивные техники в психопрофилактике соматических и психологических расстройств.			
	Когнитивная гипнотерапия в лечении психологических расстройств			
Индивидуальная контактная работа	Индивидуальная контактная работа			

4.2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Формы контроля и виды учебной работы		Трудоемкость дисциплины (модуля)	
		3	всего
1. Контактная работа:		48,2	48,2
Аудиторные занятия всего, в том числе:		48	48
Лекционные занятия (Лек)		16	16
Практические занятия (Пр)		32	32
Индивидуальная контактная работа (ИКР)		0,2	0,2
2. Самостоятельная работа обучающегося:		23,8	23,8
3. Промежуточная аттестация (зачет)		3а	3а
Всего:	ак. час.	72	72
	зач. ед.	2	2

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Контактная работа, в т.ч. в электронной информационно- образовательной среде, ак. час.				СР, ак. час.	Всего ак. час.
		Лек.	Пр.	Лаб.	ИКР		
	Особенности применения когнитивного подхода в решении психологических проблем						
1	Терапевтические отношения в контексте когнитивной терапии	2	2			2	6
2	Роль эмоций в когнитивной терапии	2				2	4
3	Основные когнитивные техники	2				2	4
4	Отбор симптомов-мишеней и когнитивных техник		2			2	4
5	Домашние задания как важная часть когнитивной терапии		2			2	4
6	Завершение терапии и профилактика рецидива	2				2	4
	Когнитивный подход при оказании психологической помощи здоровым и лицам с различными психологическими расстройствами						
7	Когнитивные техники при работе с расстройствами адаптации	2				2	4
8	Когнитивные техники при работе с психосоматическими заболеваниями	2	2			2	6
9	Когнитивная техники при работе с невротическими расстройствами		4			2	6
10	Когнитивные техники при работе с тревогой	2				2	4
11	Когнитивные техники при работе с депрессией		2			2	4
12	Когнитивные техники при работе с расстройствами личности	2	4			1,8	7,8

13	Когнитивные техники при работе с другими психическими расстройствами		2				2
14	Когнитивные техники при работе с зависимостью		2				2
15	Когнитивные техники при работе с расстройствами пищевого поведения		2				2
16	Когнитивные техники при оказании кризисной психологической помощи		2				2
17	Когнитивные техники в психологическом консультировании здоровых		2				2
18	Когнитивные техники в психопрофилактике соматических и психологических расстройств.		2				2
19	Когнитивная гипнотерапия в лечении психологических расстройств		2				2
	Индивидуальная контактная работа						
20	Индивидуальная контактная работа				0,2		0,2
Всего академических часов		16	32		0,2	23,8	72

4.3. Краткое содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам (темам)

Раздел 1. Особенности применения когнитивного подхода в решении психологических проблем

Тема 1. Терапевтические отношения в контексте когнитивной терапии

Лекционное занятие. Контакт и контракт в когнитивной терапии

Требования к когнитивному терапевту. Теплое отношение к пациенту. Точная эмпатия. Искренность. Терапевтическое взаимодействие (базовое доверие, раппорт). Терапевтическое сотрудничество (получение исходных данных, подтверждение интроспективных данных, исследование предубеждений, планирование эксперимента, домашние задания).

Практическое занятие. Ограничения когнитивной терапии. «Ловушки» когнитивной терапии. Максимизация эффектов когнитивной терапии. Структура когнитивной терапии (обоснование когнитивного подхода, формулируйте и проверяйте гипотезы, поддержание обратной связи с пациентом, суммирование услышанного и побуждение к этому пациента, использование аудио и видеоматериалов).

Тема 2. Роль эмоций в когнитивной терапии

Лекционное занятие. Эмоциональный интеллект

Понятие эмоциональный интеллект. Идентификация и выражение эмоций. Роль эмоций в терапевтических отношениях. Высвобождение эмоций. Функциональные и дисфункциональные эмоциональные переживания.

Тема 3. Основные когнитивные техники

Лекционное занятие. Когнитивные техники.

