

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Институт психологии и когнитивных практик»

УТВЕРЖДЕНО
Генеральным директором
ООО "ИПСИКО"
Виндекер О.С.
Приказ № 1 от 01 октября 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа социально-
гуманитарной направленности:
«Когнитивно-поведенческая группа»**

Дополнительное образование взрослых
Объем: 44 часа

Форма обучения: очно-заочная с применением электронного обучения и
дистанционных образовательных технологий

Российская Федерация, Свердловская область, город Екатеринбург
2024 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Место предмета (модуля) в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем программы	5
4. Содержание программы (модуля), структурированное по темам.....	5
5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по программе (модулю).....	9
6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.....	13
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения программы (модуля).....	17
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения программы (модуля).....	18
9. Методические указания для обучающихся по освоению программы (модуля).....	18 .
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по программе (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	19
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по программе (модулю).....	20
12. Образовательные технологии, используемые при освоении программы.....	20

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности: «Когнитивно-поведенческая группа» реализуется в очно-заочной форме, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.2. Общая трудоемкость программы составляет 44 часа.

1.3. Общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Когнитивно-поведенческая группа» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Основы психологического консультирования», «Практикум по психологическому консультированию», «Использование когнитивно-поведенческих техник в психологическом консультировании», «Тренинг профессиональной идентичности», «Развитие личностных компетенций психолога-консультанта», «Тренинг эмоциональной эффективности».

1.4. Цель изучения программы: формирование у слушателей системного представления о формировании личностных компетенций (системное самонаблюдение, саморегуляция, самоподдержка), эмоциональной зрелости и психологического благополучия при работе в психологической группе.

1.5. Задачи программы:

- Изучить принципы когнитивно-поведенческого подхода, а также возможности развития личностных компетенций в когнитивно-поведенческой группе.

- Сформировать практические навыки работы с группой, познакомить слушателей с основными социально-психологическими эффектами малой группы, управление динамикой группы, использование ресурса группы для развития личности.

- Сформировать базовые личностные компетенции (системное самонаблюдение, саморегуляция, самоподдержка).

1.6. Категория слушателей – Курс ориентирован на взрослых. Наличие любого уровня, в области психологии, подготовки повышает эффективность обучения.

1.7. Организация учебного процесса:

Объем программы – 44 часа из которых:

32 часа – в форме дистанционных индивидуальных консультаций и (или) групповых консультаций, чтение лекций используя технологии видеоконференцсвязи Zoom (в формате видео – конференций)

12 часов – в формате ЭИОС, с использованием информационных технологий, технических средств, информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих возможность самостоятельного изучения обучающимися обучающих материалов используя образовательную платформу Moodle.

Форма обучения - очно-заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

1.8. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1 месяц

- 1 неделя 4 занятия 12 академических часов;
- 2 неделя 4 занятия 12 академических часов;
- 3 неделя 4 занятия 12 академических часов;
- 4 неделя 4 занятия 8 академических часов.

Установленная продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Нормативные документы, используемые для разработки программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.01.2014)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

Перечень планируемых результатов обучения по программе (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенция	Планируемые результаты обучения по программе
-------------	--

ПК-1 способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Знать: основные принципы работы когнитивно-поведенческой группы; особенности групповой динамики и ее специфики в рамках формата «работа в группе»; основные групповые эффекты; основные личностные компетенции, развитию которых способствует когнитивно-поведенческая группа. Уметь: - использовать полученные знания на последующих этапах обучения, а также в профессиональной деятельности; - оперировать полученными знаниями для построения эффективного взаимодействия с коллегами, представителями смежных профессий и клиентами; Владеть: - навыками системного самонаблюдения (когнитивная, эмоциональная, поведенческая сферы); - приемами саморегуляции (в том числе, методами мягкой и жесткой конфронтации и с иррациональными когниции); - техникой самоподдержки и поддержки других участников группы; - навыками распознавания и коррекции иррациональных убеждений и дезадаптивного поведения.
---	--

2. Место предмета (модуля) в структуре образовательной программы

Данная программа взаимосвязана с другими программами, такими как «Психология личности», «Практикум по психологическому консультированию», «Психология совладающего поведения», «Психология стресса», «Использование когнитивно-поведенческих техник в практике психологического консультирования».

