

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.08.2026 14:39:47
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b764041e256c14c5898c94



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНЫХ И ПОСТСТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ

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

1. Общая характеристика дисциплины

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины	Формирование у обучающихся системы знаний о теоретических основах когнитивно-поведенческого подхода к пониманию обсессивно-компульсивных и постстрессовых расстройств, а также способности использовать полученные знания при анализе психологической проблематики и решении профессиональных задач в области психологии.
Задачи дисциплины	– сформировать систему знаний о современных представлениях об обсессивно-компульсивных и постстрессовых расстройствах и возможностях их рассмотрения в рамках когнитивно-поведенческого подхода; – раскрыть теоретические основы когнитивно-поведенческих моделей возникновения и поддержания обсессивно-компульсивных и постстрессовых расстройств; – развить навыки анализа когнитивных, эмоциональных и поведенческих факторов, связанных с проявлениями обсессивно-компульсивных и постстрессовых расстройств; – познакомить с современными методами и инструментами когнитивно-поведенческого подхода, применяемыми при работе с обсессивно-компульсивными и постстрессовыми расстройствами; – сформировать способность использовать полученные знания при анализе психологической проблематики и решении профессиональных задач в области психологии.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Блок/часть ОПОП	Курс/семестр
Блок 1. Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений	2 курс 4 семестр

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Профессиональные компетенции (ПК)	
Код и наименование ПК	Индикатор достижения компетенции
ПК-3 Способен осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития с использованием разнообразных методов и техник индивидуальной, групповой и семейной психотерапии и консультирования	ПК-3.1 Осуществляет комплексную клинико-психологическую диагностику и планирование вмешательства, направленного на выявление причин дезадаптации, психопатологических и эмоциональных нарушений, с последующей разработкой индивидуальных и групповых программ реабилитации и профилактики
	ПК-3.2 Реализует психотерапевтические интервенции с использованием широкого спектра клинических методов и техник, включая мониторинг динамики состояния клиента и оценку эффективности психологической помощи в междисциплинарном контексте

2. Содержание и организация освоения дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость (з.е./акад. часы)	2/72
Форма промежуточной аттестации	зачет
Контактная работа	32
лекции	8
практические занятия	24
Самостоятельная работа	40

2.2. Тематический план дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины	Общая трудоемкость (акад. часы)	Лекции	ПЗ	СР
	Когнитивно-поведенческая психотерапия обсессивно-компульсивного расстройства	36	4	12	20
1	Характеристики, диагностика и когнитивно-поведенческие модели обсессивно-компульсивного расстройства	5	1	1	3
2	Алгоритм КПТ при обсессивно-компульсивном расстройстве	6	1	2	3
3	Когнитивная работа	7	1	2	4
4	Экспозиция и предотвращение ритуалов (ЭПР)	12	1	5	6
5	Работа с глубинными убеждениями, семейным контекстом и профилактика рецидивов	6	-	2	4
	Когнитивно-поведенческая психотерапия посттравматического стрессового расстройства	36	4	12	20
6	Особенности травмы, травматической памяти и клинических проявлений посттравматического стрессового расстройства и комплексного посттравматического стрессового расстройства	5	1	1	3
7	Когнитивно-поведенческая модель посттравматического стрессового расстройства (Эллерс и Кларк, 2000)	5	1	1	3
8	Алгоритм и ключевые элементы КПТ при посттравматическом стрессовом расстройстве	7	1	2	4
9	Экспозиционные методы работы	9	1	4	4
10	Когнитивная реструктуризация и преодоление избегания	5	-	2	3
11	Составление концептуализации случая посттравматического стрессового расстройства	5	-	2	3
	ИТОГО	72	8	24	40

