

**Автономная некоммерческая организация дополнительного
профессионального образования
«Институт повышения квалификации и переподготовки МАПН»**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор АНО ДПО «ИПКиП МАПН»
Е.А. Порошина
Приказ № __ от
«__» _____ 2026 г.

**Учебная программа повышения квалификации
в рамках дополнительного профессионального образования
«Основы когнитивно-поведенческой терапии»**

2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Учебная программа «Основы когнитивно-поведенческой терапии» направлена на формирование у обучающихся целостных знаний и практических навыков работы в КПТ-подходе, а также на развитие профессиональной устойчивости и личностной осознанности специалиста.

Актуальность курса обусловлена высоким спросом на специалистов, владеющих научно обоснованными и структурированными методами психологической помощи. Когнитивно-поведенческая терапия является одним из наиболее исследованных направлений современной психотерапии, демонстрирующим эффективность при широком спектре запросов — от тревожных и депрессивных расстройств до работы с выгоранием и прокрастинацией.

В отличие от многих программ обучения, данная программа включает обязательный блок групповой психотерапии для участников. Это не дополнительный модуль, а фундаментальный элемент подготовки, обеспечивающий развитие навыков саморефлексии, эмоциональной устойчивости и умения применять техники КПТ без ущерба для собственного ресурса. Такой подход широко распространён в других направлениях (например, в гештальт-терапии), но редко встречается в обучении КПТ.

Программа сочетает теоретическую подготовку и интенсивную практику. Обучающиеся осваивают алгоритмы, техники и протоколы КПТ, сразу переводя их из знаний в навыки через интерактивные форматы: разбор кейсов, ролевые игры, интервизии и супервизии. Такой формат позволяет не просто выучить технику, а интегрировать её в личный профессиональный стиль.

Образовательная область: «Психология», «Психотерапия», «Когнитивно-поведенческая терапия» «Клиническая психология»

Срок обучения: 144 часа

Форма обучения: дистанционная

Режим занятий: Учебная нагрузка устанавливается не более 12 часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Категория слушателей: психологи, клинические психологи, психологи-консультанты, социальные работники, работники реабилитационных и коррекционных центров и образовательных учреждений, врачи-психотерапевты; врачи-психиатры; а также иные специалисты, имеющие высшее образование.

Выдаваемый документ: удостоверение о повышении квалификации установленного образца Института повышения квалификации переподготовки Международной Академии Психологических наук

Основные знания, необходимые для изучения программы:

Для эффективного освоения программы слушатели должны иметь базовое высшее или средне-специальное психологическое, педагогическое, медицинское образование.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины:

— Общая психология

Знать:

- основные сферы практического использования психологического знания;
- базовые предметно-психологические категории и понятия;
- важнейшие проблемы психологии в контексте обновляющейся системы психологических дисциплин и различных практик.

Владеть:

- системой общепсихологических понятий;
- основными средствами учебно-профессиональной деятельности, различными формами профессиональной деятельности.

Уметь:

- анализировать деятельность, поведение, использованием базовых категорий и понятий общей психологии;

- ориентироваться в пространстве психологической литературы, осуществлять библиографический поиск по нужной теме, реферировать оригинальную психологическую литературу;
- анализировать психологическое знание как предмет усвоения, выделять основные его компоненты.

— Введение в специальность

Знать:

- психологические основы здорового образа жизни;
- способы рационального взаимодействия с окружающим миром;
- основы просветительской деятельности психолога.

Владеть:

- системой психологического знания для формирования и развития различных сторон своей психики (познавательной, мотивационной, эмоциональной, динамической и т.д.);
- приемами и способами самоорганизации учебной деятельности с целью оптимизации процесса обучения;
- навыками анализа, планирования и осуществления своей деятельности по самостоятельному совершенствованию психологических знаний, необходимых в будущей профессиональной деятельности, в том числе и просветительского ее направления.

2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Целью учебной программы является комплексная подготовка специалистов в области когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), обеспечивающая не только усвоение теоретических знаний, но и формирование устойчивых практических навыков проведения полного цикла терапии — от установления контакта и целеполагания до концептуализации, применения техник и завершения терапии с профилактикой рецидивов. Ключевым элементом достижения этой цели является параллельное участие

обучающихся в учебно-терапевтической группе, направленное на личностную проработку и профилактику выгорания.

Задачи учебной программы:

1) Обучение:

Знанию исторических основ, философии и базовой модели КПТ; структуры и этапов терапевтического процесса; понятийного аппарата (автоматические мысли, когнитивные искажения, промежуточные и глубинные убеждения, правила, копинг-стратегии).

Умениям проводить функциональный анализ поведения и эмоций с использованием модели СМЭР (Событие – Мысли – Эмоции – Реакция); формулировать запрос в измеримые психотерапевтические цели; проводить когнитивную концептуализацию по Беку и выявлять дезадаптивные схемы с помощью техники «Стрела вниз»; грамотно применять технику «Сократический диалог».

Практическим навыкам применения конкретных техник когнитивной реструктуризации («Адвокат», работа с «долженствованиями», «навешиванием ярлыков», «черно-белым мышлением»); проведения поведенческих экспериментов, экспозиции и поведенческой активации; разработки и реализации плана укрепления новых адаптивных убеждений; проведения завершающей фазы терапии, включая бустер-сессии и профилактику рецидивов.

2) Воспитание:

Профессиональной культуры и этики, основанной на принципах сотрудничества, эмпатии и уважения к клиенту, что отражается в навыках построения терапевтического альянса и предоставления обратной связи.

Ответственного отношения к собственному профессиональному росту и личным ресурсам через обязательное участие в учебно-терапевтической группе, где на практике осознается важность саморефлексии и самоподдержки.