Когнитивная концептуализация. Схема abcde. Падающая стрела. Оценивание автоматических мыслей. Выявление и изменение промежуточных убеждений, долженствований. Глубинные убеждения. Техника 5 пальцев. Историческая перспектива. Когнитивное прояснение. Шкалирование. Рескриптинг. Визуализация. Техники опровержения. Перцептивный сдвиг. Когнитивное наводнение. Сократовский диалог

Тема 4. Отбор симптомов-мишеней и когнитивных техник

Практическое занятие. . Выделение мишеней и подбор адекватных техник

Расчленение комплексного феномена на составляющие его симптомы (проблемы). Определение центральных проблем требующих безотлагательного лечения. Выбор методов терапевтического вмешательства. Аффективные симптомы (Индукцированный гнев. Отвлечение внимания. Дозированное выражение чувств. Повышение толерантности к дискомфорту, тревога, вина, гнев, стыд). Мотивационные симптомы. Поведенческие симптомы. Физиологические симптомы. Социальный контекст симптомов. Дисфункциональные убеждения и когнитивные ошибки.

Тема 5. Домашние задания как важная часть когнитивной терапии

Практическое занятие. Домашнее задание.

Обоснование необходимости домашних заданий. Постановка домашнего задания. Приемы, побуждающие к выполнению домашних заданий. Выявление дисфункционального отношения к домашним заданиям. Роль пациента в проектировании домашних заданий. Специальные домашние задания.

Тема 6. Завершение терапии и профилактика рецидива

Лекционное занятие. Завершение терапии

Подготовка к завершению терапии. Опасения пациента в связи с предстоящим окончанием терапии. Преждевременное завершение терапии (быстрое смягчение симптомов, негативные реакции на терапевта, отсутствие стойких улучшений или рецидивы во время терапии, рецидивы после завершения терапии).

Раздел 2. Когнитивный подход при оказании психологической помощи здоровым и лицам с различными психологическими расстройствами

Тема 7. Когнитивные техники при работе с расстройствами адаптации

Лекционное занятие. Расстройство адаптации

Особенности заболевания. Мишени когнитивной терапии. Когнитивные техники работы с дисфункциональными убеждениями. Навыки самооценивания, саморефлексии, самоинструктирования, самопомощи, самоподдержки.

Тема 8. Когнитивные техники при работе с психосоматическими заболеваниями

Лекционное занятие. Психосоматические заболевания

Особенности заболевания. Мишени когнитивной терапии. Когнитивные техники работы с дисфункциональными убеждениями.

Практическое занятие. Навык распознавания внутренних состояний, способность распознавания эмоций, различной степени выраженности, навык различений мыслей эмоций и ощущений, навык символизации, навык фокусировки на внутренних событиях и релаксации, навык конструктивного проявления любых эмоций. Техника внутрь наружу.

Тема 9. Когнитивная техники при работе с невротическими расстройствами

Практическое занятие. Невротические расстройства

При невротическом состоянии нет органического поражения органов достаточных для имеющихся симптомов. Есть психоэмоциональное напряжение, проявляющееся невротическими симптомами с отсутствием психотических явлений. В основе невротического расстройства лежит внутриличностный конфликт. У пациентов наблюдается недостаточная рефлексия (мыслей и чувств. Центрированность на симптомах. Имеется заинтересованность в редукции симптома, легко устанавливают контакт и сотрудничают с терапевтом. Работа с противоречивыми дисфункциональными убеждениями и тревогой. Повышение способности к рефлексии (мыслей и чувств.) Формирование навыков саморегуляции, навыка контроля эмоций и осознания чувств, навыки самооценивания, саморефлексии, самоинструирования, самопомощи, самоподдержки.

Тема 10. Когнитивные техники при работе с тревогой

Лекционное занятие. Тревога

Пятишаговый метакогнитивный подход. Разрушение паттернов кругового мышления. Использование воображения для управления тревогой. Использование метода ABCDE для преодоления панических мыслей. Техника 5 пальцев. Техники работы с дисфункциональными переживаниями.

Тема 11. Когнитивные техники при работе с депрессией

Практическое занятие. Депрессия

Выявление дисфункциональных убеждений. Метакогнитивный подход. Работа ловушек мозга при депрессии с выученной беспомощностью. 4 шага Джеффри Шварца при депрессии. Групповая когнитивная терапия в лечении депрессий.