2.3. Содержание дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Содержание
Когнитивно-поведенческая психотерапия обсессивно-компульсивного расстройства	
Характеристики, диагностика и когнитивно-поведенческие модели обсессивно-компульсивного расстройства	Основные проявления, типы и подтипы обсессивно-компульсивного расстройства. Диагностические критерии и частые диагностические ошибки. Когнитивно-поведенческие модели (Салковски, Кларк, Уэллс) и их интеграция. Ключевые терапевтические мишени: обсессии, оценки обсессий, охранительное компульсивное поведение и др.
Алгоритм КПТ при обсессивно-компульсивном расстройстве	Мотивационная работа и повышение приверженности терапии. Постановка реалистичных и измеримых целей. Психосообразование: объяснение природы симптомов, модели возникновения и поддержания обсессивно-компульсивного расстройства. Совместное построение концептуализации случая, включая обсессии, компульсии, оценки и факторы поддержания.
Когнитивная работа	Методы работы с обсессиями (выявление, переоценка, модификация). Работа с ключевыми оценками: переоценка угрозы, гиперответственность, непереносимость неопределенности, чрезмерная важность мыслей, контролируемость мыслей, перфекционизм, непереносимость дискомфорта, страх позитивных переживаний. Выявление и модификация убеждений о компульсивном поведении.
Экспозиция и предотвращение ритуалов (ЭПР)	Принципы, доказательная база и место экспозиции и предотвращения ритуалов в терапии обсессивно-компульсивного расстройства. Построение иерархии страхов и пошаговое планирование экспозиций. Виды экспозиции: in vivo, в воображении. Методы предотвращения ритуалов, работа с сопротивлением и страхом утраты контроля.
Работа с глубинными убеждениями, семейным контекстом и профилактика рецидивов	Выявление и реструктуризация дисфункциональных схем. Работа с влиянием семьи, обучение близких поддерживающим стратегиям. Формирование навыков самостоятельного применения техник и план действий при возврате симптомов.
Когнитивно-поведенческая психотерапия посттравматического стрессового расстройства	
Особенности травмы, травматической памяти и клинических проявлений посттравматического стрессового расстройства и комплексного посттравматического стрессового расстройства	Характеристика и ключевые различия посттравматического стрессового расстройства и комплексного посттравматического стрессового расстройства. Специфика формирования травматических воспоминаний: фрагментированность, высокая сенсорная насыщенность, недостаточная интеграция в автобиографическую память. Механизмы автоматического воспроизведения воспоминаний и их связь с флешбеками. Основные диагностические критерии по МКБ-10-11 и DSM-5.
Когнитивно-поведенческая модель посттравматического стрессового расстройства (Эллерс и Кларк, 2000)	Представление травмы как текущей угрозы. Роль неконструктивной обработки воспоминаний, негативных интерпретаций и избегания. Поддерживающие циклы между симптомами, мыслями и поведением. Терапевтические мишени: переструктурирование значений травмы, снижение избегания, интеграция воспоминаний, модификация вторичных дисфункциональных когниций (вина, стыд, убеждения о собственной несостоятельности и опасности мира).
Алгоритм и ключевые элементы КПТ при посттравматическом стрессовом расстройстве	Основные этапы терапии: подготовка, экспозиционные методы, когнитивная реструктуризация, закрепление изменений и профилактика рецидивов. Психосообразование о механизмах посттравматического стрессового расстройства: объяснение симптомов с использованием метафор (например, «шкаф с вещами» или «пожарная сигнализация»). Постановка реалистичных терапевтических целей совместно с клиентом. Повышение мотивации к выполнению терапевтических заданий.

Экспозиционные методы работы	Пролонгированная экспозиция в воображении: Подробное воспроизведение травматического события в настоящем времени, от первого лица, с акцентом на самых стрессовых моментах. Ведение записи рассказа и прослушивание его клиентом в качестве домашнего задания. Использование методов фокусировки внимания на ключевых эмоциональных точках для усиления переработки. Экспозиция (в реальности): Построение иерархии пугающих ситуаций и постепенное приближение к ним. Включение посещения мест, связанных с травмой, для переоценки угрозы и снижения избегания. Работа с флешбеками и дискриминация стимулов.
Когнитивная реструктуризация и преодоление избегания	Основной фокус на работе со вторичными дисфункциональными когнициями: вина («я мог предотвратить»), стыд («я слабый/грязный»), убеждения о собственной неполноценности или опасности мира. Применение целевых когнитивных техник (сбор доказательств «за» и «против», переоценка, поведенческие эксперименты). Интеграция нового опыта в личную историю и систему убеждений. Использование реструктуризации в сочетании с экспозицией для усиления эффекта. Особенности поведенческой активации. Особенности работы с комплексным посттравматическим стрессовым расстройством
Составление концептуализации случая посттравматического стрессового расстройства	Разработка иерархии стимулов и ситуаций для проведения экспозиции. Проведение элементов экспозиции в воображении и in-vivo в учебном формате. Применение когнитивной реструктуризации к вторичным убеждениям, связанным с травмой.

