

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

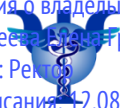
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.08.2026 15:40:54

Уникальный программный ключ:

6bbcb8f4da576404e756646b8896094e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования

«Институт психотерапии и клинической психологии»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Когнитивно-поведенческая психотерапия
Уровень высшего образования	Магистратура
Форма обучения	Очно-заочная

1. Общая характеристика дисциплины

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины	Формирование у обучающихся системы знаний о психологических механизмах прокрастинации с позиций когнитивно-поведенческой терапии, а также способности применять основные положения данного подхода при анализе психологических трудностей и решении профессиональных задач в области психологического консультирования.
Задачи дисциплины	– сформировать представление о современных подходах к пониманию прокрастинации в рамках когнитивно-поведенческой терапии; – раскрыть психологические механизмы возникновения и поддержания прокрастинации, а также факторы, влияющие на ее проявления; – развить навыки анализа психологических трудностей, связанных с прокрастинацией, с использованием основных положений когнитивно-поведенческой терапии; – сформировать способность учитывать принципы когнитивно-поведенческой терапии при выборе направлений психологической помощи и решении профессиональных задач в области психологического консультирования.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Блок/часть ОПОП	Курс/семестр
Блок 1.Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений	1 курс 2 семестр

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Универсальные компетенции (УК)	
Код и наименование УК	Индикатор достижения компетенции
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.1 Осуществляет анализ проблемной ситуации и выявляет варианты ее возможного развития
	УК-1.2 Дифференцирует факты, мнения, интерпретации, оценки, суммирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения
	УК-1.3 Рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки

Профессиональные компетенции (ПК)	
Код и наименование ПК	Индикатор достижения компетенции
ПК-1 Способен оказывать психологическую помощь и консультационные психологические услуги населению и трудовым коллективам	ПК-1.1 Демонстрирует знания теоретических основ психологического консультирования, понимает этические и профессиональные нормы работы психолога-консультанта и разграничение областей компетентности психолога и смежных специалистов
	ПК-1.2 Анализирует психологические проблемы клиентов, планирует и

	оценивает результаты консультационной работы
	ПК-1.3 Оказывает консультационную помощь в соответствии с программой, разработанной на основе современных методов психотерапии, выстраивает эффективную коммуникацию с клиентами и при необходимости перенаправляет их к другим специалистам

2. Содержание и организация освоения дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость (з.е./акад. часы)	2/72
Форма промежуточной аттестации	зачет
Контактная работа	33
лекции	8
практические занятия	25
Самостоятельная работа	39

2.2. Тематический план дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины	Общая трудоемкость (акад. часы)	Лекции	ПЗ	СР
1	Прокрастинация: определение, причины и последствия. Отличие прокрастинации от других возможных проблем	18	2	6	10
2	Модель прокрастинации в рамках когнитивно-поведенческого подхода	18	2	6	10
3	Связь между прокрастинацией и эмоциями. Работа с негативными эмоциями	18	2	6	10
4	Практика КПТ при прокрастинации. Поведенческие техники и эксперименты в КПТ прокрастинации, работа с когнициями	18	2	7	9
	ИТОГО	72	8	25	39

2.3. Содержание дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Содержание
Прокрастинация: определение, причины и последствия. Отличие прокрастинации от других возможных проблем	Понятие прокрастинации, возможные источники прокрастинации. Последствия прокрастинации для личной и профессиональной жизни. Связь прокрастинации с другими психологическими проблемами. Ключевые аспекты работы. СДВГ. Воспитание. Низкая фрустрационная толерантность к перенесению эмоций. Дисфункциональные убеждения. Паралич решений. Отсутствие смысла. Выученная беспомощность.
Модель прокрастинации в рамках	Концептуализация. Связь между мыслями и эмоциями, поведением и