Стремления к доказательной практике и научному подходу в психотерапии, понимания рамок и ограничений метода КПТ.

3) Развитие:

Профессиональной рефлексии и способности к анализу собственной терапевтической работы, что целенаправленно развивается через формат интервизий и супервизии в группе.

Личностной осознанности и эмоциональной устойчивости, которые формируются за счет уникального синтеза учебного процесса и групповой психотерапии, где участники учатся разделять факты и мысли, легендировать эмоции и применять техники КПТ сначала к себе.

Навыков групповой динамики и супервизорской практики через совместный разбор кейсов, что способствует развитию коммуникативной компетентности и профессионального мышления.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате освоения программы у обучающегося совершенствуются следующие профессиональные компетенции (ПК):

ПК-1: Готовность к проведению психологического консультирования и психотерапии в рамках когнитивно-поведенческого подхода с пациентами, имеющими широкий спектр психологических затруднений и расстройств непсихотического уровня.

ПК-2: Способность к построению терапевтического альянса, формулировке психотерапевтического контракта и совместному с клиентом определению целей терапии.

ПК-3: Владение навыком когнитивно-поведенческой концептуализации случая (по модели А. Бека) для анализа проблем пациента, планирования терапии и выбора адекватных техник вмешательства.

ПК-4: Готовность к применению всего цикла техник КПТ — от поведенческих экспериментов и экспозиции до когнитивной реструктурирования автоматических мыслей, промежуточных и глубинных убеждений.

ПК-5: Способность к грамотному завершению терапевтических отношений, проведению бустер-сессий, оценке эффективности терапии и профилактике рецидивов.

ПК-6: Готовность к профессиональной рефлексии, использованию интервизионной и супервизорской поддержки для анализа собственной практики и предотвращения эмоционального выгорания.

Перечень знаний, умений и навыков

В результате освоения программы обучающийся должен:

Знать:

Теоретические и исторические основы когнитивно-поведенческой терапии, ее философию и место среди других направлений психотерапии.

Базовую модель КПТ (Событие – Мысли – Эмоции – Реакция, СМЭР) и ее применение для анализа проблем.

Структуру и этапы процесса КПТ-терапии, логику построения сессии и курса терапии в целом.

Феноменологию и механизмы формирования когнитивных искажений, автоматических мыслей, промежуточных убеждений (правил, установок) и глубинных убеждений (схем).

Принципы и техники установления терапевтического альянса и заключения контракта.

Протоколы и техники завершения терапии, профилактики рецидивов и оценки ее эффективности.

Уметь:

Проводить первичную диагностику, сбор анамнеза и совместно с клиентом формулировать из проблемы конкретные, измеримые терапевтические цели.

Проводить функциональный анализ поведения и эмоций клиента с использованием модели СМЭР.

Применять технику «Сократический диалог» для исследования автоматических мыслей.

Проводить когнитивную реструктуризацию с использованием техник «Адвокат», работа с «долженствованиями», «навешиванием ярлыков», «черно-белым мышлением».

Выявлять глубинные убеждения с помощью техники «Стрела вниз» («Падающая стрела»).

Проводить поведенческие эксперименты, планировать и проводить экспозицию и поведенческую активацию.

Формулировать когнитивную концептуализацию случая по Беку и на ее основе составлять индивидуальный план терапии.

Грамотно завершать терапевтические отношения, планировать и проводить бустер-сессии.

Владеть (навыками):

Навыком разделения мыслей и фактов, легендирования эмоций.

Навыком применения поведенческих и когнитивных техник на практике в роли терапевта.

Навыком концептуализации случая и составления плана терапии.

Навыком профессиональной саморефлексии и использования полученного в учебно-терапевтической группе опыта для поддержания собственного психологического ресурса и предотвращения выгорания.

Навыком участия в групповой супервизии для разбора сложных случаев и получения обратной связи.

Навыком ведения сессии в соответствии со структурой КПТ.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура и содержание дисциплины построены по модульному принципу.

Под модулем (разделом, темой) дисциплины понимается укрупненная логико-понятийная тема, характеризующаяся общностью использованного понятийно-терминологического аппарата.

Программа состоит из 3 модулей. Все модули включают в себя определенное количество лекционных материалов, практических занятий. Так же

предусмотрена самостоятельная работа и итоговая аттестация по результатам прохождения программы.

4.1. Учебный план

№ п/п	Наименование модулей	всего часо в	Лекци и часов	Самостоя - тельная работа, часов	Аттес тация часов	Форма аттестации (промежуто чной, итоговой)
1	Модуль 1. Основы когнитивно- поведенческой терапии	56	40	16	-	
2	Модуль 2. Когнитивная концептуализация, когнитивные и поведенческие техники	52	36	16	-	
3.	Модуль 3. Закрепление изменений и завершение работы с клиентом	35	20	15	-	
	Итоговая аттестация	-	-	-	1	Тестирование
	Итого	144	96	47	1	

4.2. Календарный план

№ п/ п	Наименование модулей, темы	всего часов	Лекции часов	Самостоя - тельная работа, часов	Аттестация часов	Форма аттестации (промежут очной, итоговой)
1	Модуль 1.	56	40	16	-	-