2.4. Самостоятельная работа обучающихся

Тема (раздел) дисциплины	Формы самостоятельной работы	Формы отчетности
Когнитивно-поведенческая психотерапия обсессивно-компульсивного расстройства	Изучение когнитивной модели ОКР. Анализ механизмов гиперответственности и слияния мысли и действия. Изучение принципов ЭПР (экспозиции и предотвращения реакций).	Оформление бланка «Иерархия триггеров и компульсивных ритуалов при ОКР» (ранжирование от легкого к тяжелому).
Когнитивно-поведенческая психотерапия посттравматического стрессового расстройства	Изучение когнитивной модели травмы. Дифференциация интрузий и флэшбеков. Изучение принципов в реальной жизни и имажинальной экспозиции при травме.	Ролевая игра в парах по составлению «Иерархии пугающих стимулов и напоминаний о травме (триггеров ПТСР)» со шкалированием

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

2.5. Образовательные технологии

При реализации дисциплины могут использоваться:

- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии;
- технологии практической подготовки обучающихся;
- интерактивные методы обучения;
- технологии самостоятельной работы обучающихся;
- иные образовательные технологии, соответствующие целям и содержанию дисциплины.

Организация образовательного процесса может осуществляться с использованием электронной информационно-образовательной среды Института и иных ресурсов, применяемых в образовательной деятельности.

3. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины

3.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
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	Диджузеппе Р. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия. / Р. Диджузеппе, К. Дойл, У. Драйден. - Астана : Спринт Бук, 2026. - 480 с. - ISBN 978-601-12-5944-6	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/411745/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
4	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
5	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
6	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
7	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
8	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
9	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

10	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
----	---	---	--

3.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
1	Агинян М. Зависимость и ее человек: записки психиатра-нарколога / М. Агинян. - Москва : Альпина, 2024. - 304 с. - ISBN 978-5-00139-992-6	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/398608/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
2	Вудман Марион. Сова была раньше дочкой пекаря: Ожирение, нервная анорексия и подавленная женственность / Пер. с англ. – 2-е изд. – (Юнгианская психология). - Москва : Когито-Центр, 2024. - 176 с. - ISBN 978-5-89353-700-0	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/411080/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
3	Григорьев Н. Б. Психологическое консультирование, психокоррекция и профилактика зависимости: учебное пособие. / Н.Б. Григорьев. - Санкт-Петербург : СПбГИПСП, 2012. - 304 с. - ISBN 978-5-98238-026-5	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/24788/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
4	Зэйферт К.б Девива Джейсон. Жизнь после травмы: Как помочь близкому с посттравматическим стрессовым расстройством / Пер. с англ. / К.Б. Зэйферт. - Москва : Альпина, 2024. - 360 с. - ISBN 978-5-9614-8514-1	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/397747/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
5	Мейсон П. Прекратите ходить по яичной скорлупе: жизнь с тем, у кого пограничное расстройство личности. / П. Мейсон, Р. Крегер. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 336 с. - ISBN 978-5-4461-1609-6	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/373505/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
6	Млодик И. Ю. Карточный дом. Психотерапевтическая помощь клиентам с пограничными расстройствами [Электронный ресурс]. – 2-е изд. (эл.) / И.Ю. Млодик. - Москва : Генезис, 2016. - 162 с. - ISBN 978-5-98563-381-8	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/362608/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
7	Молодцова Т. Д. Профилактика суицида подростков : научно-методическое пособие / Т.Д. Молодцова. - Москва : Директ-Медиа, 2019. - 147 с. - ISBN 978-5-4475-8157-2	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/388312/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
8	Старшенбаум Г. В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г.В. Старшенбаум. - Москва : Когито-Центр, 2005. - 376 с. - ISBN 5-89353-132-9	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/29462/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