Тема 12. Когнитивные техники при работе с расстройствами личности

Лекционное занятие. Расстройства личности

Аффективная обусловленность поведения, нарушения регуляции и подконтрольности поведения. Некритичное отношение к своей личности. Тотальность психических черт личности, тотальность патологических черт личности, социальная дезадаптация. Имеются фазы компенсации и фазы декомпенсации.

Практическое занятие. Формирование навыков саморегуляции Недостаточность или отсутствие психообразования Работа с ригидными и жесткими убеждениями. Формировать способность активно прояснять отношения и контекст ситуации. Формирование способности целеполагания, постановки задачи. Формирование навыка самоуправления своим состоянием (саморегуляция). Схема терапия.

Тема 13. Когнитивные техники при работе с другими психическими расстройствами

Практическое занятие. Психические расстройства

Основная причина заболевания внутренние нарушения (биохимические, эндокринно-гормональных систем). Генетическая предрасположенность. Основное лечение фармакологическое. Острые психотические состояния и ремиссии. Искажение работы психических процессов, нарушение мотивационной активности, искажение эмоционального реагирования, нарушение целенаправленности психической

активности. Укрепление связи с реальностью. Работа с несформированностью внутренней картины болезни. Работа с восприятием (более реалистичное и разнообразное). Навыки тестирования реальности. Конструктивные навыки взаимодействия

Тема 14. Когнитивные техники при работе с зависимостью

Практическое занятие. Зависимости

Не является отдельной нозологией, форма декомпенсации при расстройствах личности или форма поражения головного мозга. Анозогнозия. Формирование навыков саморегуляции. Недостаточность или отсутствие психообразования. Работа с ригидными и жесткими убеждениями. Формировать способность активно прояснять отношения и контекст ситуации. Формирование способности целеполагания, постановки задачи. Формирование навыка самоуправления своим состоянием (саморегуляция). Сформировать все минимальные навыки самоменеджмента.

Тема 15. Когнитивные техники при работе с расстройствами пищевого поведения

Практическое занятие. Расстройства пищевого поведения

Знакомство и доверительные отношения. Информирование. Объяснение курса терапии. Усиление мотивации пациента. Оценка проблемы веса. Наблюдение за привычками в питании и потреблением энергии. Организация терапии. Навык самонаблюдения. Выявление негативных установок, долженствований для поиска причин проблемы. Работа с дисфункциональным переживанием. Развитие навыков решения задач.

Тема 16. Когнитивные техники при оказании кризисной психологической помощи

Практическое занятие. Кризисная психологическая помощь

Установление контакта, поддержка, принятие. Исследование и формулирование проблемы. Проведение исторической перспективы. Причинно-следственные связи. Исследование возможностей и поиск альтернатив. Заключительный этап. Техника рескриптинга.

Тема 17. Когнитивные техники в психологическом консультировании здоровых

Практическое занятие. Психологическое консультирование здоровых

Техника шкалирования. Когнитивное прояснение. Построение алгоритма решения проблемы. Работа с копинг стратегиями. Активизация адаптивных копингов в преодолении психологических проблем.

Тема 18. Когнитивные техники в психопрофилактике соматических и психологических расстройств.

Практическое занятие. Психопрофилактика соматических и психологических расстройств.

Понятие алекситимии. Техника визуализации. Отсроченное выражение чувств. Вызывание нужных эмоций. Техники работы с дисфункциональными переживаниями и восприятием. Отвлечение. Выявление негативных убеждений, долженствований, глубинных убеждений. Навык саморефлексии, самонаблюдения, саморегуляции.

Тема 19. Когнитивная гипнотерапия в лечении психологических расстройств

Практическое занятие. Когнитивная гипнотерапия

Когнитивная гипнотерапия и реконструкция памяти. Когнитивная гипнотерапия и улучшение качества жизни. Когнитивная гипнотерапия в преодолении сопротивления.

5. Образовательные технологии

Для реализации компетентностного подхода при изучении дисциплины (модуля) предусмотрено широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных методов проведения занятий:

6. Формы контроля и виды оценочных материалов по дисциплине (модулю)

Промежуточная аттестация - оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (модулю).