	Основы когнитивно-поведенческой терапии					
2	Тема 1. Введение в КПТ-модель, обзор плана работы.	6	4	2	-	-
3	Тема 2. Обзор компетенций и история КПТ – История подхода, обзор компетенций КПТ-психолога. Понятия: модель КПТ, автоматические и произвольные мысли, когнитивные искажения.	6	4	2	-	-
4	Тема 3 Выявление проблемы и запроса	6	4	2	-	-
5	Тема 4. План и структура КПТ-терапии – Этапы терапии, логика построения процесса	6	4	2	-	-
6	Тема 5. Разделение мыслей и фактов	6	4	2	-	-
7	Тема 6. Целеполагание и диагностика – Формулировка целей, сбор анамнеза, диагностика.	6	4	2	-	-
8	Тема 7. Терапевтические отношения	5	4	1	-	-
9	Тема 8. Сократический диалог – Особенности Сократического диалога, работа с фактами, формирование адаптивных убеждений.	5	4	1	-	-
10	Тема 9. Диспут. Техника «Адвокат»	5	4	1	-	-
11	Тема 10. Самоподдерживающиеся циклы – Выявление циклов, планирование терапии.	5	4	1	-	-
12	Модуль 2. Когнитивная концептуализация, когнитивные и поведенческие техники	52	36	16	-	-
13	Тема 1. Поиск ГУ, ПУ и правил – концептуализация	6	4	2	-	-
14	Тема 2. Глубинные убеждения – Метод «Падающая стрела», техника «За и против».	6	4	2	-	-
15	Тема 3. Копинг- стратегии	6	4	2	-	-
16	Тема 4. Промежуточные убеждения и правила – Поиск правил, техника «Преимущества и недостатки».	6	4	2	-	-
17	Тема 5. Осознанность в коммуникации на основании СМЭР	6	4	2	-	-

18	Тема 6. Поведенческие техники – Экспозиция, поведенческая активация, поведенческий эксперимент.	6	4	2	-	-
19	Тема 7. Техника реструктуризации когнитивного искажения “навешивание ярлыков”	6	4	2	-	-
20	Тема 8. Концептуализация Бека	5	4	1	-	-
21	Тема 9. Техника реструктуризации когнитивного искажения “долженствование” и “ложная дихотомия”	5	4	1	-	-
22	Модуль 3. Закрепление изменений и завершение работы с клиентом	35	20	15	-	-
23	Тема 1. Концептуализация сильных сторон – Включение ресурсов клиента.	7	4	3	-	-
24	Тема 2. Укрепление новых убеждений.	7	4	3	-	-
25	Тема 3. Завершение психотерапии – Бустерные сессии, оценка результата, обратная связь, профилактика рецидива.	7	4	3	-	-
26	Тема 4. Подведение итогов, фиксация изменений, обратная связь.	7	4	3	-	-
27	Тема 5. Супервизия – Разбор кейсов участников.	7	4	3	-	-
28	Итоговая аттестация	-	-	-	1	Тест
29	Итого	144	96	47	1	

4.3. Рабочие программы учебных модулей

4.3.1. Модуль №1. Основы когнитивно-поведенческой терапии

Трудоемкость: общая – 56 часов, в т.ч. 40 часов – лекционные, 16 часов – самостоятельная работа.

Режим занятий: дистанционный.

Форма обучения: дистанционный без отрыва от работы.

Цель обучения: Сформировать у слушателей системное понимание философии, базовой модели и начальных практических навыков ведения терапии в рамках когнитивно-поведенческого подхода.

Задачи обучения: Усвоить исторические основы и ключевые понятия КПТ.

Сформировать навык совместного с клиентом выявления проблемы и перевода ее в конкретные терапевтические цели.

Обучить базовым принципам структурирования сессии и курса терапии.

Освоить технику Сократического диалога и первичные методы когнитивной реструктуризации (техника «Адвокат»).

Понять и научиться выявлять самоподдерживающиеся циклы, поддерживающие проблему.

Требования к уровню усвоения содержания курса: слушатели должны приобрести общетеоретические знания, а также овладеть практическими навыками, необходимыми для дальнейшей учебной и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты обучения:

В результате освоения модуля формируются следующие компетенции:

Знать: Историю, основные принципы и структуру КПТ.

Понятия: когнитивная модель, автоматические мысли, когнитивные искажения, терапевтический альянс.

Алгоритм выявления проблемы и формулировки запроса.

Логику и этапы построения курса КПТ-терапии.

Уметь: Проводить разделение мыслей и фактов.

Формулировать из проблемы клиента измеримые и достижимые цели терапии.

Применять базовые элементы Сократического диалога.

Использовать технику «Адвокат» для работы с автоматическими мыслями.
Проводить первичный анализ самоподдерживающихся циклов.
Владеть (навыками): Навыком установления рабочего терапевтического альянса.
Навыком сбора базового анамнеза и проведения первичной диагностики в рамках модели КПТ.
Навыком структурирования терапевтической сессии.

Тематический план модуля

Тема 1. Введение в КПТ-модель, обзор плана работы.

Содержание занятия: Знакомство с базовой моделью КПТ (Событие – Мысль – Эмоция – Поведение). Общая логика и план работы в когнитивно-поведенческом подходе. Роль терапевта и клиента.

Литература к занятию:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016. — Гл. 1, 2.

Залевский Г., Кузьмина Ю., Залевский В. Когнитивно-поведенческая психотерапия. Учебное пособие для вузов. — М.: Юрайт, 2019. — Введение, Гл. 1.

Самостоятельная работа: Написание эссе «Как я понимаю базовую модель КПТ и ее отличия от других подходов».

Литература для самостоятельной работы:

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

Тема 2. Обзор компетенций и история КПТ.

Содержание занятия: История развития когнитивно-поведенческой терапии. Профессиональный портрет и компетенции КПТ-терапевта. Базовые понятия: автоматические и произвольные мысли, когнитивные искажения.

Литература к занятию:

Клиническая психология : учебник для вузов / под ред. Б. Д. Карвасарского. — 5-е изд. — СПб. : Питер, 2021. — Гл. 9.

