

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:

6bbcb8f4da5b7c404e15661e6b898094e

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



**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**

### **МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ**

<b>Направление подготовки</b>	37.04.01 Психология
<b>Направленность (профиль)</b>	Когнитивно-поведенческая психотерапия в консультировании
<b>Уровень высшего образования</b>	Магистратура
<b>Форма обучения</b>	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 психологическую помощь людям, страдающим от перфекционистских установок, на основе системного подхода и выработки стратегии действий в когнитивно-поведенческом подходе
Задачи дисциплины	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить основные понятия и принципы когнитивно-поведенческой психотерапии, а также особенности перфекционизма как психологического феномена</li> <li>2. Освоить методы и техники когнитивно-поведенческой терапии, направленные на преодоление перфекционистических установок и связанных с ними проблем</li> <li>3. Научиться осуществлять критический анализ проблемных ситуаций, связанных с перфекционизмом, на основе системного подхода</li> <li>4. Овладеть умением выработать стратегию действий по преодолению перфекционистических тенденций и оказанию помощи клиентам, страдающим от них</li> <li>5. Развить навыки оказания психологической помощи и консультационных психологических услуг людям, испытывающим проблемы, связанные с перфекционизмом</li> <li>6. Практически применять полученные знания и навыки в процессе решения проблемных ситуаций, возникающих при работе с перфекционистскими установками</li> <li>7. Сформировать способность анализировать эффективность применяемых методов и корректировать стратегию действий в зависимости от результатов работы</li> <li>8. Понять важность системного подхода к преодолению перфекционизма и его влияния на различные аспекты жизни человека</li> <li>9. Развить эмпатию, толерантность и другие профессиональные качества, необходимые психологу для успешной работы с клиентами, страдающими от перфекционизма</li> <li>10. Подготовиться к самостоятельной работе в качестве психолога или консультанта, способного оказывать помощь людям, преодолевающим перфекционистские установки</li> </ol>

## 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:

Универсальные компетенции (УК)	
Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать 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

	<b>УК-1.3</b> Рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки
--	---

<b>Профессиональные компетенции (ПК)</b>	
Тип задач профессиональной деятельности: <b>консультативный</b>	
Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК
<b>ПК-1</b> Способен оказывать психологическую помощь и консультационные психологические услуги населению и трудовым коллективам	<b>ПК-1.1</b> Демонстрирует знания теоретических основ психологического консультирования, понимает этические и профессиональные нормы работы психолога-консультанта и разграничение областей компетентности психолога и смежных специалистов
	<b>ПК-1.2</b> Анализирует психологические проблемы клиентов, планирует и оценивает результаты консультационной работы
	<b>ПК-1.3</b> 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
<b>Общая трудоемкость дисциплины:</b> зачетные единицы/часы	<b>2/72</b>
<b>4.1 Объем контактной работы обучающихся с преподавателем</b>	<b>36</b>
лекции	8
практические занятия	28
<b>4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся</b>	<b>36</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	
зачет	3 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	Перфекционизм: определение, причины и последствия	14	2	6	6
2	Диагностика перфекционизма	14	2	4	8
3	Когнитивная модель перфекционизма, работа с когнициями	14	2	6	6
4	Работа с поведением	15	1	6	8

5	Практика КПТ при работе с перфекционизмом	15	1	6	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>36</b>