когнитивно-поведенческого подхода	физиологическими реакциями. Роль мыслей, убеждений и образов в формировании прокрастинационного поведения. Последствия прокрастинации. Положительные (краткосрочные) последствия. Отрицательные (долгосрочные) последствия. Техники выявления и изменения негативных мыслей и убеждений. Варианты поддерживающих циклов. Краткосрочное подкрепление. Порочные круги и новые модели поведения.
Связь между прокрастинацией и эмоциями. Работа с негативными эмоциями	Прокрастинация – проблема управления эмоциями. Формализация+психообразование, функции эмоций, идентификация эмоций-связь между эмоциями и телом, выявление убеждений об эмоциях, принятие эмоционального опыта (экспозиции), разработка сфокусированных на эмоциях “экспериментов” с целью разработки более адаптивных реакций на собственные эмоции. Цель работы с эмоциями. Ключевая стратегия.
Практика КПТ при прокрастинации. Поведенческие техники и эксперименты в КПТ прокрастинации, работа с когнициями	Постановка целей. План терапии. Мониторинг как первое ДЗ - протокол СМЭР интегративный диагностический инструмент из арсенала когнитивно-поведенческой психотерапии. Методы самоконтроля и планирования времени. Постепенное преодоление страха перед задачами и проектами. Обучение навыкам решения проблем и принятия решений. Работа с убеждениями, с оправданиями прокрастинации, с метакогнициями. Выявление ошибок мышления. Оправдание прокрастинации. 2 уровня когниций. Когнитивные сократовские вопросы vs метакогнитивные сократовские вопросы. Выявление убеждений. Исследование длительности и контроля. Мотивация и действие. Бланк «Взвешенное Решение». Навык готовность. Упражнение 15 минут. Инсталляция. Ведение дневника похвалы. Поведенческие эксперименты. Проверка оправданий. Проверка убеждений. Упражнение “Градуированная шкала”. Убеждения о себе и оправдания прокрастинации. Бланк поведенческих экспериментов. Implementation intention или установление намерений. Организационные навыки. Постановка целей по SMART. Расстановка приоритетов. Матрица Эйзенхауэра. Правило 3-х дел. Метод 90/30. Метод 52/17. Разбивка на шаги. Метод «съесть лягушку». Метод Тима Феррис. Принцип Парето. Визуализация. Работа с параличом решений. Работа с выученной беспомощностью.

2.4. Самостоятельная работа обучающихся

Тема (раздел) дисциплины	Формы самостоятельной работы	Формы отчетности
Прокрастинация: определение, причины и последствия. Отличие прокрастинации от других возможных проблем. Модель прокрастинации в рамках когнитивно-поведенческого подхода Связь между прокрастинацией и эмоциями. Работа с негативными эмоциями	Написание эссе (УК-1.2 знает)	Эссе
Прокрастинация: определение, причины и последствия. Отличие прокрастинации от других возможных проблем. Модель прокрастинации в рамках когнитивно-поведенческого подхода	Написание эссе (УК-1.2 умеет)	Эссе
Практика КПТ при прокрастинации. Поведенческие техники и эксперименты в КПТ прокрастинации, работа с когнициями	Анализ проблемной ситуации №1 (УК-1.3 умеет)	Заполненный бланк
	Анализ проблемной ситуации №2 (ПК-1.1 знает)	Заполненный бланк

	Анализ проблемной ситуации №3 (ПК-1.2 умеет)	Заполненный бланк
--	---	-------------------

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами Института.

2.5. Образовательные технологии

При реализации дисциплины могут использоваться:

- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии;
- технологии практической подготовки обучающихся;
- интерактивные методы обучения;
- технологии самостоятельной работы обучающихся;
- иные образовательные технологии, соответствующие целям и содержанию дисциплины.

Организация образовательного процесса может осуществляться с использованием электронной информационно-образовательной среды Института и иных ресурсов, применяемых в образовательной деятельности.

3. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины

3.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
1	И.В. Блинникова. Когнитивная психология. Учебник для вузов. - Москва : Пер Сэ, 2002. - 479 с. - ISBN 5-9292-0034-3	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/27795/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
2	Лихи Роберт. Терапия эмоциональных схем. - Санкт-Петербург : Питер, 2020. - 448 с. - ISBN 978-5-4461-1268-5	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/365262/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
3	Холодная М.А. Когнитивные стили: О природе индивидуального ума. / М.А. Холодная. - Москва : Пер Сэ, 2002. - 304 с. - ISBN 5-9292-0061-0	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/27807/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

3.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
1	Бернс Д. Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток / Пер. с англ. / Д. Бернс. - Москва : Альпина, 2019. - 550 с. - ISBN 978-5-9614-1819-4	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/376498/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

2	Гринбергер Д. Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь / Д. Гринбергер, К. Падески. - Санкт-Петербург : Питер, 2020. - 320 с. - ISBN 978-5-4461-1321-7	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/365229/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
3	Добсон Д. Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии. / Д. Добсон, К. Добсон. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 400 с. - ISBN 978-5-4461-1584-6	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/374459/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
4	Лихи Роберт. Преодоление сопротивления в когнитивной терапии. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 352 с. - ISBN 978-5-4461-1630-0	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/373508/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
5	Лихи Роберт. Техники когнитивной психотерапии. - Санкт-Петербург : Питер, 2019. - 656 с. - ISBN 978-5-4461-1218-0	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/365261/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
6	Солсо Р. Когнитивная психология. 8-е изд. – (Серия «Мастера психологии»). / Р. Солсо, О. Маклин. - Санкт-Петербург : Питер, 2024. - 640 с. - ISBN 978-5-4461-1230-2	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/395856/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

