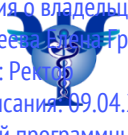


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Елизавета Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.04.2026 10:38:53
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da576c04e156c146b898094e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «Институт психотерапии
и клинической психологии»
_____/Гордеева Е.Г./
«25» февраля 2025 г.

Приказ от «25» февраля 2025 г. № 25/02/25-011-р

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
САМООЦЕНКА В КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

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

1. Цель и задачи освоения дисциплины

| | |
|--------------------------|--|
| Цель освоения дисциплины | Формирование совокупности знаний, умений и владений, обеспечивающих приобретение практического опыта, необходимого для освоения компетенций, позволяющих оказывать эффективную психологическую помощь и консультационные услуги в когнитивно-поведенческом подходе, направленные на работу с самооценкой клиентов |
| Задачи дисциплины | <ol style="list-style-type: none"> 1. Понять особенности самооценки и ее влияния на психологическое состояние человека 2. Овладеть методами и техниками когнитивно-поведенческой терапии для работы с самооценкой 3. Получить практический опыт консультирования и оказания психологической помощи клиентам, испытывающим проблемы с самооценкой 4. Изучить основные принципы когнитивно-поведенческого подхода и его применения в работе с самооценкой 5. Развить навыки критического анализа собственных убеждений и мыслей, влияющих на самооценку 6. Освоить методы анализа проблемных ситуаций, связанных со самооценкой, с использованием системного подхода 7. Практически применять полученные знания для выработки стратегий работы с проблемными ситуациями, связанными с самооценкой |

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

| | |
|-----------------------------------|---|
| Место дисциплины в структуре ОПОП | Блок 1. Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
|-----------------------------------|---|

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Профессиональные компетенции (ПК) | |
|--|---|
| Тип задач профессиональной деятельности: консультативный | |
| Код и наименование ПК | Код и наименование индикатора достижения ПК |
| 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 |

4. Структура, объем и содержание дисциплины

| | Количество академических часов |
|---|--------------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины: зачетные единицы/часы | 4/144 |
| 4.1 Объем контактной работы обучающихся с преподавателем | 36 |
| лекции | 8 |
| практические занятия | 28 |
| 4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся | 108 |
| Форма промежуточной аттестации | |
| зачет с оценкой | 2 семестр |

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Общая трудоемкость в акад. часах | Трудоемкость по видам учебных занятий в акад. часах | | |
|-------|--|----------------------------------|---|-----------|------------|
| | | | Из них контактная работа обучающихся с преподавателем | | СРС |
| | | | Лек | ПЗ | |
| 1 | Понятие самооценки и ее роль в жизни человека | 26 | 2 | 4 | 20 |
| 2 | Когнитивная модель самооценки | 30 | 2 | 6 | 22 |
| 3 | Концептуализация | 29 | 1 | 6 | 22 |
| 4 | Работа с автоматическими мыслями и глубинными убеждениями о себе | 29 | 1 | 6 | 22 |
| 5 | Терапевтическая работа | 30 | 2 | 6 | 22 |
| | ИТОГО | 144 | 8 | 28 | 108 |

4.1 Содержание занятий

| Наименование темы (раздела) дисциплины | Содержание |
|---|---|
| Понятие самооценки и ее роль в жизни человека | Определение самооценки, ее виды и функции. Биологическая составляющая. Исследования. Роль самооценки в формировании личности и поведении человека. 4 типа самооценки. Связь самооценки с другими психологическими процессами. Формирование низкой самооценки. Влияние низкой самооценки на жизнь. Здоровая самооценка. |
| Когнитивная модель самооценки | Когнитивная карта клиента с низкой самооценкой. Ключевые когнитивные искажения. Поведенческие стратегии. Ошибки мышления, влияние мыслей, убеждений и образов на самооценку. Взаимосвязь между мыслями и эмоциями, поведением и физиологическими реакциями. Особенности обработки информации. Атрибутивные стили. Техники выявления и изменения негативных мыслей и убеждений о себе. |
| Концептуализация | Ключевые порочные круги. Цели. Новые базовые убеждения. Методы самонаблюдения и самоанализа. Постепенное преодоление |

| | |
|--|---|
| | страхов и сомнений в себе. Обучение навыкам принятия себя и своих достижений. Идентификация сильных сторон. Позитивная концептуализация. Навыки самопринятия |
| Работа с автоматическими мыслями и глубинными убеждениями о себе | Выявление автоматических мыслей о себе и их анализ. Изменение глубинных убеждений о своей ценности, способностях и недостатках. Бесплезное поведение. Варианты промежуточных убеждений. Кризисные ситуации низкой самооценки. Катастрофизация. Модификация глубинных убеждений. Работа с черно-белым мышлением. Самокритика. Внутренний критик. Разные варианты критика. Функция критика. Безоценочное описание. Работа со стыдом. Принцип терапии стыда |
| Терапевтическая работа | Особенности КПТ для разных типов проблем с самооценкой. Работа с когнициями. Адаптация методов КПТ под конкретные потребности клиента. Применение техник когнитивного реструктурирования. Рационально-эмотивная игра. Коррекция промежуточных убеждений и правил. Техника «пирог ответственности». Техника «Отстранение» (Detached Mindfulness). Опровержения (диспут). Техника трех колонок. Признание. Техника «Стоп и границы» (когда карающий). Конфронтация с критиком. Интервью. Работа со стульями - диалог. Вопрос о цене человека (сократовский диалог). Ценности. Перевод ценностей в действия. Формы самопринятия. Техники для разных форм самопринятия. Создание аффирмаций. Упражнение «Сострадательный друг». Упражнение «прощение». Работа с поведением. Поведенческие эксперименты. |