#### 4.1 Содержание занятий

Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание
Перфекционизм: определение, причины и последствия	Понятие перфекционизма, его природа, симптомы и причины возникновения. Конструктивный (функциональный/адаптивный) и деструктивный (клинический, дисфункциональный и т.д.) перфекционизм. Последствия перфекционизма для личной и профессиональной жизни. Перфекционизм в психопатологии. Связь перфекционизма с другими психологическими проблемами. 4 стиля перфекциониста. Типы перфекционистского поведения.
Диагностика перфекционизма	Стандартизированные опросники. Многомерная модель Хьюитта-Флетта. Многомерная модель Фроста. Мониторинг как стратегия оценки. Самомониторинг. Тест поведенческого подхода (ТПП). Опросник клинического перфекционизма. Мотивация к изменениям.
Когнитивная модель перфекционизма, работа с когнициями	Роль мыслей, убеждений и образов в формировании перфекционистского поведения. Связь между мыслями и чувствами: виньетки. Работа с избирательным вниманием. Правила/убеждения и ошибки. Двойные стандарты. Связь между мыслями и эмоциями, поведением и физиологическими реакциями. Нереалистично высокие стандарты. Дихотомическое мышление. Генерализация или сверхобобщение. Персонализация. Техники выявления и изменения негативных мыслей и убеждений о себе. Основные эмоции. Стыд при приходе в терапию. Перфекционизм – копинг стратегия. Перфекционизм как трансдиагностический процесс.
Работа с поведением	Поведенческие эксперименты. Цели поведенческого эксперимента. «Ученик строителя» Салковскиса. Первые эксперименты на сессии. Обоснование. Общие принципы. Пошаговая инструкция. Опасение клиентов. Тревоги терапевта. Примеры экспериментов. Повторяющиеся проверки. Прокрастинация. Эксперименты направленные на выборочное внимание. Реакция на невыполнение. Работа с сопротивлением. Предотвращение рецидивов.
Практика КПТ при работе с перфекционизмом	Примерный план терапии. Психообразование. Примеры вопросов для сократовского диалога. Вопросы для построения концептуализации. Примеры перфекционистских убеждений. Физические ощущения при перфекционизме. Методы самонаблюдения и самоанализа. Постепенное преодоление страхов и сомнений в себе. Обучение навыкам принятия себя и своих достижений. Техника «социальные опросы». Ключевая идея концептуализации. Поддерживающие циклы. Цели терапии. Терапевтический альянс и вовлеченность. Амбивалентность клиента. Персонализация, техника «когнитивный пирог». Теория «черного лебедя». Реструктуризация. Когнитивный континуум. Ортогональный континуум

#### 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Наименование темы (раздела) дисциплины для самостоятельного изучения	Формы самостоятельной работы	Формы отчетности
--	------------------------------	------------------

Перфекционизм: определение, причины и последствия	Подготовка к тестированию	Тестирование
Диагностика перфекционизма		
Когнитивная модель перфекционизма, работа с когнициями		
Работа с поведением		
Практика КПТ при работе с перфекционизмом		

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: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/27795/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/27795/reading</a> 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: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/365262/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/365262/reading</a> 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: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/27807/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/27807/reading</a> 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: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/376498/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/376498/reading</a> 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: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/365229/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/365229/reading</a> 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: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/374459/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/374459/reading</a> 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: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/373508/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/373508/reading</a> 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: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/365261/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/365261/reading</a> 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: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/395856/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/395856/reading</a> 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>	<a href="#">КиберЛенинка</a>
PsyJournals.ru <i>Портал психологических изданий открытого доступа. Содержит научные журналы и статьи по клинической, консультативной, возрастной, социальной и организационной психологии.</i>	<a href="#">Портал психологических изданий PsyJournals.ru</a>
Электронная библиотека диссертаций РГБ <i>Ресурс Российской государственной библиотеки, предоставляющий открытый доступ к авторефератам диссертаций по психологии и</i>	<a href="#">Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ)</a>

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

Справочная правовая система с открытым доступом к основным нормативным правовым актам.	
<b>Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства</b>	
<b>лицензионное программное обеспечение:</b> Microsoft Windows 11 Professional (лицензия OEM) <b>лицензионное программное обеспечение отечественного производства:</b> Kaspersky Endpoint Security <b>свободно-распространяемое программное обеспечение:</b> LibreOffice, 7-Zip, VLC Media Player	
<b>Описание материально-технической базы</b>	
<b>учебная аудитория для проведения учебных занятий</b> 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  <b>помещение для самостоятельной работы</b> 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.