

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.08.2026 15:40:54
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da576404e256c146b8898c94



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВНЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ И ХАРАКТЕРИСТИКИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Когнитивно-поведенческая психотерапия
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, принципах и современных подходах когнитивно-поведенческой терапии, а также способности применять их при анализе психологических проблем и решении профессиональных задач в области психологического консультирования.
Задачи дисциплины	– сформировать представление о теоретических основах, принципах и основных понятиях когнитивно-поведенческой терапии; – раскрыть особенности когнитивно-поведенческого подхода к пониманию причин возникновения и поддержания психологических трудностей; – развить навыки анализа психологических проблем с использованием основных положений когнитивно-поведенческой терапии; – сформировать способность использовать теоретические положения когнитивно-поведенческой терапии при решении профессиональных задач в области психологического консультирования; – сформировать представление о возможностях и ограничениях применения когнитивно-поведенческой терапии в современной психологической практике.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Универсальные компетенции (УК)	
Код и наименование УК	Индикатор достижения компетенции
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	УК-1.2 Дифференцирует факты, мнения, интерпретации, оценки, суммирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения

Профессиональные компетенции (ПК)	
Код и наименование ПК	Индикатор достижения компетенции
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

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	экзамен
Контактная работа	36
лекции	20
практические занятия	16
Самостоятельная работа	45
Контроль	27

2.2. Тематический план дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины	Общая трудоемкость (акад. часы)	Лекции	ПЗ	СР
1	Три волны когнитивно-поведенческой терапии и их особенности	11	3	2	6
2	Базовые идеи когнитивно-поведенческой терапии. Иерархия убеждений: автоматические мысли, промежуточные и глубинные убеждения	10	3	2	5
3	Понятие эмоционально-обусловленного поведения	9	2	2	5
4	Поддерживающие циклы: выявление и изменение негативных паттернов мышления и поведения	11	3	2	6
5	Концептуализация: построение индивидуальной программы терапии	11	3	2	6
6	Ключевые принципы работы в когнитивно-поведенческом подходе и организация терапевтической сессии	10	2	2	6
7	Терапевтические отношения: важность доверия и эмпатии	9	2	2	5
8	Изменения в рамках КПТ подхода: работа с негативными мыслями и убеждениями, изменение поведения: постановка целей и достижение результатов, поддержка и закрепление позитивных изменений	10	2	2	6
	Контроль	27			
	ИТОГО	108	20	16	45

2.3. Содержание дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Содержание
--------------------------	------------

Три волны когнитивно-поведенческой терапии и их особенности	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. 2 волна: Когнитивно-поведенческая терапия. Арон Бек. Альберт Эллис. Когнитивная терапия. Фундаментальная когнитивная идея. Фундаментальные принципы. 3 волна: Включение осознанности и метакогнитивных компонентов Самопринятие. Осознанность. Когнитивная терапия, основанная на осознанности (MBCT и MBSR). АСТ – терапия принятия и ответственности. Метакогнитивная терапия. Схема Терапия. Диалектическая поведенческая терапия (ДБТ).
Базовые идеи когнитивно-поведенческой терапии. Иерархия убеждений: автоматические мысли, промежуточные и глубинные убеждения	Ключевая идея КПТ. 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 КПТ по Арону Беку. 3-е глубинное убеждение по Джудит Бек. Техника падающей стрелы. Промежуточные убеждения. Стратегии совладания.
Понятие эмоционально-обусловленного поведения	Повторение проблемного поведения. Краткосрочные и долгосрочные последствия. Изменение поведения, влияние на эмоциональное переживание и мысли. Примеры альтернативных действий.
Поддерживающие циклы: выявление и изменение негативных паттернов мышления и поведения	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.
Концептуализация: построение индивидуальной программы терапии	Структура первой сессии. Цели и задачи первой сессии. Установление контакта. Проведение первичной диагностики с запросом здесь и сейчас. Нормализация и валидация. Начало социализации в КПТ модели. Оценка уровня мотивации (оценка возможных рисков). Обсуждение возможного сотрудничества (заключение контракта). Структура и цели первого терапевтического сеанса. Заключение контракта. Использование диагностик. КПТ Концептуализация. 2 типа концептуализации. Функциональный анализ. Холистический анализ. Отличительная черта концептуализации КПТ 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
Ключевые принципы работы в когнитивно-поведенческом подходе и организация терапевтической сессии	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 КПТ. Принцип 6 Применение КПТ 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. Психообразование. Оценка базовых навыков КПТ терапевта. Домены. Домен 1 – определение повестки дня. Домен 2 – Концептуализация и порочные круги. Домен 3 – КПТ интервенции. Домен 4 – Домашние задания. Домен 5 – Отслеживание прогресса. Домен 6 – Использование времени. Домен 7 – Терапевтические отношения. Домен 8 – Эффективная двухсторонняя коммуникация.
Терапевтические отношения: важность доверия и эмпатии	Связь отношений и результата. Исследования. Хорват, Дел Ре, Флюкигер и Саймондс. Факторы, которые способствуют клиническому улучшению в КПТ. Что такое терапевтический альянс, составляющие терапевтического альянса. 2 взгляда на терапевтический альянс. Что усиливает терапевтический альянс? Сотрудничество. Принципы сотрудничества как важного элемента КПТ. Структура и гибкость. Позиция терапевта. Валидация. Валидация и инвалидация. Убеждения терапевта. Влияние убеждений терапевта на клиента. Отслеживания альянса. Устранение разрывов. Навыки метакоммуникации.
Изменения в рамках КПТ подхода: работа с негативными мыслями и убеждениями, изменение поведения: постановка целей и достижение результатов, поддержка и закрепление позитивных изменений.	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 габитации. Работа с эмоциями и физическими ощущениями. Эмоциональная экспозиция. Разновидности эмоциональных экспозиций