6.1. Примерный перечень вопросов к зачету

- Контакт и контракт в когнитивной терапии
2. Терапевтическое взаимодействие (базовое доверие, раппорт).
3. Ограничения когнитивной терапии. «Ловушки» когнитивной терапии.
4. Максимизация эффектов когнитивной терапии.
5. Структура когнитивной терапии
6. Роль эмоций в когнитивной терапии
7. Понятие эмоциональный интеллект.
8. Идентификация и выражение эмоций.
9. Функциональные и дисфункциональные эмоциональные переживания.
10. Когнитивная концептуализация.
11. Схема ABCDE.
12. Падающая стрела.
13. Оценивание автоматических мыслей. Выявление и изменение промежуточных убеждений, долженствований. Глубинные убеждения.
14. Техника 5 пальцев.
15. Историческая перспектива. Когнитивное прояснение.
16. Шкалирование.
17. Рескриптинг.
18. Визуализация.
19. Техники опровержения. Перцептивный сдвиг.
20. Когнитивное наводнение. Сократовский диалог.
21. Отбор симптомов-мишеней и когнитивных техник
22. Дозированное выражение чувств.
23. Дисфункциональные убеждения и когнитивные ошибки.
24. Домашние задания как важная часть когнитивной терапии
25. Обоснование необходимости домашних заданий.
26. Постановка домашнего задания.
27. Приемы, побуждающие к выполнению домашних заданий. Выявление дисфункционального отношения к домашним заданиям.
28. Роль пациента в проектировании домашних заданий. Специальные домашние задания.
29. Завершение терапии и профилактика рецидива
30. Подготовка к завершению терапии.
31. Преждевременное завершение терапии.
32. Когнитивные техники при работе с расстройствами адаптации
33. Когнитивные техники работы с дисфункциональными убеждениями.
34. Навыки самооценивания, саморефлексии, самоинструктирования,

самопомощи, самоподдержки.

35. Когнитивные техники при работе с психосоматическими заболеваниями
36. Техника внутрь наружу.
37. Когнитивная техники при работе с невротическими расстройствами
38. Работа с противоречивыми дисфункциональными убеждениями и тревогой.
39. Когнитивные техники при работе с тревогой
40. Пятишаговый метакогнитивный подход.
41. Разрушение паттернов кругового мышления.
42. Использование воображения для управления тревогой.
43. Использование метода ABCDE для преодоления панических мыслей.
44. Техника 5 пальцев.
45. Техники работы с дисфункциональными переживаниями.
46. Когнитивные техники при работе с депрессией
47. Выявление дисфункциональных убеждений.
48. Метакогнитивный подход в работе с депрессией.
49. Работа ловушек мозга при депрессии с выученной беспомощностью.
50. 4 шага Джеффри Шварца при депрессии.
51. Групповая когнитивная терапия в лечении депрессий.
52. Когнитивные техники при работе с расстройствами личности
53. Схема терапия.
54. Когнитивные техники при работе с другими психическими расстройствами
55. Навыки тестирования реальности. Конструктивные навыки взаимодействия
56. Когнитивные техники при работе с зависимостью
57. Когнитивные техники при работе с расстройствами пищевого поведения
58. Когнитивные техники при оказании кризисной психологической помощи
59. Проблемно-решающее консультирование
60. Когнитивные техники в психологическом консультировании здоровых
61. Когнитивные техники в психопрофилактике соматических и психологических расстройств.
62. Психопрофилактика соматических и психологических расстройств.
63. Отсроченное выражение чувств. Вызывание нужных эмоций.
64. Техники работы с восприятием. Отвлечение.
65. Когнитивная гипнотерапия в лечении психологических расстройств
66. Когнитивная гипнотерапия

6.2. Примерный перечень вопросов к экзамену

не предксмотрен

6.3. Примерная тематика курсовых работ

не предусмотрены

6.4. Примерная тематика курсовых проектов

не предусмотрены

6.5. Примерная тематика расчетно-графических работ

не предусмотрены

7. Учебно-методическое, информационное и программное обеспечение дисциплины (модуля)

Электронный каталог и электронно-библиотечные системы, предоставляемые научной библиотекой ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова» доступны по ссылке <http://library.chuvsu.ru/>

7.1. Нормативно-правовые документы, стандарты и правила

1. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года : с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года. – Текст: электронный // КонсультантПлюс: надежная правовая поддержка: официальный сайт. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения: 10.10.2022).