Бек А., Раш Д., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. — СПб.: Питер, 2003. — Введение.

Самостоятельная работа: Составление глоссария ключевых терминов КПТ.

Литература для самостоятельной работы:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016.

Тема 3. Выявление проблемы и запроса.

Содержание занятия: Методы и техники первичного интервью. Искусство задавания вопросов для выявления истинной проблемы и запроса клиента. Отличие жалобы от запроса.

Литература к занятию:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016. — Гл. 5.

Клиническая психометрика : учебное пособие / под ред. В. А. Солдаткина. — М. : КНО-РУС, 2021. — Разделы по клиническому интервью.

Самостоятельная работа: Разработка плана первичной консультации для условного случая.

Литература для самостоятельной работы:

Бородин В.И., Миронова Н.В., Новиков Д.Д. Нежелательные явления в процессе психотерапии (обзор литературы). // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. — 2004. — №3. — С. 22–25.

Тема 4. План и структура КПТ-терапии.

Содержание занятия: Этапы терапии: от установления контакта до завершения. Логика построения терапевтического процесса. Структура отдельной сессии КПТ.

Литература к занятию:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016. — Гл. 3.

Харитонов С. В. Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии. — СПб.: ИИП, 2009. — Гл. 2.

Самостоятельная работа: Составление протокола структуры первой сессии терапии.

Литература для самостоятельной работы:

Федоров А. П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. — СПб.: Питер, 2002. — Гл. 2.

Тема 5. Разделение мыслей и фактов.

Содержание занятия: Техники разделения объективных фактов и их субъективной когнитивной обработки (интерпретаций, мыслей). Работа с дневником мыслей.

Литература к занятию:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016. — Гл. 7.

Бек А., Раш Д., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. — СПб.: Питер, 2003. — Гл. 4.

Самостоятельная работа: Практическое ведение дневника мыслей для собственной ситуации.

Литература для самостоятельной работы:

Бабия А.В. Эффективная обработка информации Mindmapping для студентов и профессионалов. — М.: Интернет-университет информационных технологий, Бином. Лаборатория знаний. — 224 с. (для визуализации связи фактов и мыслей).

Тема 6. Целеполагание и диагностика.

Содержание занятия: Принципы SMART-целеполагания в КПТ. Стратегии сбора анамнеза. Проведение первичной диагностики в рамках когнитивно-поведенческой модели.

Литература к занятию:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016. — Гл. 6.

Клиническая психометрика : учебное пособие / под ред. В. А. Солдаткина. — М. : КНО-РУС, 2021. — Соответствующие разделы.

Самостоятельная работа: Формулировка терапевтических целей для разборов кейсов.

Литература для самостоятельной работы:

Мейс В., Чессер Э. Методы поведенческой терапии. — СПб.: Речь, 2011. — Гл. 1.

Тема 7. Терапевтические отношения.

Содержание занятия: Понятие терапевтического альянса. Эмпатия, безусловное принятие и конгруэнтность в КПТ. Работа с сопротивлением и нарушениями альянса.

Литература к занятию:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016. — Гл. 4.

Самостоятельная работа: Анализ видеозаписей сессий с точки зрения построения альянса.

Литература для самостоятельной работы:

Бородин В.И., Миронова Н.В., Новиков Д.Д. Нежелательные явления в процессе психотерапии (обзор литературы). // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. — 2004. — №3. — С. 22–25.

Тема 8. Сократический диалог.

Содержание занятия: Суть и техника ведения Сократического диалога. Типы вопросов. Работа с фактами для формирования адаптивных убеждений.

Литература к занятию:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016. — Гл. 8.

Харитонов С.В. Основы поведенческой психотерапии. — М.: ГЭОТАР, 2015. — Гл. 4.

Самостоятельная работа: Составление цепочки Сократических вопросов для заданной автоматической мысли.

Тема 9. Диспут. Техника «Адвокат».

Содержание занятия: Техника когнитивного диспута. Пошаговое применение техники «Адвокат» для исследования и опровержения автоматических мыслей.

Литература к занятию:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016. — Гл. 9.

Бек А., Раш Д., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. — СПб.: Питер, 2003. — Гл. 7.

Самостоятельная работа: Письменное применение техники «Адвокат» к собственной дезадаптивной мысли.

Литература для самостоятельной работы:

Федоров А. П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. — СПб.: Питер, 2002. — Гл. 3.

Тема 10. Самоподдерживающиеся циклы.

Содержание занятия: Понятие самоподдерживающихся циклов в КПТ. Методы выявления поведенческих и когнитивных циклов. Использование анализа циклов для планирования терапии.

Литература к занятию:

Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. — СПб.: Питер, 2002. — Гл. 3.

Харитонов С. В. Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии. — СПб.: ИИП, 2009. — Гл. 5.

Самостоятельная работа: Составление карты самоподдерживающегося цикла для случая из практики или личного опыта.

Организационно-педагогические условия реализации рабочей программы

Программа модуля реализуется через дистанционные лекционно-практические занятия в формате вебинаров с разбором случаев и отработкой техник, а также через выполнение слушателями самостоятельных практических заданий. Продолжительность учебного часа составляет 1 академический час (45 минут).

Учебно-методическое обеспечение модуля (сводный список):

Основная литература:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016.

Клиническая психология : учебник для вузов / под ред. Б. Д. Карвасарского. — 5-е изд. — СПб. : Питер, 2021.

Залевский Г., Кузьмина Ю., Залевский В. Когнитивно-поведенческая психотерапия. Учебное пособие для вузов. — М.: Юрайт, 2019.

Дополнительная литература:

Бек А., Раш Д., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. — СПб.: Питер, 2003.

Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. — СПб.: Питер, 2002.

Клиническая психометрика : учебное пособие / под ред. В. А. Солдаткина. — М. : КНО-РУС, 2021.

Творогова, Н. Д. Клиническая психология. Введение в специальность : учебное пособие. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2022.

Харитонов С. В. Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии. — СПб.: ИИП, 2009.

Харитонов С.В. Основы поведенческой психотерапии. — М.: ГЭОТАР, 2015.

Федоров А. П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. — СПб.: Питер, 2002.

Мейс В., Чессер Э. Методы поведенческой терапии. — СПб.: Речь, 2011.

Средства обеспечения освоения программы:

- Интернет платформа с видео материалами, книгами и пособиями.
- Наборы слайдов, таблиц/мультимедийных наглядных материалов по различным модулям программы.
- Видеофильмы
- Методические пособия;

4.3.2. Модуль №2. Когнитивная концептуализация, когнитивные и поведенческие техники

Трудоемкость: общая – 52 часа, в т.ч. 36 часов – лекционные, 16 часов – самостоятельная работа.

Режим занятий: дистанционный.

Форма обучения: дистанционный без отрыва от работы.

Цель обучения: Сформировать у слушателей углубленные навыки когнитивной концептуализации случая и практического применения продвинутых техник КПТ для работы с глубинными убеждениями, поведенческими паттернами и когнитивными искажениями.

Задачи обучения: Обучить методам выявления и работы с промежуточными (ПУ) и глубинными (ГУ) убеждениями.

Сформировать навык построения комплексной когнитивной концептуализации по модели А. Бека.

Освоить ключевые поведенческие техники КПТ: экспозицию, поведенческую активацию и эксперимент.

Отработать техники когнитивной реструктуризации для специфических искажений («долженствование», «навешивание ярлыков», «черно-белое мышление»).

Интегрировать полученные знания в целостный план терапии.

Требования к уровню усвоения содержания курса: слушатели должны приобрести общетеоретические знания, а также овладеть практическими навыками, необходимыми для дальнейшей учебной и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты обучения:

Знать: Иерархию убеждений в КПТ (автоматические мысли, промежуточные убеждения/правила, глубинные убеждения/схемы).

Принципы, этапы и методы когнитивной концептуализации.

Теоретические основы и показания к применению поведенческих техник (экспозиция, активация, эксперимент).

Механизмы и техники работы с конкретными когнитивными искажениями.

Уметь: Проводить технику «Стрела вниз» для выявления ГУ.

Применять техники «За и против» и «Преимущества и недостатки» для работы с убеждениями.

Составлять и использовать формулу СМЭР для анализа поведения и коммуникации.

Планировать и проводить поведенческий эксперимент.

Использовать техники когнитивной реструктуризации для работы с «долженствованиями» и «навешиванием ярлыков».

Владеть (навыками): Навыком построения развернутой когнитивной концептуализации случая.

Навыком подбора и интеграции когнитивных и поведенческих техник в план терапии.

Навыком анализа и модификации копинг-стратегий клиента.

Тематический план модуля

Тема 1. Поиск ГУ, ПУ и правил – концептуализация.

Содержание занятия: Иерархия когний: автоматические мысли, промежуточные убеждения (правила, установки, допущения), глубинные убеждения (схемы). Стратегии поиска ПУ и ГУ. Начало построения кейс-концептуализации.

Литература к занятию:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016. — Гл. 10, 11.

Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. — СПб.: Питер, 2002. — Гл. 4.

Самостоятельная работа: Анализ видеозаписи сессии с выявлением различных уровней когний. набросок концептуализации для учебного кейса.

Литература для самостоятельной работы:

Юдицкий С.А. Когнитивная терапия: теория и практика. — М.: Академический проект, 2020. — Гл. 5.

Тема 2. Глубинные убеждения – Метод «Падающая стрела», техника «За и против».

Содержание занятия: Техника «Стрела вниз» («Падающая стрела») для эмпирического выявления глубинных убеждений. Техника «За и против» для

исследования дисфункциональных убеждений и формирования мотивации к изменению.

Литература к занятию:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016. — Гл. 12.

Бек А., Раш Д., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. — СПб.: Питер, 2003. — Гл. 8.

Самостоятельная работа: Проведение техники «Стрела вниз» на себе для собственного убеждения, работа в тройках. Заполнение таблицы «За и против» для учебного случая.

Тема 3. Копинг-стратегии.

Содержание занятия: Понятие копинг-стратегий. Адаптивные и дезадаптивные стратегии. Анализ копинг-поведения клиента и его вклад в поддержание проблемы. Методы формирования адаптивных стратегий.

Литература к занятию:

Харитонов С. В. Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии. — СПб.: ИИП, 2009. — Гл. 6.

Перре М., Бауманн У. Клиническая психология. — СПб.: Питер, 2007. — Разделы, посвященные совладанию со стрессом.

Самостоятельная работа: Анализ собственных копинг-стратегий в стрессовой ситуации, работа в тройках. Разработка плана по развитию адаптивных стратегий для клиента.

Тема 4. Промежуточные убеждения и правила – Поиск правил, техника «Преимущества и недостатки».

Содержание занятия: Методы выявления промежуточных убеждений: «правил жизни», «установок», «допущений». Техника анализа преимуществ и недостатков соблюдения и несоблюдения дисфункционального правила.

Литература к занятию:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016. — Гл. 11.

Федоров А. П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. — СПб.: Питер, 2002. — Гл. 4.

Самостоятельная работа: Выявление промежуточного убеждения у клиента из кейса, работа в тройках. Проведение техники «Преимущества и недостатки».

