

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:  
6bbcb8f4da570c04e156c146b898094e



**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**

**КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ**

<b>Направление подготовки</b>	37.04.01 Психология
<b>Направленность (профиль)</b>	Когнитивно-поведенческая психотерапия в консультировании
<b>Уровень высшего образования</b>	Магистратура
<b>Форма обучения</b>	Очно-заочная

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины	Формирование совокупности знаний, умений и владений, обеспечивающих приобретение практического опыта, необходимого для освоения компетенций, позволяющих диагностировать и лечить тревожные расстройства с помощью методов когнитивно-поведенческой терапии
Задачи дисциплины	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить теоретические основы когнитивно-поведенческого подхода к лечению тревожных расстройств</li> <li>2. Научиться выявлять и оценивать тревожные расстройства у клиентов</li> <li>3. Ознакомиться с методами когнитивно-поведенческой психотерапии, используемыми при лечении тревожных расстройств, и научиться их применять на практике</li> <li>4. Овладеть навыками ведения терапевтических случаев тревожных расстройств в рамках когнитивно-поведенческого подхода</li> <li>5. Развить умение анализировать и критически оценивать эффективность применяемых методов когнитивно-поведенческой терапии тревожных расстройств</li> <li>6. Сформировать профессиональную позицию и этику специалиста, работающего с тревожными расстройствами</li> <li>7. Развить навыки, связанные с оказанием психологической помощи и консультационных психологических услуг населению и трудовым коллективам</li> <li>8. Научиться осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий</li> </ol>

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Место дисциплины в структуре ОПОП	Блок 1. Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений
-----------------------------------	---

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Профессиональные компетенции (ПК)	
Тип задач профессиональной деятельности: <b>консультативный</b>	
Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК
ПК-1 Способен оказывать психологическую помощь и консультационные психологические услуги населению и трудовым коллективам	ПК-1.1 Демонстрирует знания теоретических основ психологического консультирования, понимает этические и профессиональные нормы работы психолога-консультанта и разграничение областей компетентности психолога и смежных специалистов
	ПК-1.2 Анализирует психологические проблемы клиентов, планирует и оценивает результаты консультационной работы
	ПК-1.3 Оказывает консультационную помощь в соответствии с программой, разработанной на основе современных методов психотерапии, выстраивает эффективную коммуникацию с клиентами и при необходимости перенаправляет их к другим специалистам

#### 4. Структура, объем и содержание дисциплины

	Количество академических часов
<b>Общая трудоемкость дисциплины:</b> зачетные единицы/часы	<b>2/72</b>
<b>4.1 Объем контактной работы обучающихся с преподавателем</b>	<b>28</b>
лекции	8
практические занятия	20
<b>4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся</b>	<b>44</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	
зачет с оценкой	4 семестр

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Общая трудоемкость в акад. часах	Трудоемкость по видам учебных занятий в акад. часах		
			Из них контактная работа обучающихся с преподавателем		СРС
			Лек	ПЗ	
1	Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика	24	2	6	16
2	Когнитивная модель тревожных расстройств	23	3	6	14
3	Практика КПТ в работе с тревогой	25	3	8	14
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>44</b>

#### 4.1 Содержание занятий

Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание
Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика	Психообразование. Страх. Тревога. Беспокойство. Адаптивные функции страха. Реакция на опасность. Тревожная реакция. Тело (физические реакции). Понятие тревожного расстройства, его симптомы и причины возникновения. Необходимость дифференцированной диагностики. Тревога как симптом. Направление к смежным специалистам. Страх. Беспокойство. Беспокойство внутреннее или внешнее. Продуктивное и непродуктивное. Тревога. Диагностика ощущения беспомощности.
Когнитивная модель тревожных расстройств	Роль мыслей, убеждений и образов в формировании тревожных состояний. Связь между мыслями и эмоциями, поведением и физиологическими реакциями. Ключевые (базовые) убеждения (беспокойство). Типы поведения. Порочный круг тревоги: «круг позитивной обратной связи». Повышенная и нормальная тревога. Причины и последствия повышенной тревожности. Техники выявления и изменения негативных мыслей и убеждений. Выявление автоматических мыслей и их анализ. Изменение глубинных убеждений о себе, мире и будущем. Непереносимость неопределенности. Триггеры беспокойства. Примеры проявления непереносимости. Позитивные и негативные убеждения о

	тревоге.
Практика КПТ в работе с тревогой	Когнитивная терапия, направленная на страх, лежащий в основе тревоги клиента. Определение базового страха. Предмет тревоги (триггер). Переоценка вероятности. Переоценка серьезности (развитие по самому худшему сценарию). Недооценка личного совладания. Мониторинг (субъективный и объективный). Работа с когнициями. Изменение в мышлении. Шаг 1: Изначальная нормализация. Шаг 2: Работа с автоматическими мыслями. Шаг 3: сбор доказательств. Шаг 4: анализ преимуществ и недостатков. Шаг 5а: декатастрофизация страха. Шаг 5б: декатастрофизация страха. Шаг 6: Работа с ошибками мышления. Шаг 7: другие альтернативные варианты. Шаг 8: практика нормализации. Работа с конструктивным и деструктивным беспокойством. Дерево беспокойства. Работа с цепочкой беспокойства= не-слияние + переключение внимания. Решение проблем в случае с конструктивным беспокойством. Поведенческие эксперименты. Тренинг неопределенности.

