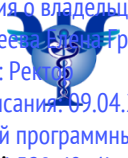


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Елизавета Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.04.2026 10:38:53
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da570c04e156c1e6b898094e



**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

**ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ И ХАРАКТЕРИСТИКИ
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 в области когнитивно-поведенческой терапии, включая понимание основных теоретических принципов, методов и техник, применяемых в этой области
Задачи дисциплины	1. Изучить теоретические основы когнитивно-поведенческого направления; 2. Овладеть базовыми понятиями и принципами когнитивно-поведенческой психотерапии; 3. Получить представление о специфике работы когнитивного терапевта 4. Приобрести навык систематизации и анализа информации, связанной с организацией психологического консультирования

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: экспертно-диагностический	
ПК-2 Способен организовать работу по проведению психологического консультирования, осуществлять диагностику и экспертизу разработанных программ и мероприятий психологического консультирования	ПК-2.1 Демонстрирует знания методов и технологий проведения психологической диагностики, принципы подбора инструментов для психодиагностических исследований и правила их организации
	ПК-2.2 Оценивает эффективность применяемых диагностических инструментов, определенных для реализации мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов
	ПК-2.3 Организует работу по психологическому консультированию на основе современных методов психотерапии в соответствии с потребностями и целями клиента и способен разработать программы и мероприятия психологического консультирования на основе инновационных техник

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	20
практические занятия	16

4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся	81
Форма промежуточной аттестации	
экзамен (2 семестр)	27

№ 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	Три волны когнитивно-поведенческой терапии и их особенности	15	3	2	10
2	Базовые идеи когнитивно-поведенческой терапии. Иерархия убеждений: автоматические мысли, промежуточные и глубинные убеждения	15	3	2	10
3	Понятие эмоционально-обусловленного поведения	14	2	2	10
4	Поддерживающие циклы: выявление и изменение негативных паттернов мышления и поведения	15	3	2	10
5	Концептуализация: построение индивидуальной программы терапии	15	3	2	10
6	Ключевые принципы работы в когнитивно-поведенческом подходе и организация терапевтической сессии	15	2	2	11
7	Терапевтические отношения: важность доверия и эмпатии	14	2	2	10
8	Изменения в рамках КПТ подхода: работа с негативными мыслями и убеждениями, изменение поведения: постановка целей и достижение результатов, поддержка и закрепление позитивных изменений	14	2	2	10
	Экзамен	27			
	ИТОГО	144	20	16	81

4.1 Содержание занятий

Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание
Три волны когнитивно-поведенческой терапии и их особенности	<p>1 волна: Бихевиоральная терапия: Дж. Уотсон. Задачи. И.П. Павлов. Основные теории научения. Закономерности классического научения. Б.Ф.Скиннер. Типы подкрепления. Эдвард Ли Торндайк. Законы научения. Бандура и теория социального научения. Джозеф Вольпе. Систематическая десенсибилизация. Понятие промежуточной переменной - Эдвард Толмэн. Переход от классического к современному бихевиоризму. Лазарус мультимодальный подход. Мейхенбаум.</p> <p>2 волна: Когнитивно-поведенческая терапия. Арон Бек. Альберт Эллис. Когнитивная терапия. Фундаментальная когнитивная идея. Фундаментальные принципы.</p> <p>3 волна: Включение осознанности и метакогнитивных компонентов</p>