Изучение программы позволит обучающимся реализовывать профессиональные компетенции в профессиональной деятельности. В частности, слушатель, освоивший программу дополнительного образования, в соответствии с практическим видом деятельности, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи в практической деятельности:

- анализ психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп;
- предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, в функционировании людей с ограниченными возможностями, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности;
- распространение информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья, в процессах

воспитания и образования, трудовой и организационной деятельности, коммуникации;

- формирование установок, направленных на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, толерантности во взаимодействии с окружающим миром.

3. Объем программы

Виды учебной работы	Очно-заочная
Общая трудоемкость: часы	44
Контактная работа:	
Занятия лекционного типа	4
Практические занятия	32
Промежуточная аттестация: зачет	1
Самостоятельная работа (СРС)	7

4. Содержание программы (модуля), структурированное по темам / разделам, с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

Очно-заочная форма обучения

п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						
		Контактная работа						Самостоятельная работа
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебные занятия	Практические занятия	Семинары	Лабораторные работы	Иные	
1.	Тема 1. Основные принципы работы когнитивно-поведенческой группы	0,5		2				1

2.	Тема 2. Основные личностные компетенции и принципы их формирования в когнитивно- поведенческой группе	0,5		2				1
3.	Тема 3. Выявление иррациональных убеждений и концептуализация в группе	1		8				2
4.	Тема 4. Универсальность переживаний и поддержка	1		4				1
5.	Тема 5. Реструктуризация когнитивной схемы	1		16				2
Промежуточная аттестация		1						
	Итого		44					

4.2. Программа, структурированная по темам / разделам

4.2.1. Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименован и е темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1.	Тема 1. Основные принципы работы когнитивно- поведенческой группы	Основные понятия когнитивно-поведенческого подхода. Общее и различное в подходах А. Бека и А. Эллиса. Возможности работы в группе в рамках когнитивно-поведенческого подхода. Основные принципы и правила работы в когнитивно-поведенческой группе. Возможности и ограничения. Управление групповой динамикой. Поведение как единица анализа. Ориентация на результат. Формулировка личной цели работы в группе.

2.	Тема 2. Основные личностные компетенции и принципы их формирования	Системное самонаблюдение: отслеживать автоматические мысли, связывать их с эмоциями, чувствами (и телесными ощущениями). Саморегуляция: связывать автоматические мысли с иррациональными убеждениями (установками и долженствованиями), то есть с индивидуальной когнитивной схемой; валидация эмоций и чувств, оспаривание (контратака), проверка реальностью: приводить доказательства, аргументы,
	в когнитивно-поведенческой группе	факты (доказывающие или опровергающие негативные установки и долженствования). Навыки критического мышления (оспаривание когнитивных искажений): интересоваться когнитивными искажениями как имманентным свойством человеческой психики; распознавать и, в случае необходимости, опровергать когнитивные искажения.
3.	Тема 3. Выявление иррациональных убеждений и концептуализация в группе	Использование техник групповой дискуссии и легендирования для определения иррациональных убеждений, долженствований и когнитивных искажений. Построение индивидуальной когнитивной схемы. Связывание ранней когнитивной схемы с текущими противоречиями личности и трудностями в социальном взаимодействии.
4.	Тема 4. Универсальность переживаний и поддержка	Универсальность переживаний как основной феномен группы, способствующий эффективности работы каждого участника. Навык самоподдержки: поддерживать себя добрыми словами в трудную минуту (независимо от наличия промахов, ошибок, неудач). Когнитивная, эмоциональная и телесная поддержка участников группы.
5.	Тема 5. Реструктуризация когнитивной схемы	Принципы конструирования упражнений для мягкой и жесткой конфронтации. Универсальные техники оспаривания. Противопоказания к использованию конфронтационных техник. Построение индивидуальной программы реструктуризации. Работа с сопротивлением. Информирование, прояснение и интерпретация. Оценка эффективности программы.