Литература для самостоятельной работы:

Лихи Р.Л. Техники когнитивной терапии. — СПб.: Питер, 2023.

Тема 5. Осознанность в коммуникации на основании СМЭР.

Содержание занятия: Применение модели СМЭР (Событие – Мысли – Эмоции – Реакция) для анализа и улучшения коммуникативных паттернов клиента. Развитие осознанности в общении.

Литература к занятию:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016. — Гл. 11.

Лихи Р.Л. Техники когнитивной терапии. — СПб.: Питер, 2023.

Самостоятельная работа: Анализ собственного конфликта или сложной коммуникации по модели СМЭР. Работа в тройках.

Литература для самостоятельной работы:

Кабанов М.М., Личко А.Е., Смирнов В.М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. — Л.: Медицина, 1983. — Соответствующие разделы.

Тема 6. Поведенческие техники – Экспозиция, поведенческая активация, поведенческий эксперимент.

Содержание занятия: Теория и практика проведения поведенческой активации при депрессии. Построение иерархии для экспозиции при тревожных расстройствах. Планирование и проведение поведенческого эксперимента для проверки убеждений.

Литература к занятию:

Бек А., Раш Д., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. — СПб.: Питер, 2003. — Гл. 9, 12.

Харитонов С.В. Основы поведенческой психотерапии. — М.: ГЭОТАР, 2015. — Гл. 2, 3.

Самостоятельная работа: Разработка плана поведенческой активации или иерархии экспозиции для учебного кейса.

Литература для самостоятельной работы:

Мейс В., Чессер Э. Методы поведенческой терапии. — СПб.: Речь, 2011. — Гл. 3, 4.

Тема 7. Техника реструктуризации когнитивного искажения «навешивание ярлыков».

Содержание занятия: Феноменология и механизм искажения «навешивание ярлыков». Техники его опровержения: поиск альтернативных определений, поведенческие эксперименты, переформулирование.

Литература к занятию:

Бёрнс Д. Терапия настроения. — СПб.: Питер, 2022. — Гл. 6.

Лихи Р.Л. Техники когнитивной терапии. — СПб.: Питер, 2023. — Гл. 5.

Самостоятельная работа: Выявление случаев «навешивания ярлыков» в речи клиента и собственной жизни. Подбор техник для работы с ними.

Литература для самостоятельной работы:

МакМаллин Р. Справочник техник когнитивной терапии. — СПб.: Речь, 2001.

Тема 8. Концептуализация Бека.

Содержание занятия: Интеграция полученных данных: построение полной когнитивной концептуализации случая по Дж. Беку (ранний опыт, ключевые убеждения, компенсаторные стратегии, ситуационные активаторы, автоматические мысли, поведение). Использование концептуализации для планирования терапии.

Литература к занятию:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016. — Гл. 13.

Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. — СПб.: Питер, 2002. — Гл. 5.

Самостоятельная работа: Составление развернутой концептуализации для сложного учебного кейса.

Тема 9. Техника реструктуризации когнитивного искажения «долженствование» и «ложная дихотомия».

Содержание занятия: Выявление иррациональных «долженствований» и черно-белого мышления. Техники работы: смягчение формулировок, поиск промежуточных вариантов, анализ последствий, cost-benefit анализ.

Литература к занятию:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016. — Гл. 11.

Лихи Р.Л. Техники когнитивной терапии. — СПб.: Питер, 2023.

Самостоятельная работа: Анализ собственных «долженствований». Работа в тройках. Разработка плана техник для клиента с ригидным мышлением.

Литература для самостоятельной работы:

Лихи Р.Л. Техники когнитивной терапии. — СПб.: Питер, 2023. — Гл. 6.

Организационно-педагогические условия реализации рабочей программы

Программа модуля реализуется через дистанционные лекционно-практические занятия в формате вебинаров с разбором сложных случаев и отработкой продвинутых техник, а также через выполнение слушателями самостоятельных практических заданий по концептуализации и планированию терапии. Продолжительность учебного часа составляет 1 академический час (45 минут).

Учебно-методическое обеспечение модуля (сводный список):

Основная литература:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016.

Бек А., Раш Д., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. — СПб.: Питер, 2003.

Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. — СПб.: Питер, 2002.

Лихи Р.Л. Техники когнитивной терапии. — СПб.: Питер, 2023.

Дополнительная литература:

Харитонов С. В. Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии. — СПб.: ИИП, 2009.

Харитонов С.В. Основы поведенческой психотерапии. — М.: ГЭОТАР, 2015.

Федоров А. П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. — СПб.: Питер, 2002.

МакМаллин Р. Справочник техник когнитивной терапии. — СПб.: Речь, 2001.

Перре М., Бауманн У. Клиническая психология. — СПб.: Питер, 2007.

Средства обеспечения освоения программы:

- Интернет платформа с видео материалами, книгами и пособиями.
- Наборы слайдов, таблиц/мультимедийных наглядных материалов по различным модулям программы.
- Видеофильмы
- Методические пособия;

4.3.3. Модуль №3. Закрепление изменений и завершение работы с клиентом

Трудоемкость: общая – 35 часов, в т.ч. 20 часов – лекционные, 15 часов – самостоятельная работа, в том числе итоговый тест – 1 час.

Режим занятий: дистанционный.

Форма обучения: дистанционный без отрыва от работы.

Цель обучения: Сформировать у слушателей системный подход к завершению терапевтического процесса, включая закрепление достигнутых результатов, профилактику рецидивов и этичное завершение терапевтических отношений.

Задачи обучения: Обучить методам выявления и интеграции сильных сторон и ресурсов клиента в терапевтический процесс.

Сформировать навыки работы по укреплению новых адаптивных убеждений.

