

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Елизавета Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.08.2026 15:45:14
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da576404e256c14c5898c94e



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./
«14» апреля 2026 г.

Приказ от «14» апреля 2026 г. № 14/04/26-002-р

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Направление подготовки	37.03.01 Психология
Направленность (профиль)	Психологическое консультирование и психотерапия
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная

1. Общая характеристика дисциплины

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины	Формирование у обучающихся системы знаний о теоретико-методологических основах когнитивно-поведенческой психотерапии, современных когнитивных и поведенческих моделях психологической помощи, а также способности осуществлять когнитивную концептуализацию случая, планировать психологическое консультирование и использовать технологии когнитивно-поведенческого подхода при решении профессиональных задач.
Задачи дисциплины	– сформировать представления о теоретических основах, принципах и современных направлениях когнитивно-поведенческой психотерапии; – освоить основы когнитивной концептуализации случая и планирования психологической помощи в когнитивно-поведенческом подходе; – познакомить с современными когнитивными, поведенческими и эмоционально-регуляционными технологиями психологического консультирования и психотерапии; – сформировать способность анализировать когнитивные, эмоциональные и поведенческие механизмы психологических трудностей и выбирать адекватные стратегии психологической помощи; – сформировать представления об особенностях применения когнитивно-поведенческого подхода при различных вариантах психологических нарушений и расстройств личности; – сформировать представления о профессиональных, этических и организационных принципах деятельности психолога в рамках когнитивно-поведенческого подхода.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Блок/часть ОПОП	Курс/семестр
Блок 1. Дисциплины (модули)	4 курс 7 семестр
Часть, формируемая участниками образовательных отношений	4 курс 8 семестр

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Универсальные компетенции (УК)	
Код и наименование УК	Индикатор достижения компетенции
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1 Определяет задачи, необходимые для достижения поставленной цели
	УК-2.2 Выбирает способы решения задач с учетом имеющихся ресурсов, ограничений и требований нормативных правовых актов
	УК-2.3 Оценивает результаты деятельности на соответствие поставленной цели

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

ПК-2 Способен участвовать в организации и проведении психологического консультирования по вопросам личностного развития, межличностного взаимодействия и преодоления трудных жизненных ситуаций	ПК-2.1 Устанавливает профессиональное взаимодействие с участниками консультативного процесса, соблюдая нормы профессиональной этики и конфиденциальности
	ПК-2.2 Анализирует особенности ситуации обращения и определяет направления консультативной работы в пределах поставленных задач
	ПК-2.3 Использует методы и приемы консультативного взаимодействия в соответствии с целью консультативной работы и особенностями ситуации обращения

2. Содержание и организация освоения дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

	7 семестр	8 семестр	итого
Общая трудоемкость (з.е./акад. часы)	3/108	4/144	7/252
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет с оценкой	зачет зачет с оценкой
Контактная работа	80	102	182
лекции	24	30	54
практические занятия	56	72	128
Самостоятельная работа	28	42	70

2.2. Тематический план дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины	Общая трудоемкость (акад. часы)	Лекции	ПЗ	СР
7 семестр					
1	История развития, принципы и основные понятия когнитивно-поведенческой психотерапии	10	4	4	2
2	Когнитивная модель психологической проблемы и анализ когниций	12	4	6	2
3	Выявление автоматических мыслей в процессе психологического консультирования	12	2	8	2
4	Методы анализа и когнитивной реструктуризации автоматических мыслей	13	2	8	3
5	Организация психологического консультирования в когнитивно-поведенческом подходе	11	2	6	3
6	Теоретические основы когнитивной концептуализации случая	12	4	6	2
7	Структура когнитивной концептуализации и анализ факторов формирования проблемы	13	2	8	3
8	Модели когнитивной концептуализации	11	2	6	3

