


САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»
(СПбГИПСР)**

КАФЕДРА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ОПОП
д-р психол. наук, профессор
М.А. Щукина
«29» мая 2020 г.



Рабочая программа дисциплины

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

по образовательной программе 37.04.01 Психология

«Психологическое консультирование»

Разработчик: канд. психол. наук, доцент Дудченко Зоя Фадеевна

Согласовано: канд. психол. наук, доцент, зав. кафедрой Кузьменкова Лидия Всеволодовна

Санкт-Петербург

2020

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Цель изучения дисциплины: повышение профессиональной компетентности в рамках когнитивно-поведенческого подхода в психологическом консультировании.

Задачи дисциплины:

Ознакомить магистрантов с подходами когнитивно-поведенческого консультирования как формой профессиональной деятельности практического психолога.

Сформировать представления о задачах когнитивно-поведенческого подхода в консультировании.

Сформировать готовность к применению техник когнитивно-поведенческого консультирования.

Повысить мотивационную готовность к использованию КПП в практической деятельности.

Содержание дисциплины:

Психологическое консультирование в рамках социально-когнитивной теории А.Бандуры

Психологическое консультирование с учетом когнитивных схем А. Бека

Современные подходы когнитивно-поведенческой терапии А.Эллиса в психологическом консультировании

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель – повышение профессиональной компетентности в рамках когнитивно-поведенческого подхода в психологическом консультировании.

Задачи:

- Ознакомить магистрантов с подходами когнитивно-поведенческого консультирования как формой профессиональной деятельности практического психолога.

- Сформировать представления о задачах когнитивно-поведенческого подхода в консультировании.

- Сформировать готовность к применению техник когнитивно-поведенческого консультирования.

- Повысить мотивационную готовность к использованию КПП в практической деятельности.

Изучив разделы курса, студент должен:

В случае успешного освоения дисциплины магистрант **должен**

знать:

- понятия и принципы, лежащие в основе когнитивно-поведенческого консультирования;

- специфику когнитивно-поведенческого консультирования в различных жизненных ситуациях клиентов.

уметь:

- использовать разные подходы когнитивно-поведенческого консультирования (А.Бандура, А.Эллис, А.Бек,);

- использовать техники когнитивно-поведенческого консультирования;

иметь навыки:

- применения в профессиональной деятельности подходов когнитивно-поведенческого консультирования в работе с клиентами;
- интеграция техник когнитивно-поведенческого подхода в консультативную практику.

1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский

1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации*

Форма обучения	Общий объем дисциплины			Объем в академических часах								
	В зачет.	В астрон. часах	В академ. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем							
					Всего	Виды учебных занятий					В том числе контактная работа (занятия) в интерактивных формах	Промежуточная аттестация (зачет)
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Групповые консультации	Индивидуальные консультации		
Очная	2	54	72	44	28	26	8	18	-	-	10	2
Очно-заочная	2	54	72	48	24	22	6	16	-	-	8	2
Заочная	2	54	72	62	10	8	-	-	8	-	4	2

* В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Планируемые результаты обучения по образовательной программе (перечень компетенций в соответствии с ФГОС и ОПОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (перечень компетенций по дисциплине)
с ОК-1 по ОК-3, с ОПК-1 по ОПК-3 с ПК-1 по ПК-6, ПК-11, ПК-12 ВПК-1, ВПК-2	– готовность представлять результаты научных исследований в различных формах (научные публикации, доклады) и обеспечивать психологическое сопровождение их внедрения (ПК-4); – готовность к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-5).

РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Психологическое консультирование в рамках социально-когнитивной теории А.Бандуры	8	2	6	2
Тема 2. Психологическое консультирование с учетом когнитивных схем А. Бека	8	2	6	4
Тема 3. Современные подходы когнитивно-поведенческой терапии А.Эллиса в психологическом консультировании	10	4	6	4
Итого:	26	8	18	10

Очно-заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Психологическое консультирование в рамках социально-когнитивной теории А.Бандуры	6	2	4	2
Тема 2. Психологическое консультирование с учетом когнитивных схем А. Бека	8	2	6	2
Тема 3. Современные подходы когнитивно-поведенческой терапии А.Эллиса в психологическом консультировании	8	2	6	4
Итого:	22	6	16	8

Заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Психологическое консультирование в рамках социально-когнитивной теории А.Бандуры	2	-	-	-
Тема 2. Психологическое консультирование с учетом когнитивных схем А. Бека	2	-	-	-
Тема 3. Современные подходы когнитивно-поведенческой терапии А.Эллиса в психологическом консультировании	4	-	-	-
Итого:	8	-	-	-

2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Психологическое консультирование в рамках социально-когнитивной теории А. Бандуры

Когнитивный подход в консультировании: социально-когнитивная теория А.Бандуры, когнитивная терапия А.Т.Бека, рационально-эмотивный подход А.Эллиса, терапия реальностью У. Глассера, трансактный анализ Э.Берна.

А.Бандура – научение через наблюдение, путем воспроизведения (моделирования, копирования, имитационного научения) чьего-либо поведения. Научение осуществляется за счет когнитивной обработки информации: внимания, сохранения модели в памяти, перевод модели из памяти в новую форму ответа, реализация моделируемого поведения при условии достаточного позитивного подкрепления.

Расширение самоподкрепления до границ саморегулирования. Критическое оценивание используется для оценки адекватности своего поведения с позиций собственных внутренних норм или с позиций ценностей и нормативов группы. Позитивная/негативная самооценка формирует привычный способ реагирования.

Самоеффективность как умение распознать свои способности и качества и строить на этой основе адекватное поведение, осуществлять выбор. Источники самоеффективности: 1) личные способности выстраивать свое поведение; 2) опосредованный опыт человека; 3) вербальное убеждение; 4) эмоциональный подъем.

Тема 2. Психологическое консультирование с учетом когнитивных схем А. Бека

Когнитивная терапия А.Бека – акцент делается на процессах и результатах переработки информации. Когнитивные структуры в форме схем, убеждений, правил используются для оценки жизненного опыта и организации поведения. Схема – относительно устойчивые

когнитивные модели, влияющие на анализ, сортировку и синтез поступающей информации. Основные категории схем: 1) когнитивные; 2) эмоциональные; 3) мотивационные; 4) инструментальные; 5) контрольные.

Типы когнитивных искажений: необоснованные выводы; избирательная абстракция; сверхгенерализация; преувеличивание или преуменьшение либо умаление, игнорирование; персонализация; дихотомическое мышление, обесценивание; эмоциональное резонерство; наклеивание и срывание ярлыков; долженствование и др.

Методы коррекции ошибочных убеждений по А.Беку: 1) интеллектуальный (распознавание ошибочных когниций и замена их более адекватными для клиента); 2) экспериментальный (проживание определенного опыта с целью проверки ошибочных предположений о нем, принимаемых за реальные убеждения); 3) поведенческий (развитие новых стратегий совладания).

Специфические когнитивные техники: сократовское расспрашивание, декатастрофизация, реатрибуция, переопределение, децентрализация, образные техники, переживание воспоминаний детства, придание убеждениям новой формы, репетиция поведения, разыгрывание ролей и др.

Тема 3. Современные подходы когнитивно-поведенческой терапии А.Эллиса в психологическом консультировании

Рациональное и иррациональное мышление в концепции А.Эллиса. Рациональная жизнь предполагает наличие мышления, чувств и поведения, способствующих достижению выбранных целей, иррациональная – препятствует их достижению. Эмоции и мышление тесно взаимосвязаны и имеют причинно-следственный характер.

Типы когниций по А.Эллису: 1) холодные когниции; 2) теплые чувства-когниции; 3) горячие чувства-когниции.