4.2.2 Содержание практических занятий

№ № п/п	Наименование темы (раздела) программы	Содержание практического занятия
---------------	---	----------------------------------

1.	Тема 1. Основные принципы работы когнитивно-поведенческой группы	Введение и знакомство участников группы. Упражнение «Второе знакомство». Формирование индивидуальных целей и задач работы в группе в соответствии с принципами когнитивно-поведенческого подхода.
2.	Тема 2. Основные личностные компетенции и принципы их формирования в когнитивно-поведенческой группе	Системное самонаблюдение: отслеживать автоматические мысли, связывать их с эмоциями, чувствами (и телесными ощущениями). Саморегуляция: связывать автоматические мысли с иррациональными убеждениями (установками и долженствованиями), то есть с индивидуальной когнитивной схемой; валидация эмоций и чувств, оспаривание (контратака), проверка реальностью: приводить доказательства, аргументы, факты (доказывающие или опровергающие негативные установки и долженствования). Навыки критического мышления (оспаривание когнитивных искажений): интересоваться когнитивными искажениями как имманентным свойством человеческой психики; распознавать и, в случае необходимости, опровергать когнитивные искажения.
3.	Тема 3.	Обсуждение уровневой когнитивной модели А. Бека:
	Выявление иррациональных убеждений и концептуализация в группе	уровень автоматических и промежуточных мыслей, уровень глубинных убеждений. Выявление иррациональных когниций и концептуализация. С какими событиями в детстве связана иррациональная когнитивная схема? Какие долженствования и глубинные иррациональные убеждения связаны с трудностями социально-психологической адаптации? Как выявленные иррациональные когниции связаны друг с другом? Какое негативное влияние они оказывают? В чем их психологический смысл и адаптивная функция?
4.	Тема 4. Универсальность переживаний и поддержка	Каковы принципы оказания когнитивной, эмоциональной и телесной поддержки? Каковы ограничения когнитивной поддержки? Назовите основные элементы алгоритма самосострадания.
5.	Тема 5. Реструктуризация когнитивной схемы	Упражнения: «Контратака», «Адвокат», «Гадалка», «Выгоды». В чем преимущество жесткого оспаривания при работе с иррациональными когнициями? Каковы ограничения и противопоказания жесткого оспаривания?

4.2.3 Содержание самостоятельной работы

№ № п/п	Наименование темы (раздела) программы	Содержание самостоятельной работы
1.	Тема 1. Основные принципы работы когнитивно- поведенческой группы	Общие принципы работы в группе, групповая динамика (К. Левин, Э. Пахальян). Принципы работы в когнитивно-поведенческой группе по Залевскому Г.В.
2.	Тема 2. Основные личностные компетенции и принципы их формирования в когнитивно- поведенческой группе	Сформулировать запрос на группу в соответствии с основными личностными компетенциями, на формирование которых влияет работа в группе. Соотнесение личных целей и задач с возможностями программы в группе.
3.	Тема 3. Выявление иррациональн ых убеждений и концептуализация в группе	Самостоятельная работа с когнитивной схемой. Лингвистический анализ автоматических и промежуточных мыслей. Работа с категориями беспомощности «сильный – слабый», эффективности и принятия «хороший – плохой», «ценный – никчемный». Представления о себя, мире и других людях. Долженствование как базовое когнитивное искажение.
4.	Тема 4. Универсальность переживаний и поддержка	Отработка навыков самоподдержки в ситуациях высокого психоэмоционального напряжения. Использование протокола безоценочного высказывания. Осознание своих потребностей и ценностей.
5.	Тема 5. Реструктуризация когнитивной схемы	Отработка навыков ведения конструктивного диалога в пространстве внутренней речи. Задавание конструктивных вопросов. Поиск доказательств, проверка реальностью и формулирование альтернативных мыслей. Опровержение нерациональных убеждений. Работа с долженствованиями.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по программе (модулю)

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной программы:

4.2.3.1 текущий контроль успеваемости;

4.2.3.2 промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание

хода освоения программы в процессе обучения.

5.1. Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по программе (модулю)

п/п	Контролируемые разделы (темы)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. Основные принципы работы когнитивно-поведенческой группы	ПК-1	Опрос, тестирование, проблемно-аналитическое задание, эссе
2.	Тема 2. Основные личностные компетенции и принципы их формирования в когнитивно-поведенческой группе	ПК-1	Опрос, проблемно-аналитическое задание
3.	Тема 3. Выявление иррациональных убеждений и концептуализация в группе	ПК-1	Опрос, проблемно-аналитическое задание, групповая дискуссия
4.	Тема 4. Универсальность переживаний и поддержка	ПК-1	Опрос, проблемно-аналитическое задание
5.	Тема 5. Реструктуризация когнитивной схемы	ПК-1	Опрос, проблемно-аналитическое задание, групповая дискуссия