Освоить протоколы завершения терапии, включая проведение бустерных сессий и оценку эффективности.

Отработать техники профилактики рецидивов.

Сформировать навык проведения супервизии и получения обратной связи.

Требования к уровню усвоения содержания курса: слушатели должны

приобрести общетеоретические знания, а также овладеть практическими навыками, необходимыми для дальнейшей учебной и профессиональной деятельности.

Планируемые результаты обучения:

Знать: Принципы и методы ресурсно-ориентированного подхода в КПТ. Стратегии закрепления новых когнитивных и поведенческих паттернов. Этические принципы и технические аспекты завершения терапевтических отношений.

Протоколы проведения бустерных сессий и план профилактики рецидивов. Правила и формат проведения супервизии.

Уметь: Проводить концептуализацию сильных сторон клиента.

Использовать техники укрепления новых убеждений.

Оценивать эффективность терапии совместно с клиентом.

Составлять план профилактики рецидивов.

Участвовать в супервизорской работе представляя свои случаи.

Владеть (навыками): Навыком этичного и профессионального завершения терапевтических отношений.

Навыком проведения бустерных сессий.

Навыком составления индивидуального плана профилактики рецидивов.

Навыком получения и интеграции супервизорской обратной связи.

Тематический план модуля

Тема 1. Концептуализация сильных сторон – Включение ресурсов клиента.

Содержание занятия: Ресурсно-ориентированный подход в КПТ. Методы выявления сильных сторон, навыков и ресурсов клиента. Интеграция ресурсов в терапевтический процесс и план завершения терапии.

Литература к занятию:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016. — Гл. 14 (аспекты завершения).

Самостоятельная работа: Проведение анализа ресурсов и сильных сторон для клиента из учебного кейса. Разработка упражнения по активации ресурса.

Тема 2. Укрепление новых убеждений.

Содержание занятия: Стратегии консолидации новых, адаптивных убеждений: поведенческие эксперименты, когнитивное репетирование, создание поддерживающей среды, использование карточек-напоминаний с новыми убеждениями.

Литература к занятию:

Бек А., Раш Д., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. — СПб.: Питер, 2003. — Гл. 13.

Лихи Р.Л. Техники когнитивной терапии. — СПб.: Питер, 2023. — Гл. 9.

Самостоятельная работа: Для нового адаптивного убеждения клиента составить план из 3-5 действий по его укреплению, включая поведенческий эксперимент.

Литература для самостоятельной работы:

МакМаллин Р. Справочник техник когнитивной терапии. — СПб.: Речь, 2001. — Разделы о закреплении изменений.

Тема 3. Завершение психотерапии – Бустерные сессии, оценка результата, обратная связь, профилактика рецидива.

Содержание занятия: Планирование завершения терапии. Обзор достижений и трудностей. Оценка эффективности терапии с использованием объективных и субъективных методов. Обсуждение плана бустерных сессий. Разработка индивидуального плана профилактики рецидивов («терапевтическое завещание»).

Литература к занятию:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016. — Гл. 14.

Самостоятельная работа: Составление протокола завершающей сессии и плана профилактики рецидивов для клиента.

Тема 4. Подведение итогов, фиксация изменений, обратная связь.

Содержание занятия: Методы подведения итогов терапии совместно с клиентом. Техники фиксации достигнутых изменений. Принципы и методы предоставления и получения обратной связи в конце терапии.

Литература к занятию:

Харитонов С. В. Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии. — СПб.: ИИП, 2009. — Гл. 8.

Кассинов Г. И. Практическое руководство по когнитивно-поведенческой терапии. — М.: Когито-Центр, 2021. — Разделы по завершению.

Самостоятельная работа: Написание терапевтического письма клиенту (гипотетическому или реальному из практики) с подведением итогов и фиксацией прогресса. Работа в тройках.

Тема 5. Супервизия – Разбор кейсов участников.

Содержание занятия: Цели, задачи и форматы супервизии в КПТ. Правила представления случая. Модели супервизорского контракта. Отработка навыков участия в супервизии (в роли супервизируемого и супервизора). Получение и интеграция обратной связи.

Литература к занятию:

Бернс Д. Супервизия в когнитивно-поведенческой терапии. — СПб.: Питер, 2021. (Или аналогичное руководство).

Пейн М. Супервизия в психологическом консультировании. — М.: Когито-Центр, 2019. — Гл. 4, 5.

Самостоятельная работа: Подготовка письменного представления собственного случая (или учебного кейса) для супервизии по заданной схеме.

Организационно-педагогические условия реализации рабочей программы

Программа модуля реализуется через дистанционные практико-ориентированные занятия, включающие разбор случаев, ролевые игры (завершение терапии, супервизия) и интенсивную групповую работу. Значительная часть времени отводится на супервизорскую практику. Продолжительность учебного часа составляет 1 академический час (45 минут).

Учебно-методическое обеспечение модуля (сводный список):

Основная литература:

Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016. — Гл. 14.

Бек А., Раш Д., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. — СПб.: Питер, 2003. — Гл. 13.

Дополнительная литература:

Лихи Р.Л. Техники когнитивной терапии. — СПб.: Питер, 2023. — Гл. 9.

Харитонов С. В. Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии. — СПб.: ИИП, 2009. — Гл. 8.

Ялом И. Дар психотерапии. — М.: Эксмо, 2019. — Гл. 65.

Бернс Д. Супервизия в когнитивно-поведенческой терапии. — СПб.: Питер, 2021.

Пейн М. Супервизия в психологическом консультировании. — М.: Когито-Центр, 2019.