## 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Наименование темы (раздела) дисциплины для самостоятельного изучения	Формы самостоятельной работы	Формы отчетности
Тревожные расстройства: определение, классификация и диагностика Когнитивная модель тревожных расстройств Практика КПТ в работе с тревогой	Подготовка к тестированию	Тестирование

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

Учебно-методическое обеспечение включает:

- методические рекомендации по выполнению заданий дисциплины;
- учебные программы дисциплины и материалы лекционных и практических занятий;
- учебники, учебные и учебно-методические пособия;
- научные статьи, нормативные документы и иные материалы, рекомендуемые для освоения содержания дисциплины.

Информационное обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает:

- электронную информационно-образовательную среду Института (ЭИОС);
- электронные библиотечные системы (ЭБС), доступ к которым предоставляется обучающимся;
- электронные образовательные ресурсы и профессиональные базы данных, используемые при выполнении заданий дисциплины.

Указанные ресурсы обеспечивают обучающимся возможность самостоятельного изучения теоретического и методического материала, выполнения заданий, подготовки аналитических и контрольных материалов по дисциплине.

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### а) основная литература:

№ п/п	Основная литература	Адрес электронного ресурса	Вид доступа
-------	---------------------	----------------------------	-------------

1	И.В. Блинникова. Когнитивная психология. Учебник для вузов. - Москва : Пер Сэ, 2002. - 479 с. - ISBN 5-9292-0034-3	URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/27795/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/27795/reading</a> Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
2	Лихи Роберт. Терапия эмоциональных схем. - Санкт-Петербург : Питер, 2020. - 448 с. - ISBN 978-5-4461-1268-5	URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/365262/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/365262/reading</a> Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
3	Холодная М.А. Когнитивные стили: О природе индивидуального ума. / М.А. Холодная. - Москва : Пер Сэ, 2002. - 304 с. - ISBN 5-9292-0061-0	URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/27807/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/27807/reading</a> Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

### б) дополнительная литература:

№ п/п	Дополнительная литература	Адрес электронного ресурса	Вид доступа
1	Бернс Д. Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток / Пер. с англ. / Д. Бернс. - Москва : Альпина, 2019. - 550 с. - ISBN 978-5-9614-1819-4	URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/376498/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/376498/reading</a> Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
2	Гринбергер Д. Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь / Д. Гринбергер, К. Падески. - Санкт-Петербург : Питер, 2020. - 320 с. - ISBN 978-5-4461-1321-7	URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/365229/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/365229/reading</a> Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
3	Добсон Д. Научно-обоснованная практика в когнитивно-поведенческой терапии. / Д. Добсон, К. Добсон. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 400 с. - ISBN 978-5-4461-1584-6	URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/374459/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/374459/reading</a> Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
4	Лихи Роберт. Преодоление сопротивления в когнитивной терапии. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 352 с. - ISBN 978-5-4461-1630-0	URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/373508/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/373508/reading</a> Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
5	Лихи Роберт. Техники когнитивной психотерапии. - Санкт-Петербург : Питер, 2019. - 656 с. - ISBN 978-5-4461-1218-0	URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/365261/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/365261/reading</a> Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
6	Солсо Р. Когнитивная психология. 8-е изд. — (Серия «Мастера психологии»). / Р. Солсо, О. Маклин. - Санкт-Петербург : Питер, 2024. - 640 с. - ISBN 978-5-4461-1230-2	URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/395856/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/395856/reading</a> Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

## 7. Ресурсное обеспечение дисциплины

<b>Электронно-библиотечная система</b>
Электронно-библиотечная система «Айбукс.ру/ibooks.ru»