	<p>Самопринятие. Осознанность. Когнитивная терапия, основанная на осознанности. АСТ – терапия принятия и ответственности. Метакогнитивная терапия. Схема Терапия. Диалектическая поведенческая терапия (ДБТ).</p>
<p>Базовые идеи когнитивно-поведенческой терапии. Иерархия убеждений: автоматические мысли, промежуточные и глубинные убеждения</p>	<p>Ключевая идея КБТ. Когниции (мысли). Связь между пятью сферами. Связь мыслей и эмоций для клиентов. Связь эмоций и физических ощущений. Автоматические мысли. Вопросы для выявления автоматических мыслей. Иерархия убеждений. Глубинные убеждения. 2 категории глубинных убеждений в КБТ по Арон Беку. 3-е глубинное убеждение по Джудит Бек. Техника падающей стрелы. Промежуточные убеждения. Стратегии совладания.</p>
<p>Понятие эмоционально-обусловленного поведения</p>	<p>Повторение проблемного поведения. Краткосрочные и долгосрочные последствия. Изменение поведения, влияние на эмоциональное переживание и мысли. Примеры альтернативных действий.</p>
<p>Поддерживающие циклы: выявление и изменение негативных паттернов мышления и поведения</p>	<p>Поддерживающие циклы (круги). Охранительное поведение. Избегающее поведение. Снижение активности. Неверные интерпретации. Сверхбдительность/сканирование. Самоисполняющиеся пророчества. Тревога по поводу своих способностей. Страх страха. Перфекционизм. Краткосрочное подкрепление.</p>
<p>Концептуализация: построение индивидуальной программы терапии</p>	<p>Структура первой сессии. Цели и задачи первой сессии. Установление контакта. Проведение первичной диагностики с запросом здесь и сейчас. Нормализация и валидация. Начало социализации в КБТ модели. Оценка уровня мотивации (оценка возможных рисков). Обсуждение возможного сотрудничества (заключение контракта). Структура и цели первого терапевтического сеанса. Заключение контракта. Использование диагностик. КБТ Концептуализация. 2 типа концептуализации. Функциональный анализ. Холистический анализ. Отличительная черта концептуализации КБТ от других направлений. Цели концептуализации. Образцы концептуализации. Другие варианты (5 компонентная модель Лихи). Концептуализация и план работы. Концептуализация в процессе терапии: переформулировка и корректировка. Риски для начинающих специалистов. Как проходит процесс КПТ обследования. Порядок сбора информации. Какие сферы важно охватить при составлении концептуализации. Оценка текущих проблем. Оценка текущей проблемы - принцип взаимодействующей системы. Эмоции. Важность учета эмоций (избыточность/недостаточность/дисрегуляция). Телесные проявления. Мысли. Поведение. Критическая (ие) ситуация (и). Триггер и модифицирующие факторы. Последствия. Анализ прошлого опыта. Убеждения, возникшие в результате опыта. Сильные стороны, защитные факторы, ресурсы. Сильные стороны клиента. Просмотр списка сильных сторон. Задавать открытые вопросы. Переосмысление слабостей. Ведение журнала сильных сторон. Сотрудничество в процессе создания. Сроки создания формулировки. Мотивация. От проблемы к цели. SMART. Конкретные шаги. Возможные затруднения. Отслеживание прогресса</p>
<p>Ключевые принципы работы в когнитивно-поведенческом подходе и организация терапевтической сессии</p>	<p>Принцип 1 «Мост между сессиями». Принцип 2 Домашнее задание между сессиями. Принцип 3 «Обсуждение домашнего задания». Принцип 4 «повестка сессии». Принцип 5 Наличие концептуализации и социализация клиента в КБТ. Принцип 6 Применение КБТ интервенций. Принцип 7: развитие саморефлексии и уровня когнитивного инсайта. Принцип 8: отслеживания прогресса. Принцип отслеживания прогресса. Принцип 9: эффективное использование времени. Подведение итогов и обратная связь. Бланк обратной связи. Психобразование. Оценка базовых навыков КБТ терапевта. Домены. Домен 1 – определение повестки дня. Домен 2 – Концептуализация и порочные круги. Домен 3 – КБТ интервенции. Домен 4 – Домашние задания. Домен 5 – Отслеживание прогресса. Домен 6 – Использование времени. Домен 7 – Терапевтические отношения. Домен 8 – Эффективная двухсторонняя коммуникация.</p>

