

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.07.2026 17:21:01
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da576404e256c146b8898c94



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ И КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЯ В КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

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 совокупности знаний, умений и владений, обеспечивающих приобретение практического опыта, необходимого для освоения базовых компетенций в когнитивно-поведенческой терапии, включая освоение структуры и этапов терапии, проведение клинического интервью, постановку терапевтических целей, выстраивание терапевтического альянса, а также навыков оценки прогресса и завершения терапии; освоение принципов когнитивной концептуализации, формулирование индивидуализированной картины клиентского случая, выбор терапевтических мишеней и применение диаграмм концептуализации для эффективного планирования и проведения терапии
Задачи дисциплины	1. Изучить общую структуру и ключевые этапы терапевтического процесса в КПТ, включая принципы проведения первичного клинического интервью 2. Научиться выстраивать структуру терапевтической сессии на начальном уровне и освоить методы постановки целей и отслеживания прогресса 3. Разобрать компоненты формирования терапевтического альянса, соблюдение этических принципов и профессиональных границ в работе 4. Изучить роль когнитивной концептуализации как фундамента терапии для понимания природы и поддержания проблемы клиента 5. Освоить базовые элементы концептуализации: уровни убеждений (глубинные и промежуточные), компенсаторные стратегии и уязвимости 6. Научиться выявлять и описывать триггеры, провоцирующие факторы и поддерживающие циклы, сохраняющие дезадаптивное поведение 7. Освоить подход к концептуализации развития — описанию процесса формирования убеждений и их влияния на появление копинг-стратегий 8. Овладеть навыками работы с практическими инструментами: диаграммой когнитивной концептуализации А. Бека и Оксфордской моделью 9. Научиться использовать концептуализацию для выявления сильных сторон клиента и точного выбора терапевтических мишеней

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Универсальные компетенции (УК)	
Код и наименование УК	Индикатор достижения компетенции
УК-2 Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	УК-2.1 Выявляет проблему, лежащую в основе проекта, формулирует его цель, задачи, ожидаемые результаты, определяет ресурсы необходимые для его реализации
	УК-2.2 Планирует этапы работы над проектом с учетом

	последовательности их реализации, решает задачи в зоне своей ответственности, при необходимости корректирует способы решения задач
	УК-2.3 Представляет результаты проекта, предлагает варианты их использования и/или совершенствования

Профессиональные компетенции (ПК)	
Код и наименование ПК	Индикатор достижения компетенции
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	ПК-2.1 Выявляет и анализирует психологические факторы, определяющие состояние психического здоровья и уровень адаптации клиента (личности или коллектива), для формулирования консультативной гипотезы и определения стратегии помощи
	ПК-2.2 Проводит консультативные мероприятия с использованием методов и техник выбранного психотерапевтического подхода в соответствии с заявленной проблемой и индивидуально-психологическими особенностями обратившихся

2. Содержание и организация освоения дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость (з.е./акад. часы)	3/108
Форма промежуточной аттестации	зачет
Контактная работа	36
лекции	12
практические занятия	24
Самостоятельная работа	72

2.2. Тематический план дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины	Общая трудоемкость (акад. часы)	Лекции	ПЗ	СР
	Введение в терапию. Терапевтические отношения и границы в когнитивно-поведенческой психотерапии	54	6	14	34
1	Общий план терапии в КПТ	6	1	1	4
2	Терапевтические отношения и альянс	8	1	2	5
3	Интервью в КПТ	10	1	3	6
4	Постановка терапевтических целей и отслеживание прогресса	8	1	2	5
5	Структура терапевтической сессии	9	1	3	5

6	Заключительный этап терапии	5	-	1	4
7	Границы и этика в КПТ	8	1	2	5
	Концептуализация в когнитивно-поведенческой психотерапии: принципы описания проблемы и формулирование индивидуализированной картины клиентского случая	54	6	10	38
8	Введение в когнитивную концептуализацию	6	1	1	4
9	Основные компоненты концептуализации	8	1	2	5
10	Концептуализация развития и сильных сторон	7	1	1	5
11	Диаграмма когнитивной концептуализации А. Бека	14	1	3	10
12	Оксфордская модель когнитивной концептуализации	13	1	2	10
13	Формирование терапевтических мишеней и плана терапии	6	1	1	4
	ИТОГО	108	12	24	72