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

| Наименование темы (раздела) дисциплины для самостоятельного изучения | Формы самостоятельной работы | Формы отчетности |
|---|------------------------------|------------------|
| <p>Понятие самооценки и ее роль в жизни человека</p> <p>Когнитивная модель самооценки</p> <p>Концептуализация</p> <p>Работа с автоматическими мыслями и глубинными убеждениями о себе</p> <p>Терапевтическая работа</p> | Подготовка к тестированию | Тестирование |

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

Учебно-методическое обеспечение включает:

- методические рекомендации по выполнению заданий дисциплины;
- учебные программы дисциплины и материалы лекционных и практических занятий;
- учебники, учебные и учебно-методические пособия;
- научные статьи, нормативные документы и иные материалы, рекомендуемые для освоения содержания дисциплины.

Информационное обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает:

- электронную информационно-образовательную среду Института (ЭИОС);
- электронные библиотечные системы (ЭБС), доступ к которым предоставляется обучающимся;
- электронные образовательные ресурсы и профессиональные базы данных, используемые при выполнении заданий дисциплины.

Указанные ресурсы обеспечивают обучающимся возможность самостоятельного изучения теоретического и методического материала, выполнения заданий, подготовки аналитических и контрольных материалов по дисциплине.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

а) основная литература:

| № п/п | Основная литература | Адрес электронного ресурса | Вид доступа |
|-------|---|---|--|
| 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 |

б) дополнительная литература:

| № п/п | Дополнительная литература | Адрес электронного ресурса | Вид доступа |
|-------|---|---|--|
| 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 |
|---|---|---|--|

7. Ресурсное обеспечение дисциплины

| | |
|--|---|
| Электронно-библиотечная система | |
| Электронно-библиотечная система «Айбукс.ру/ibooks.ru» | |
| Перечень современных профессиональных баз 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 <i>Профессиональная ассоциация психологов России. Представляет материалы научных исследований, конференций, профессиональные стандарты и информационные ресурсы.</i> | Российское Психологическое 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» | Вопросы психологии |

| | |
|--|---|
| <i>Научный журнал, публикующий исследования и теоретические обзоры по актуальным направлениям психологии.</i> | |
| Журнал «Психологические исследования» <i>Открытый научный журнал, публикующий оригинальные исследования и теоретические статьи по различным направлениям психологии.</i> | Психологические исследования |
| Перечень информационных справочных систем | |
| 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 |
| Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства | |
| лицензионное программное обеспечение: Microsoft Windows 11 Professional (лицензия OEM) лицензионное программное обеспечение отечественного производства: Kaspersky Endpoint Security свободно-распространяемое программное обеспечение: LibreOffice, 7-Zip, VLC Media Player | |
| Описание материально-технической базы | |
| 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 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 | |

8. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

8.1 Адаптация форм и методов обучения

При реализации дисциплины учитываются индивидуальные особенности и образовательные потребности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. При необходимости предоставляются дополнительные учебные материалы, оказывается консультационная поддержка.

В процессе обучения могут применяться адаптивные методы и формы, учитывающие индивидуальные особенности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и их актуальное состояние, включающие увеличение времени на выполнение заданий, предоставление дополнительного времени для подготовки к занятиям, разбивку заданий на более мелкие шаги, использование визуальных и аудиальных средств обучения.

8.2 Психолого-педагогическое сопровождение

В образовательном процессе может осуществляться психолого-педагогическое сопровождение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, включающее в себя психологическую и педагогическую диагностику, консультирование, коррекционные и реабилитационные мероприятия. 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.

8.3 Контроль и оценка результатов обучения

Контроль и оценка результатов обучения могут осуществляться с учетом индивидуальных особенностей и возможностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Формы и методы контроля могут быть адаптированы к индивидуальным потребностям и способностям обучающихся.

8.4 Доступность обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа должна быть доступной для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Это означает, что она должна быть адаптирована к их потребностям и возможностям, а также обеспечивать равные возможности для получения образования. 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 инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Для реализации дисциплины имеются аудитории, оснащенные необходимым оборудованием и техническими средствами обучения. Для проведения практических занятий и самостоятельной работы студентов оборудованы компьютерные классы с доступом к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде.

Условия, созданные для освоения дисциплины, включают доступность образовательного процесса, обеспечение необходимыми техническими средствами и материалами, оказание консультационной и методической поддержки.