Рациональные убеждения способствуют самоактуализации. Характеристики самоактуализирующихся субъектов (критерии психологического здоровья) по А.Эллису: соблюдение собственных интересов, социальный интерес, самоуправление, толерантность, гибкость, принятие неопределенности, обязательство, творческий потенциал и оригинальность, научное мышление, самопринятие, принятие животного начала в человеке, риск, перспективный гедонизм, высокая фрустрационная толерантность, собственная ответственность за нарушение душевного равновесия.

Иррациональные убеждения и эмоциональные расстройства по А.Эллису: «я должен» – чувство тревоги, депрессия, деморализация, глубокий личностный кризис; «другие должны» – злость, гнев, ярость; «условия, обстоятельства должны» – подавленность, демонстративное поведение.

Схема «АВС» - А-событие, В-мыслительный процесс, С- эмоциональные, поведенческие реакции. Специфические методы рационально-эмотивной терапии – обучение и рациональная дискуссия. Схема АВСДЕ.

Обучение – освоение азбуки «АВС». Дискуссия о мыслях и убеждениях осуществляется в когнитивной, образной и поведенческой формах.

2.3. Описание занятий семинарского типа

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.

Тема: Социально-когнитивная теория А.Бандуры

Цель: Рассмотреть социально-когнитивную теорию как теоретическую основу профилактических программ.

Понятийный аппарат: социально-когнитивная теория, профилактические программы

Вопросы для обсуждения:

1. Показать изменение личности под воздействием требований социальной среды, в результате чего происходит обучение определенным формам поведения.

2. Привести примеры взаимодействия личности с окружающей социальной действительностью, следствием чего является более эффективное поведение.

3. Рассмотреть самоэффективность как степень осознания человеком эффективности своего поведения, умения управлять поведением и контролировать его для достижения определенных жизненных целей.

Практическое задание.

1) Выделить факторы, влияющие на формирование самоэффективности.

2) Привести примеры профилактических программ, в которых теоретической основой является социально-когнитивная теория А.Бандуры.

3) Показать на практических примерах использование теории А.Бандуры в психологическом консультировании.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.

Тема: Когнитивная терапия А.Бека

Понятийный аппарат: когнитивная терапия, когнитивные искажения, когнитивные техники

Цель: Рассмотреть когнитивные искажения и выделить методы коррекции ошибочных убеждений по А.Беку.

Вопросы для обсуждения:

1. Привести примеры когнитивных искажений.

2. Выделить интеллектуальные, экспериментальные и поведенческие методы коррекции ошибочных убеждений по А.Беку.

3. Рассмотреть специфические когнитивные техники: сократовское расспрашивание, декатастрофизация, реатрибуция, переопределение, децентрализация, образные техники, переживание воспоминаний детства, придание убеждениям новой формы, репетиция поведения, разыгрывание ролей и др.

Практическое задание.

1) Показать на примере использование специфических когнитивных техник терапии А.Бека: сократовское расспрашивание, декастрофизация.

2) Разбор случая в рамках когнитивной терапии из консультативной практики.

3) Показать на практических примерах преимущества и ограничения когнитивной терапии.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.

Тема: Рационально-эмоциональная терапия А.Эллиса

Понятийный аппарат: рационально-эмоциональная терапия, иррациональные убеждения, схема «АВС», схема «АВСДЕ»

Цель: Рассмотреть иррациональные убеждения и эмоциональные расстройства.

Вопросы для обсуждения:

1. Привести примеры иррациональных убеждений и эмоциональных расстройств: «я должен» – чувство тревоги, депрессия, деморализация, глубокий личностный кризис; «другие должны» – злость, гнев, ярость; «условия, обстоятельства должны» – подавленность, демонстративное поведение.

2. Разобрать составляющие схемы «АВС» - А-событие, В-мыслительный процесс, С-эмоциональные, поведенческие реакции. Специфические методы рационально-эмотивной терапии – обучение и рациональная дискуссия.

3. Разобрать составляющие схемы «АВСДЕ».

4. Привести примеры дискуссий о мыслях и убеждениях в когнитивной, образной и поведенческой формах.