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями от: 7 мая, 7 июня, 2, 23 июля, 25 ноября 2013 г., 3 февраля, 5, 27 мая, 4, 28 июня, 21 июля, 31 декабря 2014 г., 6 апреля, 2 мая, 29 июня, 13 июля, 14, 29, 30 декабря 2015 г., 2 марта, 2 июня, 3 июля, 19 декабря 2016 г., 1 мая, 29 июля, 5, 29 декабря 2017 г., 19 февраля, 7 марта, 27 июня, 3, 29 июля, 3 августа, 25 декабря 2018 г., 6 марта, 1 мая, 17 июня, 26 июля, 1 октября, 2, 27 декабря 2019 г., 6 февраля, 1, 18 марта, 24 апреля, 25 мая, 8 июня, 31 июля, 8, 30 декабря 2020 г., 17 февраля, 24 марта, 5, 20, 30 апреля, 26 мая, 11, 28 июня, 2 июля, 30 декабря 2021 г., 16 апреля, 11 июня, 14 июля, 24 сентября, 7 октября 2022 года) // ГАРАНТ : информационно-правовое обеспечение. – URL: <http://ivo.garant.ru/#/document/70291362> (дата обращения: 10.10.2022).

7.2. Рекомендуемая основная учебно-методическая литература

№ п/п	Наименование
1	Камалетдинова, Антонова Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 211 – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/426663
2	Холодная Когнитивная психология. Когнитивные стили [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 307 – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/441934

7.3. Рекомендуемая дополнительная учебно-методическая литература

№ п/п	Наименование
1	Дружинина В. Н., Ушакова Д. В. Когнитивная психология [Электронный ресурс]: Учебник для вузов. - Москва, Саратов: ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 480 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/88168.html
2	Ложечкина А. Д. Когнитивная психология [Электронный ресурс]: Практикум. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 120 с. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75576.html

7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Наименование	Ссылка на ресурс
1	Портал «Медицинская психология» + Электронный журнал «Медицинская психология в России».- [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://medpsy.ru	http://medpsy.ru
2	Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rsl.ru	http://www.rsl.ru
3	Научная электронная библиотека «Киберленинка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://cyberleninka.ru	http://cyberleninka.ru

7.5. Программное обеспечение, профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, электронно-образовательные ресурсы и электронно-библиотечные системы

Программное обеспечение, профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, предоставляемые управлением информатизации ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова» доступны для скачивания по ссылке <http://ui.chuvsu.ru/>. Единый реестр российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных, в том числе свободно распространяемых, доступен по ссылке reestr.minsvyaz.ru/reestr/.

7.5.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Операционная система Microsoft Windows и (или) Unix-подобная операционная система и (или) мобильная операционная система;

Пакеты офисных программ:

Microsoft Office и (или) LibreOffice

и (или) OpenOffice и (или) аналоги;

Браузеры, в том числе Яндекс.Браузер.

Перечень программного обеспечения:

ABBYY FineReader

OpenOffice 3.3.0

Архиватор 7-zip

Справочная правовая система (СПС) «КонсультантПлюс»

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса (Стандартный)

7.5.2. Перечни профессиональных баз данных и(или) информационных справочных систем и(или) электронно-библиотечный систем и(или) электронно-образовательных ресурсов

Научная библиотека ЧувГУ

Электронная библиотечная система «Юрайт»

Справочная система «Гарант»

Справочная система «Консультант Плюс»

Электронно-библиотечная система IPRBooks

Электронно-библиотечная система издательства «Лань»

Консультант студента. Студенческая электронная библиотека

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для занятий лекционного типа по дисциплине оснащены автоматизированным рабочим местом преподавателя в составе: персональный компьютер/ноутбук, мультимедийное оборудование с экраном и (или) интерактивная доска SMART/телевизор SMART.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова».