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля

Типовые вопросы

1. Основные принципы работы когнитивно-поведенческой группы.
2. Автоматические мысли и их влияние на психоэмоциональное состояние.
3. Поиск промежуточных мыслей.
4. Техника «Падающая стрела» и работа с противоречиями.
5. Глубинные убеждения: когнитивная схема и концептуализация.
6. Техника «Историческая перспектива» и альтернативные мысли.
7. Техника «Историческая перспектива» и работа с долженствованием.
8. Реструктуризация убеждений: самоподдержка и контратака (ролевая игра «Адвокат»).
9. Реструктуризация убеждений: позитивные установки и контратака (ролевая игра «Контратака».)

10. Убеждения о других людях и когнитивные искажения (ролевая игра «Гадалка»).
11. Иррациональные установки: адаптация и выгоды.

Типовые проблемно-аналитические задания

Задание 1. Участники когнитивно-поведенческой группы начинают конфронтировать друг с другом вне упражнения.

Вопросы:

1. Каковы действия ведущего группы?
2. Каким образом можно перевести межличностную конфронтацию на уровень конфронтации с иррациональными убеждениями?

Задание 2. Участник когнитивно-поведенческой группы начинает плакать при обсуждении результатов упражнения «Контратака».

Вопросы:

1. Каковы действия ведущего группы? Какой вид поддержки более уместен?
2. Каковы действия ведущего после оказания поддержки?

Задание 3. В стрессогенной ситуации Вам приходят в голову иррациональные мысли из категории беспомощности. Какие приемы и техники Вы будете использовать в целях саморегуляции и самопомощи?

Типовые задания к интерактивным занятиям

Групповая дискуссия

1. Определение индивидуальной когнитивной схемы и разработка стратегии работы с ней.
2. Формирование условий для оказания эмоциональной и когнитивной поддержки в работе с трудными случаями на группе.
3. Возможности и ограничения ролевых игр в когнитивно-поведенческой группе. Соотнесение целей и задач игры с индивидуальным запросом.
4. Работа с преимуществами и недостатками определенных установок в краткосрочной и долгосрочной перспективе (по Р. Лихи). Иррациональные установки как элемент адаптации к стрессогенной ситуации. Поиск альтернатив.

Типовые вопросы для теста

1. Когниции, связанные с формированием правил, принципов, долженствований, называются:
 - а) автоматические мысли;
 - б) промежуточные мысли;
 - в) глубинные убеждения.
2. Поведение – это:
 - а) любые реакции человека на стрессогенный раздражитель;
 - б) система внешних реакций человека, позволяющая осуществлять

продуктивную деятельность;

- в) система внутренних и внешних реакций человека, которые проявляются на физиологическом уровне;
- г) система внутренних и внешних реакций человека, которые проявляются на всех уровнях био-психо-социально-нравственной организации психики.

3. По мнению А. Бека, сигналом для актуализации иррациональных когний и запуска автоматических мыслей является:

- а) стрессогенная ситуация, эмоционально-значимый триггер;
- б) расслабленность и низкий уровень готовности действовать;
- в) усталость, снижение защитных ресурсов организма;
- г) голод.

4. Выберите лишние варианты. С точки зрения А. Эллиса, существуют следующие иррациональные установки:

- а) долженствован
ие;
- б) катастрофизация;
- в) ассимиляция;
- г) регрессия;
- д) персонализация.

5. Отметьте базовые принципы работы группы в контексте когнитивно- поведенческого подхода:

- а) ориентация на результат;
- б) ориентация на анализ событий детства;
- в) ориентация на рациональное мышление;
- г) ориентация на изменение поведения;
- д) ориентация на устранение трудно переносимых эмоций и чувств.

6. Кто впервые ввел понятие «когнитивные искажения»:

- а) А. Бек;
- б) А. Эллис;
- в) Р. Лихи;
- г) Д. Канеман.

7. Установка максимализма – это...

- а) стремление человека работать на пределе сил;
- б) выбор в пользу наивысшего стандарта качества из всех возможных вариантов;
- в) то же, что и дихотомическое мышление;
- г) рациональное мышление, обусловленное высоким интеллектом человека.