Практическое задание.

1) Привести примеры иррациональных мыслей, установок

2) Разбор случая по схеме «АВС» из консультативной практики.

3) Разбор случая по схеме «АВСДЕ» из консультативной практики.

4) Сравнить, показав на практических примерах, тактические подходы когнитивной терапии А.Бека и РЭПТ А.Эллиса.

2.4. Описание занятий в интерактивных формах

Интерактивное занятие к теме 1. «Социально-когнитивная теория А.Бандуры».

Цель: магистранты должны иметь навык использования положений социально-когнитивной теории при разработке профилактических программ.

Вопросы для обсуждения

- Основные положения социально-когнитивной теории А. Бандуры.
- Социально-когнитивная теория как основа для разработки профилактических программ.

Задания для самостоятельной работы

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика презентации и обсуждения индивидуальных или групповых работ студентов. Интерактивное занятие предполагает подготовку в рамках самостоятельной работы индивидуальных или групповых работ по теме «Профилактические программы», с последующей презентацией и обсуждением тех профилактических программ, в которых теоретической основой является социально-когнитивная теория А.Бандуры.

Интерактивное занятие к теме 2. «Когнитивная терапия А.Бека».

Цель: магистранты должны иметь навык использования положений когнитивной теории в рамках консультативной практики.

Вопросы для обсуждения

- Основные положения когнитивной теории А. Бека.
- Предпосылки для когнитивных искажений.

Задания для самостоятельной работы

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика презентации и обсуждения индивидуальных или групповых работ студентов. Интерактивное занятие предполагает подготовку в рамках самостоятельной работы индивидуальных или групповых работ по теме «Когнитивные искажения» с последующей презентацией и обсуждением техник для работы с когнитивными искажениями.

Интерактивное занятие к теме 3. «Рационально-эмоциональная терапия А.Эллиса».

Цель: магистранты должны иметь навык использования различных методов для работы с установками.

Вопросы для обсуждения

- Иррациональные установки должествования.
- Иррациональные установки катастрофизации.

Задания для самостоятельной работы

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется методика презентации и обсуждения индивидуальных или групповых работ студентов. Интерактивное занятие

предполагает подготовку в рамках самостоятельной работы индивидуальных или групповых работ по теме «Рациональное и иррациональное мышление» с последующей презентацией, обсуждением и выделением критериев рационального и иррационального мышления.

2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций

Планируется приглашение специалиста Ассоциации Когнитивно-поведенческой психотерапии, а также просмотр отрывков видео лекций данной ассоциации.

2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения

инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в

виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров)

2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Основным понятийным аппаратом и наиболее значимыми вопросами изучения данной программы являются: когнитивно-поведенческие подходы в консультировании. В ходе изучения дисциплины магистранты знакомятся с когнитивно-поведенческими моделями консультирования.

Магистранты овладевают методиками профилактики и психокоррекции.

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип культуро-природосообразности;
- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

Теоретико-методологической основой данного курса выступают междисциплинарные исследования в области консультативной психологии и психологических технологий.

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины.

Для проведения занятий по данной дисциплине используются следующие методы и инновационные технологии обучения: презентации материалов по ключевым темам курса.

При изложении большинства тем используется мультимедийная аппаратура, учебные фильмы, видеоролики и презентации.

При изучении делается акцент на активные и интерактивные формы проведения занятий, а так же методы образовательного процесса (лекции-диалоги, дискуссии, деловые и ролевые игры, «мозговые штурмы» для выделения продуктивных идей, моделирование вариантов ситуации с последующей саморефлексией и т. д.).

2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для преподавания дисциплины необходим доступ к электронному каталогу библиотеки института, а также оборудование для мультимедийных презентаций.

Освоение дисциплины предполагает использование академической аудитории для проведения лекционных и семинарских занятий с необходимыми техническими средствами (оборудование для мультимедийных презентаций).