Средства обеспечения освоения программы:

- Интернет платформа с видео материалами, книгами и пособиями.
- Наборы слайдов, таблиц/мультимедийных наглядных материалов по различным модулям программы.
- Видеофильмы
- Методические пособия;

5 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма итоговой аттестационной работы – тестирование.

Итоговая аттестационная работа призвана способствовать систематизации и закреплению знаний слушателей по учебной программе, умению анализировать и находить решение конкретных задач, формированию у слушателей творческого подхода к рассмотрению выбранных социальных проблем.

Описание процедуры итоговой аттестации. Тест выполняется под руководством преподавателя программы. К написанию теста допускаются обучающиеся, успешно прошедшие пять промежуточных аттестаций, предусмотренных рабочими программами трёх модулей данной учебной программы.

Допускается две попытки прохождения итогового теста.

Итоговая аттестация по учебной программе повышения квалификации в рамках дополнительного профессионального образования «Когнитивно-

поведенческая терапия» проводится в форме теста и должна выявлять теоретическое и практическое усовершенствование компетенций слушателя в соответствии с требованиями квалификационных характеристик и профессиональных стандартов.

Обучающийся допускается к итоговой аттестации после изучения модулей учебной программы в объеме, предусмотренном учебным планом.

Тематика аттестационных работ определяется образовательным учреждением.

Лица, освоившие учебную программу повышения квалификации в рамках дополнительного профессионального образования «Когнитивно-поведенческая терапия» и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают документ установленного образца о дополнительном профессиональном образовании – удостоверение о повышении квалификации.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают реализацию данной программы в полном объеме, соответствие качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Самостоятельная работа включает в себя чтение литературы, выполнение упражнений и составление отчетов

Продолжительность учебного часа теоретических и практических занятий должна составлять 1 академический час (45 минут).

Условия реализации учебной программы в рамках повышения квалификации «Когнитивно-поведенческая терапия» включают:

- 1) учебно-методическую документацию и материалы по всем разделам (модулям) специальности; учебно-методическую литературу для внеаудиторной работы обучающихся.

Программа реализуется такими видами работ, как лекции и самостоятельная работа. Лекционные занятия и самостоятельная работа осуществляется вне стен учебного заведения – дистанционно.

Осуществление текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации обучающихся, установление их форм, периодичности и порядка проведения относится к компетенции организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Учебная программа завершается итоговой аттестацией в форме теста.

Учебно-методическое обеспечение программы:

Основная литература:

1. Бек, Дж. Когнитивная терапия: полное руководство. — М.: Вильямс, 2016. — 400 с.
2. Бек, А., Раш, Д., Шо, Б., Эмери, Г. Когнитивная терапия депрессии. — СПб.: Питер, 2003.
3. Бек, А., Фримен, А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. — СПб.: Питер, 2002.
4. Залевский, Г., Кузьмина, Ю., Залевский, В. Когнитивно-поведенческая психотерапия. Учебное пособие для вузов. — М.: Юрайт, 2019.
5. Харитонов, С.В. Основы поведенческой психотерапии. — М.: ГЭОТАР, 2015. — 128 с.
6. Лихи, Р.Л. Техники когнитивной терапии. — СПб.: Питер, 2023.

Дополнительная литература:

По модулю 1–2 (Основы КПТ, концептуализация, техники):

1. Клиническая психология: учебник для вузов / под ред. Б.Д. Карвасарского. — 5-е изд. — СПб.: Питер, 2021. — 890 с.
2. Клиническая психометрика: учебное пособие / под ред. В.А. Солдаткина. — М.: КНО-РУС, 2021. — 664 с.
3. Творогова, Н.Д. Клиническая психология. Введение в специальность. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2022. — 240 с.
4. Федоров, А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. — СПб.: Питер, 2002.
5. Мейс, В., Чессер, Э. Методы поведенческой терапии. — СПб.: Речь, 2011.
6. МакМаллин Р. Справочник техник когнитивной терапии. — СПб.: Речь, 2001.
7. Холмогорова, А.Б., Гаранян, Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия // Основные направления современной психотерапии / Под ред. А.М. Боковикова. — М.: Когито-центр, 2000. — С. 224–267.

По модулю 3 (Завершение терапии, супервизия, профилактика рецидивов):

1. Бернс, Д. Супервизия в когнитивно-поведенческой терапии. — СПб.: Питер, 2021.
2. Пейн, М. Супервизия в психологическом консультировании. — М.: Когито-Центр, 2019.

7. Материально-техническое обеспечение программы

- Тестовые материалы, бланки
- Интернет платформа с видео материалами, книгами и пособиями.
- Наборы слайдов, таблиц/мультимедийных наглядных материалов по различным модулям программы.
- Видеофильмы
- Методические пособия;
-

Составитель программы

Ф.И.О. Зинчук Наталья Сергеевна

Образование

- Институт психотерапии и медицинской психологии им. Б.Д. Карвасарского. Повышение квалификации по супервизии в клинической психотерапии
- Уральский государственный педагогический университет. Квалификация: Магистр по специальности «Психолого-педагогическое образование» – 2024 г.
- АНО «Центр когнитивной психологии». Повышение квалификации по когнитивно-поведенческой терапии ГТР, ПТСР. Майндфулнес – 2023 г.
- АНО «Центр когнитивной психологии». Повышение квалификации по когнитивно-поведенческой психотерапии депрессии и социальной тревожности – 2023 г.
- Дальневосточный федеральный университет. Повышение квалификации по основам психологического консультирования в когнитивно-поведенческом подходе – 2022 г.
- Уральский государственный педагогический университет. Квалификация: Бакалавр по специальности «Педагогическое образование» – 2018 г.

Стаж работы более 3 лет, в т.ч по преподаваемой программе 1,5 года