8. В случае высокого психоэмоционального напряжения у участника группы необходимо использовать:

- а) когнитивную поддержку;
- б) эмоциональную

поддержку; в) телесную поддержку.

9. Понятие выученной беспомощности было

введено: а) А. Беком;

б) Дж. Бек;

в) А.

Эллисом; г)

Р. Лихи;

д) М. Селигманом.

10. Противопоказаниями к участию в когнитивно-поведенческой группе являются:

а) острое стрессовое расстройство;

б) тревожно-депрессивное расстройство в ремиссии; в) алкоголизм 3 стадии;

г) острый психоз;

д) трудности саморегуляции.

11. Как соотносятся эмоции (чувства) и мысли человека:

а) скорее мысли зависят от эмоций и

чувств; б) скорее эмоции и чувства

зависят от мыслей.

12. Каков механизм влияния дыхательных техник на психоэмоциональное состояние человека? а) это плацебо-эффект: человек думает, что дыхательная техника помогает, поэтому она и помогает;

б) замедление дыхания, а также более продолжительный выдох, активизирует парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление;

в) это гало-эффект: когда авторитетное лицо сообщает, что дыхательная техника работает, это влияет на снижение психоэмоционального напряжения;

г) учащение дыхания, особенно резкий вдох, активизирует симпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление.

5.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Все задания, используемые для текущего контроля формирования компетенций условно можно разделить на две группы:

1. задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения на занятиях (например, групповая дискуссия, шеринг, легендирование); задания, которые дополняют теоретические вопросы (практические задания, проблемно-аналитические задания, тест).

Выполнение всех заданий является необходимым для формирования и контроля знаний, умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета. Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолженности»,

определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

1. Требование к теоретическому устному ответу

Оценка знаний предполагает дифференцированный подход к слушателю, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основных понятий и категорий по дисциплине. Кроме того, оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение использовать в ответе практический материал. Оценивается культура речи, владение навыками ораторского искусства.

Критерии оценивания: последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала, использование профессиональных терминов, культура речи, навыки ораторского искусства. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда материал излагается исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно, при этом раскрываются не только основные понятия, но и анализируются точки зрения различных авторов. Обучающийся не затрудняется с ответом, соблюдает культуру речи.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но при ответе на вопрос допускает несущественные погрешности.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

2. Творческие задания

Эссе – это небольшая по объему письменная работа, сочетающая свободные, субъективные рассуждения по определенной теме с элементами научного анализа. Текст должен быть легко читаем, но необходимо избегать нарочито разговорного стиля, сленга, шаблонных фраз. Объем эссе составляет примерно 2 – 2,5 стр. 12 шрифтом с одинарным интервалом (без учета титульного листа).

Критерии оценивания - оценка учитывает соблюдение жанровой специфики эссе, наличие логической структуры построения текста, наличие авторской позиции, ее научность и связь с современным пониманием вопроса, адекватность аргументов, стиль изложения, оформление работы. Следует помнить, что прямое заимствование (без оформления цитат) текста из Интернета или электронной библиотеки недопустимо.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; адекватность аргументов при обосновании личной позиции, стиль изложения.

Оценка «хорошо» ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); но не прослеживается наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; недостаточно аргументов при обосновании личной позиции

Оценка «удовлетворительно» ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение). Но не прослеживаются четкие выводы, нарушается стиль изложения.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если не выполнены никакие требования.

3. Требование к решению ситуационной, проблемной задачи (кейс-измерители)

Студент должен уметь выделить основные положения из текста задачи, которые требуют анализа и служат условиями решения. Исходя из поставленного вопроса в задаче, попытаться максимально точно определить проблему и соответственно решить ее.

Задачи должны решаться студентами письменно. При решении задач также важно правильно сформулировать и записать вопросы, начиная с более общих и, кончая частными.

Критерии оценивания – оценка учитывает методы и средства, использованные при решении ситуационной, проблемной задачи.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в научной литературе по данному вопросу.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не выполнил все требования.

4. Комплексное проблемно-аналитическое задание

Задание носит проблемно-аналитический характер и выполняется в три этапа. На первом из них необходимо ознакомиться со специальной литературой.

Целесообразно также повторить учебные материалы лекций и семинарских занятий по темам, в рамках которых предлагается выполнение данного задания.