В процессе обучения предполагается использование аудио-, видеотехники, а также информация из сети «Интернет», для чего обеспечивается доступ студентов к интернет-ресурсам.

РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины

Самостоятельная работа студентов – способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний, умений и компетенций без непосредственного участия в этом процессе преподавателей.

Самостоятельная работа по дисциплине является единым видом работы, которая может состоять из нескольких заданий.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа магистрантов в рамках дисциплины «Когнитивно-поведенческий подход в консультировании» является одним из базовых компонентом обучения, приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы магистранты проявляют свои творческие качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

При изучении курса используются следующие формы самостоятельной работы:

- работа с книгой;
- работа со словарями;
- конспектирование;

- тезирование;
- аннотирование;
- рецензирование.

Оформление самостоятельной работы:

Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы студентов института, и опубликован на сайте www.psycosocwork.ru раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа».

Оформление самостоятельной работы:

1. Титульный лист.

Образец титульного листа (см. ниже).

2. Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, TimesNewRoman;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана

Для очной формы обучения: общее время на изучение и выполнение заданий 44 часа.

Для очно-заочной формы обучения: общее время на изучение и выполнение заданий - 48 часов.

Для заочной формы обучения: общее время на изучение и выполнения задания 62 часа.

Тема 1. Социально-когнитивная теория А.Бандуры

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:

- для очной формы обучения 14 часов; для очной-заочной формы обучения 15 часов; для заочной формы обучения 18 часов.

Задания к теме:

- Дайте характеристику социально-когнитивной теории А.Бандуры.
- Представьте профилактические программы, в которых теоретической основой является социально-когнитивная теория А.Бандуры.

1. Подготовьте презентацию по данной теме.

2. Составьте глоссарий по предложенной теме (10- 15 научных терминов).

Тема 2. Когнитивная терапия А.Бека

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:

- для очной формы обучения 14 часов; для очной-заочной формы обучения 15 часов; для заочной формы обучения 18 часов.

Задания к теме:

- Дайте характеристику когнитивной терапии А.Бека.
 - Опишите случаи из консультативной практики работы психотерапевта с когнитивными искажениями с помощью методов и техник когнитивной терапии А.Бека.

1. Подготовьте презентацию по данной теме.
2. Составьте глоссарий по предложенной теме (10-15 научных терминов).

Тема 3. Рационально-эмоциональная терапии А.Эллиса

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:

- для очной формы обучения 16 часов; для очной-заочной формы обучения 18 часов; для заочной формы обучения 26 часов.

Задания к теме:

- Дайте характеристику рационально-эмоциональной терапии А.Эллиса.
 - Опишите случаи из консультативной практики работы психотерапевта по схеме «АВС» и «АВСДЕ» с помощью методов и техник рационально-эмоциональной терапии А.Эллиса.

1. Подготовьте презентацию по данной теме.
2. Составьте глоссарий по предложенной теме (10-15 научных терминов).

3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

- 30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;
- 25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;
- 20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;
- 10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;
- 0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств

4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине, относятся рубежный контроль (тест минимальной компетенции), промежуточная аттестация в форме зачёта по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

Шкала оценивания для зачета

Результаты успешной сдачи зачета аттестуются оценкой «зачтено», неудовлетворительные результаты оценкой «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае, если студент продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием теории и закономерности учебной дисциплины, решения профессионально-ориентированных задач и междисциплинарных ситуаций.

«Не зачтено» выставляется в случае если студент не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, умений решать практические задачи.

4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Тема дисциплины	Компетенции по дисциплине
Тема 1. Психологическое консультирование в рамках социально-когнитивной теории А.Бандуры	ПК-4, ПК-5
Тема 2. Психологическое консультирование с учетом когнитивных схем А.Бека	ПК-4, ПК-5
Тема 3. Современные подходы когнитивно-поведенческой терапии А.Эллиса в психологическом консультировании	ПК-4, ПК-5

4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)

По дисциплине «Когнитивно-поведенческий подход в консультировании» проводится текущий контроль в середине семестра, рубежный контроль в форме контрольной работы и промежуточная аттестация знаний в форме зачета.