№ п/п	Вид занятия	Краткое описание и характеристика состава установок, измерительно-диагностического оборудования, компьютерной техники и средств автоматизации экспериментов
-------	-------------	---

1	ПР	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации № О-118 на 24 посадочных мест. Учебная мебель. Оборудование: учебная доска Переносное мультимедийное оборудование: ноутбук Asus Pro P3540FA Core i3 8145U/8Gb SSD256Gb Стационарное мультимедийное оборудование: доска интерактивная 78 Activboard с пректором Panasonic PT-TX410E с креплением.
2	Лек	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации № О-118 на 24 посадочных мест. Учебная мебель. Оборудование: учебная доска Переносное мультимедийное оборудование: ноутбук Asus Pro P3540FA Core i3 8145U/8Gb SSD256Gb Стационарное мультимедийное оборудование: доска интерактивная 78 Activboard с пректором Panasonic PT-TX410E с креплением.
3	ИКР	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации № О-118 на 24 посадочных мест. Учебная мебель. Оборудование: учебная доска Переносное мультимедийное оборудование: ноутбук Asus Pro P3540FA Core i3 8145U/8Gb SSD256Gb Стационарное мультимедийное оборудование: доска интерактивная 78 Activboard с пректором Panasonic PT-TX410E с креплением.
4	СР	Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации № О-122 на 24 посадочных мест. Учебная мебель. Оборудование: учебная доска. Оборудование: 8 компьютеров DEPO Neos 260SM/13_3240/4G, 8 мониторов SAMSUNG 21,5, клавиатура, мышь
5	Зачет	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации № О-118 на 24 посадочных мест. Учебная мебель. Оборудование: учебная доска Переносное мультимедийное оборудование: ноутбук Asus Pro P3540FA Core i3 8145U/8Gb SSD256Gb Стационарное мультимедийное оборудование: доска интерактивная 78 Activboard с пректором Panasonic PT-TX410E с креплением.

9. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- 1) с применением электронного обучения и дистанционных технологий.
- 2) с применением специального оборудования (техники) и программного обеспечения в соответствии у обучающихся ограничений в здоровье в Центрах обучения для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ), имеющих в университете.

В процессе обучения при необходимости для лиц с нарушениями зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата предоставляются следующие условия:

- для лиц с нарушениями зрения: учебно-методические материалы в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методические материалы в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

10. Методические указания обучающимся по выполнению самостоятельной работы

Целью самостоятельной работы обучающегося (СР) является закрепление полученных теоретических знаний и приобретение практических навыков применения и исследования алгоритмов и структур данных при проектировании прикладных программ. СР включает в себя самостоятельное изучение учебных вопросов, подготовку к лабораторным занятиям, выполнение расчетно-графической работы, подготовку к зачету и экзамену.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы по подготовке к лабораторным занятиям приводится в соответствующих методических указаниях в описании каждой лабораторной работы.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы по выполнению расчетно-графической работы приводится в соответствующих методических указаниях.

Целью самостоятельной работы обучающегося (СР) является закрепление полученных теоретических знаний и приобретение практических навыков применения и исследования алгоритмов и структур данных при проектировании прикладных программ. СР включает в себя самостоятельное изучение учебных вопросов, подготовку к лабораторным занятиям, выполнение расчетно-графической работы, подготовку к зачету и экзамену.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы по подготовке к лабораторным занятиям приводится в соответствующих методических указаниях в

описании каждой лабораторной работы.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы по выполнению расчетно-графической работы приводится в соответствующих методических

указаниях.

самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса. Целью самостоятельной работы обучающихся является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Основными формами организации самостоятельной работы обучающихся являются: аудиторная самостоятельная работа под руководством и контролем преподавателя (на лекциях, практических, лабораторных занятиях и т.д. и консультациях); внеаудиторная самостоятельная работа под руководством и контролем преподавателя (на консультациях, при проведении научно-исследовательской работы), внеаудиторная самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Обучающиеся при выполнении самостоятельной работы должны опираться, в основном, на знания и умения, полученные на лекционных, практических, лабораторных занятиях, групповых и индивидуальных занятиях. Это дает необходимый базис для дальнейшего углубленного изучения других дисциплин. Однако эти знания необходимо активизировать.

