


Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 37.04.01 Психология (программа магистратуры «Психологическое консультирование и психотерапия») очной и очно-заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 841, приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. №1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».

СОСТАВИТЕЛИ:


кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии
ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Бажутина Светлана Борисовна

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии
«10» февраля 2026 года, протокол № 7.

Заведующий кафедрой психологии  Т.В. Балицкая-Крещенко

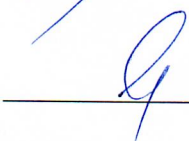
ОДОБРЕНА на заседании учебно-методической комиссии Института
педагогики и психологии «24» февраля 2026 г., протокол № 12.

Председатель учебно-методической комиссии
Института педагогики и психологии

 Б.А. Дьяченко

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

 В.В. Савенков

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины

Цели дисциплины:

– сформировать у магистрантов представление об одном из оригинальных и продуктивных методов консультирования и психотерапии – рационально-эмотивной (поведенческой) терапии, научить их пользоваться этим методом в практической работе с людьми.

Задачи дисциплины:

– познакомить с психологическим содержанием метода РЭТ;
– создать четкое представление о логике и технологии применения метода в консультативной и терапевтической работе;
– формировать устойчивые навыки определения содержания иррациональных убеждений, своих собственных и клиентов;
– формировать навыки и умения использования технологий работы с иррациональными убеждениями разного типа, диспутирование их и «переведение» в рациональные.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Рационально-эмотивная терапия и консультирование» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)» подготовки студентов по направлению подготовки 37.04.01 Психология (программа магистратуры «Психологическое консультирование») очной и очно-заочной форм обучения.

Логически и содержательно данный курс является сопряженным с курсами «Основы психологического консультирования», «Семейное консультирование и терапия», «Основы немедицинской психотерапии», «Современные теории и методы психологического консультирования».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знания:

– об организации и проведении консультативной и психотерапевтической работы с клиентами, знания по использованию классических методов этой работы;
– о диагностике психологических проблем, их идентификации;

Умения:

– применять элементы этих методов, а также умения правильно анализировать и синтезировать информацию, логически грамотно ее обрабатывать;
– устанавливать контакты с людьми разных возрастов, поддерживать с ними продуктивное взаимодействие;

Навыки:

– работы с различными источниками информации;
– критического анализа психологических ситуаций.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Магистранты, завершившие изучение дисциплины «Рационально-эмотивная терапия и консультирование», должны:

знать:

особенности психологического содержания метода рационально-эмотивной терапии и технологию его применения при решении определенного рода психологических проблем;

уметь:

правильно толковать содержание иррациональных убеждений клиентов и понимать пути их коррекции;

– технологию РЭТ в заданной логике и последовательности работы;

– диспутировать иррациональные убеждения клиентов, переводить их в рациональные;

владеть:

навыками использования технологий работы с иррациональными убеждениями разного типа, их грамотной корректировкой;

критического анализа собственной деятельности, готовностью учиться и меняться.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций:

общепрофессиональных:

ОПК-5 – способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций;

ОПК-6 – способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента.

профессиональных:

3.1. Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Код по ФГОС ОФО	Индикатор достижения
универсальные	
общепрофессиональные	
ОПК-5 способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций.	ИОПК – 5.1. Знает основные стратегии, виды и формы вмешательства, принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера, основные подходы к идентификации индивидуальной и статистической нормы в контексте оказания психологической помощи.

	<p>ИОПК – 5.2. Умеет организовывать мероприятия по оказанию психологической помощи, применять стандартные программы психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога.</p> <p>ИОПК – 5.3. Владеет базовыми приемами психологической помощи, развивающими и коррекционными технологиями, методами индивидуальной и групповой работы.</p>
<p>ОПК-6 способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента.</p>	<p>ИОПК – 6.1. Знает систему понятий и категорий, современные теоретические подходы и практики в области индивидуального, семейного и группового психологического консультирования в соответствии с потребностями и целями клиента.</p> <p>ИОПК – 6.2. Знает содержательные характеристики видов психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента.</p> <p>ИОПК – 6.3. Умеет разрабатывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями.</p> <p>ИОПК – 6.4. Владеет навыками реализации комплексных программ предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента.</p>
<p>профессиональные</p>	

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

учебной Вид работы	Объем часов (зач. ед.)	
	ОФО	ОЗФО
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 з.ед.)	72 (2 з.ед.)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36	16
в том числе:		
Лекции	16	8

Семинарские занятия	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	20	8
Лабораторные работы	-	-
Контрольная работа (КР, входят в часы семинаров)	-	-
КСР	-	-
Другие формы и методы организации	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	48	56
Итоговая аттестация	экзамен	экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины.