Рубежный контроль (текущий контроль успеваемости) – задания или иные варианты контроля успеваемости студентов, проводимые преподавателем в процессе изучения дисциплины в форме теста минимальной компетентности.

Рубежный контроль проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов института.

Примеры вопросов теста минимальной компетенции:

Дайте определение понятиям и соотнесите понятия с концепцией определенного автора.

1 вариант

Концепции: 1. А.Бандура; 2. А.Бек; 3. А.Эллис

Взаимный детерминизм

Дихотомическое мышление

Избирательная абстракция

Инструментальная схема

Научение через наблюдение

Образная дискуссия

Рациональная дискуссия

Рационально-эмоциональная терапия поведения

Самоподкрепление

Схема

Теория социально-когнитивного научения

Эмоциональная схема

Выберите один правильный и наиболее полный вариант ответа.

1. Основные категории схем:

А) когнитивные, эмоциональные, мотивационные;

Б)*когнитивные, эмоциональные, мотивационные, инструментальные, контрольные;

В) эмоциональные, мотивационные, инструментальные.

2. Избирательная абстракция, сверхгенерализация, преувеличивание, персонализация, дихотомическое мышление, обесценивание, эмоциональное резонерство, долженствование:

- А) *когнитивные искажения;
- Б) эмоциональные искажения;
- В) мотивационные искажения.

3. Методы коррекции ошибочных убеждений по А.Беку:

- А) интеллектуальный, экспериментальный;
- Б) экспериментальный, поведенческий;
- В) *интеллектуальный, экспериментальный, поведенческий.

4. Сократовское расспрашивание, декатастрофизация, реатрибуция, переопределение, децентрализация, придание убеждениям новой формы, репетиция поведения:

- А) техники релаксации;
- Б)*когнитивные техники;
- В) инструментальные техники.

5. Рационально-эмоциональная терапия А.Эллиса учитывает:

- А) рациональное мышление;
- Б) иррациональное мышление;
- В) * рациональное и иррациональное мышление.

6. Холодные, теплые, горячие:

- А)* типы когний по А.Эллису;
- Б) типы поведения;
- В) типы дискуссий.

7. Соблюдение собственных интересов, социальный интерес, самоуправление, толерантность, гибкость, принятие неопределенности, обязательство:

- А) критерии социального здоровья по А.Эллису;
- Б) *критерии психологического здоровья по А.Эллису;
- В) критерии психического здоровья.

8. А в схеме «АВС:

- А)* событие;
- Б)эмоциональные реакции;
- В)мыслительный процесс .

9. В в схеме «АВС:

- А)поведенческие реакции;
- Б) событие;
- В)*мыслительный процесс.

4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Промежуточная аттестация по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде зачета. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов института.

Примерные вопросы к зачету

1. Теоретико-методологические основы социально-когнитивной теории А.Бандуры.
2. Характеристика научения через наблюдение.
3. Моделирование и роль самоподкрепления.
4. Самоэффективность и развитие личности.
5. Опыт личности как источник самоэффективности.
6. Теоретико-методологические основы когнитивной терапии А.Бека.
7. Характеристика схем в когнитивной терапии.
8. Когнитивная и эмоциональная схемы по А.Беку.
9. Мотивационная и инструментальная схемы по А.Беку.
10. Когнитивные искажения в концепции А.Бека.
11. Методы коррекции ошибочных убеждений по А.Беку.
12. Интеллектуальный метод коррекции ошибочных убеждений.
13. Экспериментальный метод коррекции ошибочных убеждений.
14. Поведенческий метод коррекции ошибочных убеждений.
15. Специфические когнитивные техники.
16. Сократовское спрашивание как когнитивная техника.
17. Декатастрофизация, как когнитивная техника.
18. Реатрибуция как когнитивная техника.
19. Переопределение как когнитивная техника.
20. Децентрализация как когнитивная техники.
21. Репетиция поведения как когнитивная техника.
22. Рациональное и иррациональное мышление в терапии А.Эллиса.
23. Типы когниций по А.Эллису.
24. Критерии психологического здоровья по А.Эллису.
25. Категории иррациональных убеждений.
26. Схема «АВС» и «АВСДЕ» по А.Эллису.