3.3. Электронно-библиотечные системы

Наименование ЭБС	Адрес
Электронно-библиотечная система Айбукс.ру	Ibooks.ru

3.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Наименование	Адрес
Профессиональные базы данных	
КиберЛенинка <i>Научная электронная библиотека открытого доступа. Предоставляет бесплатные полнотекстовые статьи по различным направлениям психологии и клиническим исследованиям.</i>	КиберЛенинка
PsyJournals.ru <i>Портал психологических изданий открытого доступа. Содержит научные журналы и статьи по клинической, консультативной, возрастной, социальной и организационной психологии.</i>	Портал психологических изданий PsyJournals.ru
Электронная библиотека диссертаций РГБ <i>Ресурс Российской государственной библиотеки, предоставляющий открытый доступ к авторефератам диссертаций по психологии и смежным наукам.</i>	Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ)
Российское психологическое общество	Российское Психологическое

<i>Профессиональная ассоциация психологов России. Представляет материалы научных исследований, конференций, профессиональные стандарты и информационные ресурсы.</i>	Общество
Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига <i>Профессиональное объединение специалистов в области психотерапии. Предоставляет информацию о научно-практических мероприятиях, образовательных программах и профессиональных стандартах.</i>	Профессиональная психотерапевтическая лига
Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии <i>Профессиональный ресурс в области когнитивно-поведенческой психотерапии. Содержит информацию о методах, исследованиях, образовательных программах и конференциях.</i>	Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии
Большая российская энциклопедия <i>Государственный энциклопедический ресурс, предоставляющий проверенную научную и справочную информацию по различным областям знаний, включая психологию.</i>	Большая российская энциклопедия
Высшая аттестационная комиссия при Минобрнауки России <i>Официальный ресурс, содержащий перечень рецензируемых научных изданий и нормативные документы в сфере научной аттестации.</i>	ВАК
Журнал «Вопросы психологии» <i>Научный журнал, публикующий исследования и теоретические обзоры по актуальным направлениям психологии.</i>	Вопросы психологии
Журнал «Психологические исследования» <i>Открытый научный журнал, публикующий оригинальные исследования и теоретические статьи по различным направлениям психологии.</i>	Психологические исследования
Информационные справочные системы	
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <i>Официальный сайт, содержащий нормативные документы, государственные программы и информацию о развитии высшего образования и науки в Российской Федерации.</i>	Министерство науки и высшего образования
Портал ФГОС ВО <i>Официальный ресурс федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.</i>	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
Официальный интернет-портал правовой информации <i>Официальный источник опубликования нормативных правовых актов Российской Федерации.</i>	Портал правовой информации
Гарант <i>Информационно-правовой портал с возможностью бесплатного доступа к базовым нормативным документам.</i>	garant.ru
КонсультантПлюс <i>Справочная правовая система с открытым доступом к основным нормативным правовым актам.</i>	КонсультантПлюс

3.5. Программное обеспечение

Наименование ПО	Тип лицензии
Microsoft Windows 11 Professional (лицензия OEM)	OEM-лицензия
Kaspersky Endpoint Security	Коммерческая лицензия
LibreOffice	Свободно распространяемое ПО
7-Zip	Свободно распространяемое ПО
VLC Media Player	Свободно распространяемое ПО

3.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение	Назначение
учебная аудитория для проведения учебных занятий Специализированная мебель, оборудование и технические средства обучения: комплекты учебной мебели (столы, стулья), комплект мебели для преподавателя, ноутбук для преподавателя с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде Института гарнитура, мультимедийный проектор, экран, магнитно-маркерная доска	Проведение лекционных, практических и иных учебных занятий
помещение для самостоятельной работы комплекты учебной мебели (столы, стулья), ноутбуки для обучающихся с выходом в сеть "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института, гарнитура, магнитно-маркерная доска	Организация самостоятельной работы обучающихся

4. Особенности освоения дисциплины обучающимися из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Реализация дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья в соответствии с законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами Института.

При необходимости обучающимся могут быть созданы специальные условия для освоения дисциплины, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

5. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с локальными нормативными актами Института и включает оценочные материалы, критерии и процедуры оценивания результатов освоения дисциплины.