<p>Терапевтические отношения: важность доверия и эмпатии</p>	<p>Связь отношений и результата. Исследования. Хорват, Дел Ре, Флюкигер и Саймондс. Факторы, которые способствуют клиническому улучшению в КБТ. Что такое терапевтический альянс, составляющие терапевтического альянса. 2 взгляда на терапевтический альянс. Что усиливает терапевтический альянс? Сотрудничество. Принципы сотрудничества как важного элемента КБТ. Структура и гибкость. Позиция терапевта. Валидация. Валидация vs инвалидация. Убеждения терапевта. Влияние убеждений терапевта на клиента. Отслеживания альянса. Устранение разрывов. Навыки метакоммуникации.</p>
<p>Изменения в рамках КПТ подхода: работа с негативными мыслями и убеждениями, изменение поведения: постановка целей и достижение результатов, поддержка и закрепление позитивных изменений.</p>	<p>Сократический диалог. Направляемое открытие. Когнитивная реструктуризация. Когнитивный континуум. Рационально-эмотивная игра. Поведенческий эксперимент. Экспозиция. Работа с автоматическими мыслями. Техника “поиск решений”. Решение проблем: 6 шагов. Работа поведением. Экспозиция и поведенческие эксперименты. Поведенческие эксперименты vs экспозиция. Бланк поведенческих экспериментов. Бланк для проведения экспозиции. Что ожидает клиент и что случается. Принцип габитуации. Работа с эмоциями и физическими ощущениями. Эмоциональная экспозиция. Разновидности эмоциональных экспозиций</p>

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Наименование темы (раздела) дисциплины для самостоятельного изучения	Формы самостоятельной работы	Формы отчетности
<p>Три волны когнитивно-поведенческой терапии и их особенности</p> <p>Базовые идеи когнитивно-поведенческой терапии. Иерархия убеждений: автоматические мысли, промежуточные и глубинные убеждения</p> <p>Понятие эмоционально-обусловленного поведения</p> <p>Поддерживающие циклы: выявление и изменение негативных паттернов мышления и поведения</p> <p>Концептуализация: построение индивидуальной программы терапии</p> <p>Ключевые принципы работы в когнитивно-поведенческом подходе и организация терапевтической сессии</p> <p>Терапевтические отношения: важность доверия и эмпатии</p> <p>Изменения в рамках КПТ подхода: работа с негативными мыслями и убеждениями, изменение поведения: постановка целей и достижение результатов, поддержка и закрепление позитивных изменений.</p>	<p>Подготовка к тестированию</p>	<p>Тестирование</p>

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	Большая российская энциклопедия

<p><i>Государственный энциклопедический ресурс, предоставляющий проверенную научную и справочную информацию по различным областям знаний, включая психологию.</i></p>	
<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>	ВАК
<p>Журнал «Вопросы психологии»</p> <p><i>Научный журнал, публикующий исследования и теоретические обзоры по актуальным направлениям психологии.</i></p>	Вопросы психологии
<p>Журнал «Психологические исследования»</p> <p><i>Открытый научный журнал, публикующий оригинальные исследования и теоретические статьи по различным направлениям психологии.</i></p>	Психологические исследования
Перечень информационных справочных систем	
<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>	Министерство науки и высшего образования
<p>Портал ФГОС ВО</p> <p><i>Официальный ресурс федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.</i></p>	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
<p>Официальный интернет-портал правовой информации</p> <p><i>Официальный источник опубликования нормативных правовых актов Российской Федерации.</i></p>	Портал правовой информации
<p>Гарант</p> <p><i>Информационно-правовой портал с возможностью бесплатного доступа к базовым нормативным документам.</i></p>	garant.ru
<p>КонсультантПлюс</p> <p><i>Справочная правовая система с открытым доступом к основным нормативным правовым актам.</i></p>	КонсультантПлюс
Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
<p>лицензионное программное обеспечение: Microsoft Windows 11 Professional (лицензия OEM)</p> <p>лицензионное программное обеспечение отечественного производства: Kaspersky Endpoint Security</p> <p>свободно-распространяемое программное обеспечение: LibreOffice, 7-Zip, VLC Media Player</p>	
Описание материально-технической базы	
<p>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</p> <p>помещение для самостоятельной работы</p>	

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.