2.4. Самостоятельная работа обучающихся

Тема (раздел) дисциплины	Формы самостоятельной работы	Формы отчетности
Базовые идеи когнитивно-поведенческой терапии. Иерархия убеждений: автоматические мысли, промежуточные и глубинные убеждения	Работа над практическим заданием №1 (ПК-2.2 владеет)	Заполненный бланк для выявления автоматических мыслей
Понятие эмоционально-обусловленного поведения		
Поддерживающие циклы: выявление и изменение негативных паттернов мышления и поведения	Работа над практическим заданием №1 (ПК-2.2 владеет)	Заполненная таблица
Концептуализация: построение индивидуальной программы терапии		
Ключевые принципы работы в когнитивно-поведенческом подходе и организация терапевтической сессии		
Терапевтические отношения: важность доверия и эмпатии	Работа над практическим заданием №1 (ПК-2.2 владеет)	Заполненная таблица
Изменения в рамках КПТ подхода: работа с негативными мыслями и убеждениями, изменение поведения: постановка целей и достижение результатов, поддержка и закрепление позитивных изменений		
Три волны когнитивно-поведенческой терапии и их особенности	Практическое задание №3 (УК-1.2 владеет)	Составление плана

Базовые идеи когнитивно-поведенческой терапии. Иерархия убеждений: автоматические мысли, промежуточные и глубинные убеждения Понятие эмоционально-обусловленного поведения Поддерживающие циклы: выявление и изменение негативных паттернов мышления и поведения Концептуализация: построение индивидуальной программы терапии Ключевые принципы работы в когнитивно-поведенческом подходе и организация терапевтической сессии Терапевтические отношения: важность доверия и эмпатии Изменения в рамках КПТ подхода: работа с негативными мыслями и убеждениями, изменение поведения: постановка целей и достижение результатов, поддержка и закрепление позитивных изменений		
Поддерживающие циклы: выявление и изменение негативных паттернов мышления и поведения Концептуализация: построение индивидуальной программы терапии Ключевые принципы работы в когнитивно-поведенческом подходе и организация терапевтической сессии Терапевтические отношения: важность доверия и эмпатии Изменения в рамках КПТ подхода: работа с негативными мыслями и убеждениями, изменение поведения: постановка целей и достижение результатов, поддержка и закрепление позитивных изменений	Кейс-стади (ПК-2.2 умеет)	Решение задачи
Поддерживающие циклы: выявление и изменение негативных паттернов мышления и поведения Концептуализация: построение индивидуальной программы терапии Ключевые принципы работы в когнитивно-поведенческом подходе и организация терапевтической сессии Терапевтические отношения: важность доверия и эмпатии Изменения в рамках КПТ подхода: работа с негативными мыслями и убеждениями, изменение поведения: постановка целей и достижение результатов, поддержка и закрепление позитивных изменений	Анализ проблемной ситуации (ПК-2.2 умеет)	Заполнение таблица Создание порочных кругов (поддерживающих циклов)

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	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

3.2. Дополнительная 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	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	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/395856/reading	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети

	: Питер, 2024. - 640 с. - ISBN 978-5-4461-1230-2	Текст: электронный	Интернет, по логину и паролю организации
--	--	--------------------	--

3.3. Электронно-библиотечные системы

Наименование ЭБС	Адрес
Электронно-библиотечная система Айбукс.ру	lbooks.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</i>	ВАК

изданий и нормативные документы в сфере научной аттестации.	
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	Проведение лекционных, практических и иных учебных занятий

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	
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.