27. Рациональная дискуссия.
28. Когнитивная дискуссия.
29. Образная и поведенческая дискуссии.
30. Специфические методы рационально-эмоциональной терапии.

Практико-ориентированные задания

Дайте определение понятиям и соотнесите понятия с концепцией определенного автора.

1. А.Бандура; 2. А.Бек ; 3.А. Эллис

Категории иррациональных убеждений

Когнитивная схема

Когнитивная дискуссия

Контрольная схема

Моделирование

Мотивационная схема

Познавательные (когнитивные процессы)

Процессы сохранения

Самоэффективность

Сверхгенерация

Сократовское спрашивание

Схема «АВС»

Типовые задания в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Выберите один правильный и наиболее полный вариант ответа.

1. Автор социально-когнитивной теории:

- А) А.Бек;
- Б) А.Эллис ;
- В) *А.Бандура.

2. Основные процессы научения через наблюдение:

А) *внимание, сохранения модели в памяти, перевод модели из памяти в новую форму ответа, реализация моделируемого поведения при условии достаточного позитивного подкрепления;

Б) внимания, перевод модели из памяти в новую форму ответа, реализация моделируемого поведения при условии достаточного позитивного подкрепления;

В) сохранения модели в памяти, перевод модели из памяти в новую форму ответа, реализация моделируемого поведения при условии достаточного позитивного подкрепления

3. Суждения людей относительно их способности вести себя релевантно специфической задаче или ситуации:

- А) саморегулирование;
- Б)*самоэффективность;
- В) самореагирование.

4. Источники самоэффективности:

А)*личные способности выстраивать свое поведение, опосредованный опыт человека, вербальное убеждение, эмоциональный подъем;

Б) опосредованный опыт человека, вербальное убеждение, эмоциональный подъем;

В) личные способности выстраивать свое поведение, опосредованный опыт человека.

5. Процесс, в котором люди улучшают и сохраняют свое собственное поведение, поощряя себя и имея над этими поощрениями какой-то контроль:

- А) саморегулирование;
- Б) самоэффективность;
- В)* самоподкрепление.

6. Форма научения посредством наблюдения чьей-то (модели) желаемой или правильной реакции:

- А) *моделирование;
- Б) подкрепление;
- В) имитационное научение.

7. Акцент делается на процессах и результатах переработки информации в терапии:

- А) А.Эллиса;
- Б) *А.Бека;
- В) А.Бандуры.

8. Относительно устойчивые когнитивные модели, влияющие на анализ, сортировку и синтез поступающей информации:

- А) *схема;
- Б) правило;
- В) положение.

9. С в схеме «АВС:

- А) поведенческие реакции;
- Б)*эмоциональные и поведенческие реакции ;
- В) событие.

РАЗДЕЛ 5. Глоссарий

Взаимный детерминизм – регулирование поведения человека посредством непрерывных обоюдных интеракций бихевиоральных, когнитивных и относящихся к окружающей среде воздействий.

Дихотомическое мышление – рассмотрение ситуации либо в черном, либо в белом цвете.

Моделирование – форма научения посредством наблюдения чьей-то (модели) желаемой или правильной реакции.

Мотивационная схема – связанная с стремлениями, желаниями, интенциями.

Избирательная абстракция – ментальное отфильтровывание информации – накопление негативной и отвержение позитивной.

Инструментальная схема – отвечающая за способ действия, за готовность к осуществлению действий.

Иррациональные убеждения по А.Эллису – «я должен», «другие должны», «условия, обстоятельства должны».

Когнитивная дискуссия – постановка вопросов, использование логических рассуждений, силлогизмов и убеждения, оспаривание иррациональных представлений клиента.