9	Шишков В. В. Психотерапия функциональных расстройств. Карманный справочник врача и психолога. - Изд. 2-е, идент. / В.В. Шишков. - Санкт-Петербург : Скифия, 2023. - 496 с. - ISBN 978-5-00025-311-3	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/398574/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
10	Шустов Д. И. Аутоагрессия, суицид и алкоголизм / Д.И. Шустов. - Москва : Когито-Центр, 2004. - 214 с. - ISBN 5-89353-154-X	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/29468/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

3.3. Электронно-библиотечные системы

Наименование ЭБС	Адрес
Электронно-библиотечная система Айбукс.ру	Ibooks.ru

3.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Наименование	Адрес
Профессиональные базы данных	
КиберЛенинка <i>Научная электронная библиотека открытого доступа. Предоставляет бесплатные полнотекстовые статьи по различным направлениям психологии и клиническим исследованиям.</i>	КиберЛенинка
PsyJournals.ru <i>Портал психологических изданий открытого доступа. Содержит научные журналы и статьи по клинической, консультативной, возрастной, социальной и организационной психологии.</i>	Портал психологических изданий PsyJournals.ru
Электронная библиотека диссертаций РГБ <i>Ресурс Российской государственной библиотеки, предоставляющий открытый доступ к авторефератам диссертаций по психологии и смежным наукам.</i>	Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ)
Российское психологическое общество <i>Профессиональная ассоциация психологов России. Представляет материалы научных исследований, конференций, профессиональные стандарты и информационные ресурсы.</i>	Российское Психологическое Общество
Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига <i>Профессиональное объединение специалистов в области психотерапии. Предоставляет информацию о научно-практических мероприятиях, образовательных программах и профессиональных стандартах.</i>	Профессиональная психотерапевтическая лига
Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии <i>Профессиональный ресурс в области когнитивно-поведенческой психотерапии. Содержит информацию о методах, исследованиях, образовательных программах и конференциях.</i>	Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии

Большая российская энциклопедия <i>Государственный энциклопедический ресурс, предоставляющий проверенную научную и справочную информацию по различным областям знаний, включая психологию.</i>	Большая российская энциклопедия
Высшая аттестационная комиссия при Минобрнауки России <i>Официальный ресурс, содержащий перечень рецензируемых научных изданий и нормативные документы в сфере научной аттестации.</i>	ВАК
Журнал «Вопросы психологии» <i>Научный журнал, публикующий исследования и теоретические обзоры по актуальным направлениям психологии.</i>	Вопросы психологии
Журнал «Психологические исследования» <i>Открытый научный журнал, публикующий оригинальные исследования и теоретические статьи по различным направлениям психологии.</i>	Психологические исследования
Информационные справочные системы	
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <i>Официальный сайт, содержащий нормативные документы, государственные программы и информацию о развитии высшего образования и науки в Российской Федерации.</i>	Министерство науки и высшего образования
Портал ФГОС ВО <i>Официальный ресурс федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.</i>	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
Официальный интернет-портал правовой информации <i>Официальный источник опубликования нормативных правовых актов Российской Федерации.</i>	Портал правовой информации
Гарант <i>Информационно-правовой портал с возможностью бесплатного доступа к базовым нормативным документам.</i>	garant.ru
КонсультантПлюс <i>Справочная правовая система с открытым доступом к основным нормативным правовым актам.</i>	КонсультантПлюс

3.5. Программное обеспечение

Наименование ПО	Тип лицензии
Microsoft Windows 11 Professional (лицензия OEM)	OEM-лицензия
Kaspersky Endpoint Security	Коммерческая лицензия
LibreOffice	Свободно распространяемое ПО
7-Zip	Свободно распространяемое ПО
VLC Media Player	Свободно распространяемое ПО

3.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение	Назначение
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	Проведение лекционных, практических и иных учебных занятий
помещение для самостоятельной работы комплекты учебной мебели (столы, стулья), ноутбуки для обучающихся с выходом в сеть "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института, гарнитура, магнитно-маркерная доска	Организация самостоятельной работы обучающихся

4. Особенности освоения дисциплины обучающимися из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Реализация дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья в соответствии с законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами Института.

При необходимости обучающимся могут быть созданы специальные условия для освоения дисциплины, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

5. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с локальными нормативными актами Института и включает оценочные материалы, критерии и процедуры оценивания результатов освоения дисциплины.