К формам самостоятельной работы обучающихся, предусмотренные дисциплиной, относятся:

- Подготовка к практическим, лабораторным занятиям, групповым и индивидуальным занятиям.

- Самостоятельное изучение учебных вопросов.

- Подготовка к зачету/экзамену.

Для самостоятельной подготовки к практическим, лабораторным, групповым и индивидуальным занятиям, изучения учебных вопросов, подготовки к зачету и экзамену рекомендуются следующие источники:

- конспекты лекций и материалы практических, лабораторных, групповых и индивидуальных занятий;

- учебная (научная) литература соответствующего профиля;

- ресурсы Интернет.

Преподаватель в начале чтения курса информирует обучающихся о формах, видах и содержании самостоятельной работы, разъясняет требования, предъявляемые к результатам самостоятельной работы, а также формы и методы контроля и критерии оценки.

По предложенным преподавателем вопросам обучающийся изучает содержание рекомендуемых по темам разделов, глав, параграфов, учебников, учебных пособий и монографий; статистических сборников; обзоров; статей в периодической печати. Нормативно-правовые акты исследуются с использованием правовых баз «Консультант – Плюс» или «Гарант», а также ресурсов Интернет. Формами контроля такой индивидуальной работы являются опросы на практических, групповых и индивидуальных занятиях, проверка конспектов, заключений.

Индивидуальные задания творческой направленности предполагают:

- подготовку аналитической индивидуальной работы по предложенной преподавателем тематике. Выполненное задание оценивается с учетом качества проведенного анализа, выявления факторов, причин, условий изменений, тенденций; обосновывающих выводов; выдвигаемых автором предложений;

- подготовку к дискуссии, к деловой игре и т.д.;

11. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины (модуля)

Приступая к освоению / изучению дисциплины (модуля), необходимо в первую

очередь ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (модуля) (далее – РПД).

Лекции имеют целью дать систематизированные основы научных знаний.

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД литературные источники.
- при подготовке к текущему и промежуточному контролю, использовать материалы ФОС.

Работа с учебно-методической и научной литературой является одной из важных форм работы по освоению / изучению дисциплины (модуля) и необходима при подготовке к устному опросу на занятиях семинарского типа, к контрольным работам, тестированию, зачету / экзамену. Она включает проработку лекционного материала – изучение рекомендованных источников и литературы по тематике лекций. Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, предложенных преподавателем схем (при их демонстрации), основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект должен быть выполнен в отдельной тетради по дисциплине (модулю). Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим обучающимся.

В процессе работы с учебной и научной литературой обучающийся может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы, которые).

Работу с литературой следует начинать с анализа РПД, в которой перечислены основная и дополнительная литература, учебно-методические издания необходимые для освоения / изучения дисциплины (модуля) и работы на занятиях семинарского типа.

Выбрав нужный источник, следует найти интересующий раздел по оглавлению или алфавитному указателю, а также одноименный раздел конспекта лекций или учебного пособия. В случае возникших затруднений в понимании учебного материала следует обратиться к другим источникам, где изложение может оказаться более доступным. Необходимо отметить, что работа с литературой не только полезна как средство более глубокого освоения / изучения любой дисциплины (модуля), но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности будущего выпускника.

11.1. Методические указания для подготовки к занятиям семинарского типа

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.), прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решений задач по алгоритму

11.2. Методические указания для подготовки к экзамену

не предусмотрен

11.3. Методические указания для подготовки к зачету

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

11.4. Методические указания по выполнению расчетно-графической работы

не предусмотрены

11.5. Методические указания по выполнению контрольной работы

не предусмотрены

11.6. Методические указания по выполнению курсовой работы (проекта)

не предусмотрены

Лист дополнений и изменений

Наименование и реквизиты (при наличии), прилагаемого к Рабочей программе дисциплины (модуля) документа, содержащего текст обновления	Решение кафедры		И. О.Фамилия заведующего кафедрой
	Дата	протокол №	