На втором этапе выполнения работы необходимо сформулировать проблему и изложить авторскую версию ее решения, на основе полученной на первом этапе информации.

Третий этап работы заключается в формулировке собственной точки зрения по проблеме. Результат третьего этапа оформляется в виде аналитической записки (объем: 2- 2,5 стр.; 14 шрифт, 1,5 интервал).

Критерий оценивания - оценка учитывает: понимание проблемы, уровень раскрытия поставленной проблемы в плоскости теории изучаемой дисциплины, умение формулировать и аргументировано представлять

собственную точку зрения, выполнение всех этапов работы.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда обучающийся демонстрирует полное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающийся демонстрирует значительное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся демонстрирует частичное понимание проблемы, большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающийся демонстрирует непонимание проблемы, многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

5. Дискуссионные процедуры

Дискуссионные процедуры могут быть использованы для того, чтобы слушатели:

- лучше поняли усвояемый материал на фоне разнообразных позиций и мнений, не обязательно достигая общего мнения;
- смогли постичь смысл изучаемого материала, который иногда чувствуют интуитивно, но не могут высказать вербально, четко и ясно, или конструировать новый смысл, новую позицию;
- смогли согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы.

Критерии оценивания – оцениваются действия всех участников группы. Понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Соответствие реальной действительности решений, выработанных в ходе игры. Владение терминологией, демонстрация владения учебным материалом по теме игры, владение методами аргументации, умение работать в группе (умение слушать, конструктивно вести беседу, убеждать, управлять временем, бесконфликтно общаться), достижение игровых целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда все требования выполнены в полном объеме.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Решения, выработанные в ходе игры, полностью соответствуют реальной действительности. Но некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены нормы общения, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия в целом соответствуют заданным целям. Однако, решения, выработанные в ходе игры, не

совсем соответствуют реальной действительности. Некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающиеся не понимают проблему, их высказывания не соответствуют заданным целям.

6. Тестирование

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине.

Критерии оценивания – правильный ответ на вопрос.

Оценка «отлично» ставится в случае, если правильно выполнено 90-100% заданий. Оценка «хорошо» ставится, если правильно выполнено 70-89% заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится в случае, если правильно выполнено 50-69% заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если правильно выполнено менее 50% заданий.

7. Требование к письменному опросу (контрольной работе)

Оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение изложить письменно.

Критерии оценивания: последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда соблюдены все критерии.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно излагает его, знает практическую базу, но допускает несущественные погрешности.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения программы (модуля)

8.1. Основная литература:

1. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. 3-е издание. – СПб.: Питер, 2024. – 512 с.
2. Вилкен Б. Методы когнитивной реструктуризации. Руководство для психотерапевтической практики / Пер. с нем. – Изд-во «Гуманитарный центр» / Н.А. Злобина, 2023 – 192 с.
3. Лихи Р. Преодоление сопротивления в когнитивной терапии. СПб.: Питер, 2021. – 352 с.
4. Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии. – СПб.: Питер, 2020. – 602 с.
5. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2006. – 224 с.
6. Эллис А. Рациональная психотерапия /Техники консультирования и психотерапии. Тексты. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – С.

8.2. Дополнительная учебная литература:

1. Виндекер О.С. Психометрические грани антихрупкости: толерантность к неопределенности, жизнестойкость и рост //Российский психологический журнал. 2016. Т. 13. № 3. С. 107–122.
2. Волов В.В., Залевский Г.В. Аналитический метод оценки психоэмоционального состояния // Экспериментальная психология. Т. 13. № 3. С. 105–117.
3. Залевский Г.В. «Строительные леса» на здании, которое называется «Психология человека» /Сибирский психологический журнал, 2019. № 71. С. 61–78.
4. Залевский Г.В. Фиксированные формы поведения как проблема психологического консультирования, терапии и супервизии //Медицинская психология в России. 2017. Т. 9. № 1 (42). С. 2.
5. Хайес С., Смит С. Меньше думай – больше живи: рабочая тетрадь по терапии принятия и ответственности. – М.: Эксмо, 2023. – 272 с.
6. Харитонов С.В. Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии. М.: Психотерапия, 2009. – 176 с.