Когнитивная схема – осуществление действий интерпретации, обобщения, абстрагирования, вспоминания, оценки.

Контрольная схема – связанная с самоконтролем, торможением, изменением и управлением поведения.

Научение через наблюдение – процесс, посредством которого поведение одного человека (наблюдателя) меняется в зависимости от того, что представляет поведение другого (модели). Также называется имитационным научением.

Образная дискуссия (имажинативная) – опирается на воображение клиента, на его способность представлять ту или иную ситуацию.

Поведенческая дискуссия – опирается на выполнение клиентом некоего действия способом, противоположным привычному.

Познавательные (когнитивные процессы) – мыслительные процессы, которые дают нам способность как для объяснения, так и для предвидения.

Процессы сохранения – компонент научения через наблюдение, включающий долговременную память о действиях модели.

Рационально-эмоциональная терапия поведения А.Эллиса – помочь людям осознать, что они могут жить рационально и продуктивно.

Самоподкрепление – процесс, в котором люди улучшают и сохраняют свое собственное поведение, поощряя себя и имея над этими поощрениями какой-то контроль.

Самоэффективность – суждения людей относительно их способности вести себя релевантно специфической задаче или ситуации.

Сверхгенерализация – интерпретация единичного негативного случая как показателя, к примеру, общей неудачливости.

Сократовское расспрашивание – побуждение клиентов рассматривать свои мысли как гипотезы, подлежащие проверке.

Схема – относительно устойчивые когнитивные модели, влияющие на анализ, сортировку и синтез поступающей информации.

Схема «АВС» по А.Эллису - А-событие, В-мыслительный процесс, С- эмоциональные, поведенческие реакции.

Теория социально-когнитивного научения – поведение является результатом сложного взаимодействия между когнитивными процессами и влиянием окружения.

Эмоциональная схема – отвечающая за возникновение и проявление чувств.

РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины**6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3
Основная литература				
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, 2019. – 194 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11802-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/446174	+	+	+
2	Камалетдинова, З. Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход: учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / З. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 211 с. – (Бакалавр. Специалист. Магистр). – ISBN 978-5-534-08880-9. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/426663		+	+
3	Колесникова Г. Психологическое консультирование [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. Колесникова - СПб.: Питер, 2018. – 240 с. - Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=356232			+
4	Солсо Р. Когнитивная психология [Электронный ресурс] / Р.Солсо. – СПб.: Питер, 2015. – 592 с. – Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=345132	+		
Дополнительная литература				
1	Гулевский В.Я. Индивидуальная психотерапия: практикум [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Я. Гулевский. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 189 с. – Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=354432	+		+
2	Когнитивная психология [Электронный ресурс]: учебник / ред. В.Н. Дружинин, Д.В. Ушаков. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 479 с. https://ibooks.ru/reading.php?productid=27795		+	
3	Психотерапия [Электронный ресурс]: учебник / ред. Б.Д. Карвасарский. – СПб.: Питер, 2012. - 672 с. – Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=26289			+
4	Холодная, М. А. Когнитивная психология. Когнитивные стили: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / М. А. Холодная. – 3-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 309 с. – (Авторский учебник). – ISBN 978-5-534-06304-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://biblio-online.ru/bcode/441934	+	+	

6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины

1. Psychology.ru: психология на русском языке [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.psychology.ru>.
2. Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.associationcbt.ru/
3. Психология на русском языке [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.psychology.ru>.

6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение: MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint.

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

EastView [Электронный ресурс]: informationservices. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/search/simple> . – Загл. с экрана.

Ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://ibooks.ru> – Загл. с экрана.

Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <http://cloud.garant.ru/#/startpage:1>. – Загл. с экрана.

Электронная библиотека СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456 . – Загл. с экрана.

Электронный каталог библиотеки СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435 . - Загл. с экрана.

ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> – Загл. с экрана.

Заведующая библиотекой

_____ Г.Л. Горохова

(подпись, расшифровка)