2.3. Содержание дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Содержание
Введение в терапию. Терапевтические отношения и границы в когнитивно-поведенческой психотерапии	
Общий план терапии в КПТ	Этапы терапии: установление контакта, оценка, формулировка, интервенции, завершение. Роль структурированности и направленности когнитивно-поведенческой психотерапии.
Терапевтические отношения и альянс	Формирование сотрудничества, работа с мотивацией и сопротивлением, принципы прозрачности и открытости, поддержание фокуса на целях терапии.
Интервью в КПТ	Принципы сбора информации. Выявление запроса клиента, история проблемы, когниции, поведения и эмоций. Построение когнитивной концептуализации на основе интервью.
Постановка терапевтических целей и отслеживание прогресса	Совместная формулировка целей терапии по СМАРТ, шкалирование, отслеживание терапевтического прогресса, самонаблюдение.
Структура терапевтической сессии	Оценка текущего состояния, согласование повестки встречи, проверка домашнего задания, работа по теме повестки, подведение итогов, формулировка нового задания и получение обратной связи.
Заключительный этап терапии	Критерии готовности к завершению, подведение итогов, подготовка противорецидивного и кризисного планов, бустерные сессии, элементы самотерапии.
Границы и этика в КПТ	Роль границ в терапевтических отношениях, темы ответственности, временных рамок, конфиденциальности, профессиональной позиции терапевта.
Концептуализация в когнитивно-поведенческой психотерапии: принципы описания проблемы и формулирование индивидуализированной картины клиентского случая	
Введение в когнитивную концептуализацию	Цели и задачи концептуализации. Роль концептуализации в когнитивно-поведенческой психотерапии как навигационного инструмента. Отличие от формальной диагностики.

	Связь концептуализации с планированием терапии и выбором техник. Общий план концептуализации
Основные компоненты концептуализации	Глубинные убеждения: формирование, проявления, влияние на поведение и эмоции. Промежуточные убеждения: отношения, правила, допущения. Компенсаторные стратегии: поведение, направленное на совладание с глубинными убеждениями. Факторы уязвимости (наследственные, социальные, личностные). Провоцирующие события и триггеры. Модифицирующие факторы (актуальный стресс, здоровье, поддержка и др.).
Концептуализация развития и сильных сторон	Как взаимодействуют мысль, поведение, эмоции и физиология. Примеры циклов, поддерживающих тревогу, депрессию, избегающее поведение. Использование циклов в формулировании терапевтических мишеней. Как ранний опыт формирует уязвимости и убеждения. Роль воспитания, семейных и социальных факторов. Построение развития проблемы клиента от прошлого к настоящему. Интерпретация автобиографического материала клиента. Связь развития убеждений с компенсаторными стратегиями.
Диаграмма когнитивной концептуализации А. Бека	Структура схемы. Как заполнять схему на основе клиентского случая. Практическое применение заполненных диаграмм. Примеры диаграмм и частые ошибки.
Оксфордская модель когнитивной концептуализации	Расширенная схема, включающая уязвимости, стратегии, последствия. Работа с текущим и прошлым опытом клиента. Использование для комплексных случаев и в долгосрочной терапии. Сравнение с моделью Бека. Примеры диаграмм и частые ошибки.
Формирование терапевтических мишеней и плана терапии	Зачем включать сильные стороны в концептуализацию. Опора на адаптивные качества и устойчивость. Работа с ресурсами при постановке целей терапии. Формулирование «позитивной версии» модели. Выбор приоритетных проблем для работы. Определение последовательности вмешательств. Как концептуализация помогает в выборе техник. Пример составления индивидуального терапевтического плана.

2.4. Самостоятельная работа обучающихся

Тема (раздел) дисциплины	Формы самостоятельной работы	Формы отчетности
Введение в терапию. Терапевтические отношения и границы в когнитивно-поведенческой психотерапии	Изучение принципов «терапевтического сотрудничества» и когнитивного эмпиризма. Анализ этических стандартов, сеттинга и границ ответственности	Диагностическое интервью в парах по шаблону на основе демонстрации
Концептуализация в когнитивно-поведенческой психотерапии: принципы описания проблемы и формулирование индивидуализированной картины клиентского случая	Изучение структуры продольной и поперечной концептуализации по Дж. Бек. Освоение навыков связывания детского опыта, глубинных схем и текущих автоматических мыслей	Заполнение бланка когнитивной концептуализации (поперечный срез проблемы) Проектирование сквозной продольной концептуализации развития случая в парах

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	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/388312/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и

	978-5-4475-8157-2		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,</i>	Профессиональная психотерапевтическая лига

образовательных программах и профессиональных стандартах.	
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.