8.3. Периодические издания

1. Вестник Московского городского педагогического университета. Серия Педагогика и психология / : Московский городской педагогический университет ; учредитель и издатель Московский городской педагогический университет. – 2007 – . – Москва, 2007 – . – Ежекв. –
2. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология / : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова ; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – 2013 – . – Москва, 2013 – . – Выходит 6 раз в год. –
3. Вестник Пермского университета. Серия Философия. Психология. Социология / : Пермский государственный национальный исследовательский университет; учредитель и издатель Пермский государственный национальный исследовательский университет. – 2010 – . – Пермь, 2010 – . – Ежекв. –
4. Вестник Российского нового университета. Серия Проблемы социально-гуманитарных и психологических наук / : Российский новый университет ; учредитель и издатель РосНоу. – 2003 – . – Москва, 2003 – . – Ежекв. – ISSN 1998- 4618. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/21398.html>
5. Вестник Российского университета дружбы народов. Серия Психология и педагогика / : Российский университет дружбы народов ; учредитель и издатель Российский университет дружбы народов. – 2003 – . – Москва, 2003 – . –
6. Вестник Томского государственного педагогического университета. Серия Психология / : Томский государственный педагогический университет ; учредитель и издатель Томский государственный педагогический университет. – 1997 – . – Томск, 1997 – . – Ежемес.
7. Национальный психологический журнал / : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова ; учредитель и издатель Московский

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения программы (модуля)

Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В. Г.

Белинского <http://book.uraic.ru/>

10. Методические указания для обучающихся по освоению программы (модуля)

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. Самостоятельная работа слушателей складывается из следующих составляющих:

- работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- выполнение самостоятельных практических работ;
- подготовка к зачету непосредственно перед ним.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира. В течение семестра, необходимо подготовить проекты с использованием рекомендуемой основной и дополнительной литературы и сдать проекты для проверки преподавателю. Важным составляющим в изучении данного курса является решение ситуационных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями, что предполагает знание соответствующей научной терминологии и т.д.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

При выполнении докладов, творческих, информационных, исследовательских проектов особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по программе (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Образовательная платформа <https://moodle.org/>
2. Сайт <https://ipsyco.ru/>

3. Технологии видеоконференцсвязи Zoom <https://zoom.us>

Реализация программы осуществляется с применением различных моделей: дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в формате видео - конференций. Материалы для изучения размещены в сети Интернет на платформе ЭИОС Организации (далее – ЭИОС). Доступ к ЭИОС осуществляется с использованием информационных технологий, технических средств, информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих возможность самостоятельного изучения обучающимися обучающих материалов с рабочих мест, а также их взаимодействия с педагогическими работниками, имеющими соответствующий применяемым технологиям уровень подготовки.

Этапы формирования компетенций:

- формирование базы знаний (теоретические и лекционные материалы, нормативно-правовые документы, дополнительная литература, учебно-методическая помощь);
- проверка усвоения материала)

Учебно-методическая помощь обучающимся, оказывается, профессорско-преподавательским составом путем размещения на онлайн платформе соответствующего Контента, а также в форме дистанционных индивидуальных консультаций и (или) групповых консультаций.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по программе (модулю)

Ноутбук

Жесткий диск

Видеокарта

Мультимедиа: стереодинамики, микрофон, камера,

Сеть WiFi, BT,

Операционная система Microsoft Windows

13. Образовательные технологии, используемые при освоении программы Для освоения программы используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция-конференция, лекция-консультация); и семинарские (практические) занятия, так и активные и интерактивные формы занятий

- деловые и ролевые игры, решение ситуационных задач и разбор конкретных ситуаций.

Предполагается реализация данной образовательной программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Применяются средства видеоконференцсвязи Zoom, взаимодействие с обучающимся через проведение видеоконференции, предназначенное для организации обучения в дистанционном режиме.

В освоении учебной программы используются следующие традиционные образовательные технологии:

- чтение проблемно-информационных лекций;

- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;
- контрольные опросы;
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточникам.

Активные и интерактивные методы и формы обучения, используемые в образовательном процессе:

- диспут
- анализ проблемных, творческих заданий, ситуационных задач
- ролевая игра;
- круглый стол;
- мини-конференция;
- дискуссия;
- беседа.

При организации обучения по программе учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав, разрабатываются адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, используются специальные технические и программные средства обучения, дистанционные образовательные технологии, обеспечивается безбарьерная среда и прочее.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.