<b>Перечень современных профессиональных баз данных</b>	
<p>КиберЛенинка</p> <p><i>Научная электронная библиотека открытого доступа. Предоставляет бесплатные полнотекстовые статьи по различным направлениям психологии и клиническим исследованиям.</i></p>	<a href="#">КиберЛенинка</a>
<p>PsyJournals.ru</p> <p><i>Портал психологических изданий открытого доступа. Содержит научные журналы и статьи по клинической, консультативной, возрастной, социальной и организационной психологии.</i></p>	<a href="#">Портал психологических изданий PsyJournals.ru</a>
<p>Электронная библиотека диссертаций РГБ</p> <p><i>Ресурс Российской государственной библиотеки, предоставляющий открытый доступ к авторефератам диссертаций по психологии и смежным наукам.</i></p>	<a href="#">Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ)</a>
<p>Российское психологическое общество</p> <p><i>Профессиональная ассоциация психологов России. Представляет материалы научных исследований, конференций, профессиональные стандарты и информационные ресурсы.</i></p>	<a href="#">Российское Психологическое Общество</a>
<p>Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига</p> <p><i>Профессиональное объединение специалистов в области психотерапии. Предоставляет информацию о научно-практических мероприятиях, образовательных программах и профессиональных стандартах.</i></p>	<a href="#">Профессиональная психотерапевтическая лига</a>
<p>Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии</p> <p><i>Профессиональный ресурс в области когнитивно-поведенческой психотерапии. Содержит информацию о методах, исследованиях, образовательных программах и конференциях.</i></p>	<a href="#">Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии</a>
<p>Большая российская энциклопедия</p> <p><i>Государственный энциклопедический ресурс, предоставляющий проверенную научную и справочную информацию по различным областям знаний, включая психологию.</i></p>	<a href="#">Большая российская энциклопедия</a>
<p>Высшая аттестационная комиссия при Минобрнауки России</p> <p><i>Официальный ресурс, содержащий перечень рецензируемых научных изданий и нормативные документы в сфере научной аттестации.</i></p>	<a href="#">ВАК</a>
<p>Журнал «Вопросы психологии»</p> <p><i>Научный журнал, публикующий исследования и теоретические обзоры по актуальным направлениям психологии.</i></p>	<a href="#">Вопросы психологии</a>
<p>Журнал «Психологические исследования»</p> <p><i>Открытый научный журнал, публикующий оригинальные исследования и теоретические статьи по различным направлениям психологии.</i></p>	<a href="#">Психологические исследования</a>
<b>Перечень информационных справочных систем</b>	
<p>Министерство науки и высшего образования Российской Федерации</p> <p><i>Официальный сайт, содержащий нормативные документы, государственные программы и информацию о развитии высшего образования и науки в Российской Федерации.</i></p>	<a href="#">Министерство науки и высшего образования</a>

Портал ФГОС ВО <i>Официальный ресурс федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.</i>	<a href="#">Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования</a>
Официальный интернет-портал правовой информации <i>Официальный источник опубликования нормативных правовых актов Российской Федерации.</i>	<a href="#">Портал правовой информации</a>
Гарант <i>Информационно-правовой портал с возможностью бесплатного доступа к базовым нормативным документам.</i>	<a href="#">garant.ru</a>
КонсультантПлюс <i>Справочная правовая система с открытым доступом к основным нормативным правовым актам.</i>	<a href="#">КонсультантПлюс</a>
<b>Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства</b>	
<b>лицензионное программное обеспечение:</b> Microsoft Windows 11 Professional (лицензия OEM) <b>лицензионное программное обеспечение отечественного производства:</b> Kaspersky Endpoint Security <b>свободно-распространяемое программное обеспечение:</b> LibreOffice, 7-Zip, VLC Media Player	
<b>Описание материально-технической базы</b>	
<b>учебная аудитория для проведения учебных занятий</b> Специализированная мебель, оборудование и технические средства обучения: комплекты учебной мебели (столы, стулья), комплект мебели для преподавателя, ноутбук для преподавателя с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде Института гарнитура, мультимедийный проектор, экран, магнитно-маркерная доска  <b>помещение для самостоятельной работы</b> комплекты учебной мебели (столы, стулья), ноутбуки для обучающихся с выходом в сеть "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института, гарнитура, магнитно-маркерная доска	

## 8. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

### 8.1 Адаптация форм и методов обучения

При реализации дисциплины учитываются индивидуальные особенности и образовательные потребности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. При необходимости предоставляются дополнительные учебные материалы, оказывается консультационная поддержка.

В процессе обучения могут применяться адаптивные методы и формы, учитывающие индивидуальные особенности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и их актуальное состояние, включающие увеличение времени на выполнение заданий, предоставление дополнительного времени для подготовки к занятиям, разбивку заданий на более мелкие шаги, использование визуальных и аудиальных средств обучения.

## **8.2 Психолого-педагогическое сопровождение**

В образовательном процессе может осуществляться психолого-педагогическое сопровождение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, включающее в себя психологическую и педагогическую диагностику, консультирование, коррекционные и реабилитационные мероприятия. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

## **8.3 Контроль и оценка результатов обучения**

Контроль и оценка результатов обучения могут осуществляться с учетом индивидуальных особенностей и возможностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Формы и методы контроля могут быть адаптированы к индивидуальным потребностям и способностям обучающихся.

## **8.4 Доступность обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Рабочая программа должна быть доступной для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Это означает, что она должна быть адаптирована к их потребностям и возможностям, а также обеспечивать равные возможности для получения образования. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Для реализации дисциплины имеются аудитории, оснащенные необходимым оборудованием и техническими средствами обучения. Для проведения практических занятий и самостоятельной работы студентов оборудованы компьютерные классы с доступом к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде.

Условия, созданные для освоения дисциплины, включают доступность образовательного процесса, обеспечение необходимыми техническими средствами и материалами, оказание консультационной и методической поддержки.