ТЕМА 1. Психологическое содержание метода, задачи и цели рационально-эмотивной (поведенческой) терапии.

История возникновения и общая специфика метода рационально-эмотивной терапии. Цели и задачи терапии. Место рационально-эмотивной терапии в структуре других методов. Клиент и психолог в методе рационально-эмотивной терапии. Общая характеристика ИУ. Иррациональные убеждения долженствования. Иррациональные убеждения катастрофизации. Иррациональные убеждения о низкой фрустрационной терпимости. Иррациональные убеждения собственного обесценивания.

Иррациональные убеждения долженствования и работа с ними. Психологическое содержание установок долженствования, особенности их появлений. Особенности диспутирования установок долженствования. Особенности замены ИУ долженствования на РУ. Общая логика работы с иррациональными убеждениями. Методы и технологии работы с разными типами ИУ. Трудности в преодолении иррациональных убеждений.

ТЕМА 2. Катастрофизация и ее диспутирование.

Психологическое содержание ИУ катастрофизации. Диспутирование ИУ катастрофизации. Особенности замены ИУ катастрофизации на РУ.

ТЕМА 3. Низкая фрустрационная терпимость и пути ее преодоления. Психологическое содержание ИУ НФТ, их появление в психологической реальности субъекта. особенности диспутирования ИУ НФТ. Замена ИУ НФТ на РУ.

ТЕМА 4. Самообесценивание и возможности работы с ним. Психологическое содержание ИУ самобичевание, их появление в психике субъекта. Особенности диспутирования ИУ самобичевания. Замена ИУ самобичевания на РУ Мифы и заблуждения о методе РЭПТ. Отличительные особенности метода РЭПТ от других терапевтических методов. Ограничения метода РЭПТ.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОЗО	ОЗФО
1	Психологическое содержание метода, задачи и цели рационально-эмотивной (поведенческой) терапии.	2	2
2	Иррациональные убеждения долженствования и работа с ними.	2	2

3	Особенности диспутирования ИУ долженствования	2	2
4	Иррациональные убеждения катастрофизации и работа с ними	2	
5	Низкая фрустрационная терпимость.	2	2
6	Диспутирование ИУ низкой фрустрационной терпимости	2	
7	Самообесценивание в системе иррациональных убеждений	2	2
8	Работа в РЭТ с сасмообесцениванием	2	
Итого:		16	

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1	Метод Рационально-эмотивной терапии. Как правильно сформулировать проблему и вести Дневник наблюдения	4	2
2	Иррациональные убеждения долженствования и способы их обнаружения. Как выбираться из «ловушки» догматических требований	2	2
3	Диспутирование катастрофизации Три способа решения ситуации катастрофизации.	2	2
4	Диспутирование низкой фрустрационной терпимости, способы ее преодоления	4	-
5	Диспутирование обесценивания и низкой самооценки	2	2
6.	Способы борьбы с самообесцениванием.	2	
7.	Трудности в работе по методу РЭТ	4	
Итого:	Итоговая аттестация	20	8

4.5. Лабораторные работы не предусмотрены.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ОЗФО
1	Психологическое содержание метода, задачи и цели рационально-эмотивной (поведенческой) терапии. Иррациональные убеждения долженствования и работа с ними.	Протоколы самоисследований	12	15
2	Катастрофизация и ее диспутирование.	Конспекты прочитанных работ	12	14
3	Низкая фрустрационная терпимость и пути ее преодоления.	Анализ ситуаций из дневников наблюдений. Диспутирование.	12	15
4	Самообесценивание и возможности работы с ним.	Анализ ситуаций из дневников наблюдений. Диспутирование	12	20
Итого:		Итоговая аттестация	48	64

4.7. Курсовые работы не предусмотрены.

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся используются инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационные технологии: видеозаписи работы психолога в тренинговых группах.

Работа в парах: совместная работа студентов друг с другом, с преподавателем-тренером на практических занятиях; моделирование условий психологической проблематики, требующей применения телесно-ориентированных технологий; ролевые игры по телесно-ориентированной терапии.

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- работа с конспектами по теории телесно-ориентированной терапии;
- выполнение практических упражнений магистрантами в парах с комментариями;
- рефлексивный анализ телесно-ориентированной работы магистрантов в разных структурах;
- анализ психологических ситуаций;
- контроль самостоятельной работы.

