

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.07.2026 12:45:27
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da576404e256c146b8898c94



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ АФФЕКТИВНЫХ РАССТРОЙСТВ

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Когнитивно-поведенческая психотерапия: общий и клинический подходы
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, необходимых для диагностики и работы с аффективными расстройствами
Задачи дисциплины	1. Изучить диагностические критерии аффективных расстройств и основные когнитивно-поведенческие модели депрессии (А. Бек, М. Селигман и др.) 2. Освоить принципы построения общего плана консультирования и специфику проведения психообразования при работе с депрессивными состояниями 3. Овладеть методом поведенческой активации как базовым инструментом преодоления апатии и формирования адаптивного поведения 4. Изучить механизмы возникновения руминаций и самообвинения, а также освоить начальные методы работы с ними в структуре сессии 5. Сформировать навыки выявления и коррекции аффективных, мотивационных и поведенческих симптомов (избегание, социальная отстраненность) 6. Освоить когнитивные техники начального уровня для реструктуризации дисфункциональных, промежуточных и глубинных убеждений 7. Рассмотреть базовые подходы и протоколы безопасности при ведении клиентов с суицидальным риском 8. Изучить принципы и методы когнитивно-поведенческой терапии биполярных расстройств на начальном этапе сопровождения 9. Сформировать практические навыки применения КПТ-инструментария в работе с такими мишенями, как прокрастинация и перфекционизм

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Блок/часть ОПОП	Курс/семестр
Блок 1. Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений	2 курс 3 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
	Диагностика и классификация аффективных расстройств. Общие принципы когнитивно-поведенческой психотерапии депрессии	36	4	12	20
1	Диагностические критерии и основные характеристики аффективных расстройств	9	1	3	5
2	Когнитивно-поведенческие модели депрессии	9	1	3	5
3	Общий план психологического консультирования при депрессии	9	1	3	5
4	Психообразование и поведенческая активация при депрессии	9	1	3	5
	Дополнительные моменты в когнитивно-поведенческой психотерапии депрессии. Особенности когнитивно-поведенческой психотерапии при биполярном расстройстве	36	4	12	20
6	Работа с руминациями и самообвинением и когнитивные методы работы при депрессии	9	1	3	5
7	Работа с аффективными и мотивационными симптомами, избеганием и прокрастинацией	9	1	3	5
8	Работа с промежуточными и глубинными убеждениями	9	1	3	5
9	Ведение клиентов с суицидальным риском. Принципы и методы терапии биполярных расстройств.	9	1	3	5
	ИТОГО	72	8	24	40

2.3. Содержание дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Содержание
Диагностика и классификация аффективных расстройств. Общие принципы когнитивно-поведенческой психотерапии депрессии	
Диагностические критерии и основные характеристики аффективных расстройств	Классификация аффективных расстройств. Основные симптомы и клиническая картина. Дифференциальная диагностика. Особенности мышления при депрессии.
Когнитивно-поведенческие модели депрессии	Модель выученной беспомощности (М. Селигман). Поведенческая модель (П. Левинсон). Когнитивная модель депрессии (А. Бек). Модель “Порочный цветок” (С. Мюррей).
Общий план психологического консультирования при депрессии	Структура терапии. Приоритетные задачи на разных этапах. Постановка целей и критериев прогресса. Сложности в терапии у клиентов, страдающих депрессией
Психообразование и поведенческая активация при депрессии	Цели и задачи психообразования. Форматы и примеры подачи информации. Работа с мифами о депрессии. Использование метафор в терапии. Теоретические основы метода. Концептуализация и психообразование. Мониторинг активности. Выявление потенциальной активности в разных сферах деятельности исходя из ценностей клиента. Планирование активности с ранжированием сложности. Включение третьих лиц. Постоянный мониторинг, подкрепление активности, поддержка.
Дополнительные моменты в когнитивно-поведенческой психотерапии депрессии. Особенности когнитивно-поведенческой психотерапии при биполярном расстройстве	
Работа с руминациями и самообвинением и когнитивные методы работы при депрессии	Определение, виды и механизмы поддержания руминаций. Отличие конструктивного анализа от руминативного мышления. Метакогнитивная модель А. Уэллса и ее применение в работе с руминациями. Стратегии и техники работы с руминациями. Методы работы с самообвинением. Выявление и модификация автоматических мыслей и когнитивных искажений. Применение бланков работы с автоматическими мыслями. Использование техник переоценки и поиска альтернативных интерпретаций.
Работа с аффективными и мотивационными симптомами, избеганием и прокрастинацией	Методы повышения мотивации и вовлечения в активность. Подходы к снижению избегания и прокрастинации. Использование техник для управления аффективными проявлениями (работа с чувством вины, плачем, индуцированным гневом, повышенной зависимостью). Включение элементов планирования и мониторинга активности для стабилизации состояния.
Работа с промежуточными и глубинными убеждениями	Методы выявления и реструктуризации промежуточных и глубинных убеждений в контексте аффективных расстройств. Работа с перфекционизмом как вариантом промежуточных убеждений при депрессии. Использование техник реструктуризации и поведенческих экспериментов.
Ведение клиентов с суицидальным риском. Принципы и методы терапии биполярных расстройств.	Оценка риска (шкалы, ключевые вопросы). Построение кризисного плана. Этические аспекты и границы вмешательства. Особенности применения КПТ при биполярном аффективном расстройстве. Психообразование и мониторинг настроения. Профилактика рецидивов.

2.4. Самостоятельная работа обучающихся

Тема (раздел) дисциплины	Формы самостоятельной работы	Формы отчетности
Диагностика и классификация аффективных расстройств. Общие принципы когнитивно-поведенческой	Изучение критериев депрессивного эпизода (МКБ-11/DSM-5). Анализ триады Бека. Изучение протокола	Бланк поведенческой активации (сферы, ценности, запланированные и

психотерапии депрессии	поведенческой активации. Заполнение бланка жизненных сфер и выбор 2–3 активностей на неделю.	выполненные активности с оценкой удовольствия/мастерства в %). Устный опрос (критерии депрессии).
Дополнительные моменты в когнитивно-поведенческой психотерапии депрессии. Особенности когнитивно-поведенческой психотерапии при биполярном расстройстве	Изучение специфики биполярного аффективного расстройства (риски фаз, интервалы стабильности, комплаенс-терапия). В течение недели отслеживать эпизоды руминации/самообвинения и фиксировать их динамику.	Журнал мониторинга и прерывания руминаций Протокол цикла прокрастинации

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	URL:	Удаленный доступ с любых компьютеров,

	практика в когнитивно-поведенческой терапии. / Д. Добсон, К. Добсон. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 400 с. - ISBN 978-5-4461-1584-6	https://ibooks.ru/bookshelf/374459/reading Текст: электронный	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</i>	КиберЛенинка

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