Итоговый контроль осуществляется по результатам обобщения всей работы студента (включает в себя ответы на теоретические вопросы и выполнение с комментированием практических упражнений).

Система оценивания учебных достижений студентов очной и очно-заочной формы обучения

Вид текущей учебной работы	ОФО	ЗФО
Работа на практических занятиях	20	20
Конспекты первоисточников	20	20
Дневник самостоятельной работы в РЭТ (самоисследование)	40	40
Рефлексивный отчет по Дневнику (Экзамен)	20	20
Итого за семестр (триместр)	100	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

4-х балл. система оценивани я экзамена	100 - балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльная шкала	Система оцени- вания
---	-------------------------------------	--	-------------------------------------

			зачета
Отлично	90 - 100	А - ОТЛИЧНО – теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	ЗАЧ ТЕ НО
Хорошо	83 - 89	В - ОЧЕНЬ ХОРОШО – теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75 - 82	С - ХОРОШО – теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63 - 74	Д - УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержит ошибки	НЕ ЗАЧТЕ НО
Удовлетворительно	50 - 62	Е - ПОСРЕДСТВЕННО – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21 - 49	FX - НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	0 – 20	F - НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО - теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые	

		ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	
--	--	--	--

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины.

а) основная литература:

1. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. – Спб.: Питер Ком, 1999. – 192 с.
2. Лысенко К. Полное руководство по самокопанию: книга-консультант / К. Лысенко. – Ростов-н-Д: Феникс, 2015. – 215 с.
3. Интенсивная терапия: Юлия Вертела — Санкт-Петербург, Астрель, Полиграфиздат, 2012 г.- 352 с
4. Схемная терапия: Джесси Рассел — Москва, Книга по Требованию, 2013 г.- 52 с..
5. Тенюшев, Б. И. Психотехнологии в практике : учебно-методическое пособие / Б. И. Тенюшев. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. — 128 с. — ISBN 978-5-00078-583-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/331274>
6. Уолен Сюзан, Дигуссепп Раймонд, Уэсслер Ричард. Практическое руководство по рационально-эмотивной терапии. – М.: 2015. –325 с.

б) дополнительная литература:

1. Бек А., Джудит С. Когнитивная терапия: полное руководство / А.Бек, С.Джудит.– Cognitive Therapy: Basics and Beyond. – М.: «Вильямс», 2006. – 400 с.
2. Александров А.А. Современная психотерапия. – СПб., 1997. (Лекции по когнитивной терапии № 5, 6 и 13). – 207 с.
3. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. –СПб.: Питер, 2003. –.178 с.
4. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. – СПб.: Питер, 2002. –205 с.
5. Мак Маллин Р. Практикум по когнитивной терапии. – СПб., 2001. –301 с.
6. Когнитивно-бихевиоральный подход в психотерапии и консультировании: Хрестоматия / Сост. Т.В. Власова. – Владивосток: ГИ МГУ, 2002. – 110 с.
7. Паттерсон С., Уоткинс Э. Теории психотерапии. – 5-е изд. -- СПб.: Питер, 2003. – 342 с.
9. Соколова Е.Т. Психотерапия: Теория и практика. – М.: Академия, 2002. – 542 с.
10. Фёдоров А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. – СПб.: Питер, 2002. –315 с.
11. Харитонов С.В. Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии. – М.: Психотерапия, 2009. – 204 с.

12 Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. –2001. – № 4.– С 67-90.

13. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия // Основные направления современной психотерапии / Под. ред. А.М. Боковой. – М.: Когито-центр, 2000. – С. 224-267.

14. Милтон Дж. Психоанализ и когнитивно-поведенческая терапия -- конкурирующие парадигмы или общая почва? // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2005. –№ 4. – С. 39-70.

в) Интернет-ресурсы:

<http://www.myword.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины могут быть использованы мультимедийные средства; наборы видеоматериалов или кинофильмов; демонстрационные приборы.

Лекционные занятия: аудитория, оснащенная презентационной техникой (телевизор с возможностью воспроизведения флэш-накопителя, компьютер/ноутбук).

Практические занятия: пакеты заданий тестовых материалов, тексты психологических задач; раздаточный материал.

Прочее: рабочее место преподавателя, рабочие места студентов.

9. Лист дополнений и изменений

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение /дополнение	
				Заведующий кафедрой	Директор / декан