9	Планирование психологической помощи на основе когнитивной концептуализации	14	2	4	8
	ИТОГО 7 семестр	108	24	56	28
8 семестр					
1	Когнитивные искажения и методы их коррекции	13	4	6	3
2	Работа с промежуточными и глубинными убеждениями	15	4	8	3
3	Когнитивные схемы и их модификация	15	2	10	3
4	Поведенческие технологии когнитивно-поведенческой терапии	15	2	10	3
5	Когнитивно-поведенческая психотерапия зависимого поведения	14	2	8	4
6	Когнитивно-поведенческая психотерапия расстройств пищевого поведения	14	2	8	4
7	Особенности когнитивно-поведенческой терапии расстройств личности	14	4	6	4
8	Концептуализация и методы психологической помощи при расстройствах личности	15	4	8	3
9	Индивидуализация когнитивно-поведенческих вмешательств	14	2	4	8
10	Комплексное применение методов когнитивно-поведенческой психотерапии	15	4	4	7
	ИТОГО 8 семестр	144	30	72	42
	ИТОГО	252	54	128	70

2.3. Содержание дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Содержание
7 семестр	
История развития, принципы и основные понятия когнитивно-поведенческой психотерапии	История становления когнитивно-поведенческой психотерапии. Возникновение поведенческой терапии и развитие когнитивного направления. Вклад А. Бека, А. Эллиса и других представителей когнитивно-поведенческого подхода. Интеграция когнитивных и поведенческих методов. Основные принципы когнитивно-поведенческой психотерапии: когнитивный, поведенческий, эмпирический принцип, принцип сотрудничества, принцип континуума, принцип «здесь и сейчас», принцип взаимодействующих систем. Отличительные особенности когнитивно-поведенческой психотерапии: структурированность, краткосрочность, активное участие клиента, направляемое открытие, использование обратной связи, доказательный характер и гибкость метода.
Когнитивная модель психологической проблемы и анализ когниций	Уровни когниций в когнитивно-поведенческой психотерапии: автоматические мысли, промежуточные и глубинные убеждения. Их формирование, взаимосвязь и влияние на эмоциональные и поведенческие реакции. Обобщенная когнитивно-поведенческая модель психологической проблемы: взаимосвязь ситуации, мыслей, эмоций, поведения и физиологических реакций. Теоретические основы и структура ABC-анализа.

	Использование когнитивной модели и АВС-анализа для анализа психологических трудностей и построения консультативной гипотезы.
Выявление автоматических мыслей в процессе психологического консультирования	Автоматические мысли как объект психологического анализа. Особенности их выявления в ходе консультативной беседы. Использование АВС-протокола и дневника автоматических мыслей. Принципы направляемого открытия и сократического диалога. Навыки выявления, фиксации и первичного анализа автоматических мыслей в консультативной практике.
Методы анализа и когнитивной реструктуризации автоматических мыслей	Методы оценки и анализа автоматических мыслей. Переформулирование и конкретизация автоматических мыслей. Анализ доказательств («факты за – факты против»), оценка преимуществ и ограничений различных способов мышления. Использование альтернативных интерпретаций. Техника «падающей стрелы», когнитивная репетиция, моделирование, дистанцирование от мыслей и вспомогательные методы когнитивной реструктуризации.
Организация психологического консультирования в когнитивно-поведенческом подходе	Этапы консультативного процесса в когнитивно-поведенческой психотерапии. Формирование терапевтического альянса, организация сотрудничества и работа с мотивацией клиента. Особенности проведения первичного интервью и сбора информации. Постановка целей консультирования, структура консультативной встречи, организация обратной связи и оценка эффективности работы. Завершение консультирования, профилактика рецидивов, профессиональные границы и этические принципы деятельности психолога.
Теоретические основы когнитивной концептуализации случая	Понятие когнитивной концептуализации и ее значение в когнитивно-поведенческой психотерапии. Цели и задачи концептуализации. Отличие концептуализации от клинической диагностики. Общая структура когнитивной концептуализации. Использование концептуализации при планировании психологической помощи и выборе консультативных стратегий.
Структура когнитивной концептуализации и анализ факторов формирования проблемы	Основные компоненты когнитивной концептуализации. Анализ глубинных и промежуточных убеждений, компенсаторных стратегий поведения, факторов уязвимости, провоцирующих событий и модифицирующих факторов. Закономерности формирования психологических трудностей в процессе индивидуального развития. Анализ сильных сторон и ресурсов клиента при построении когнитивной концептуализации.
Модели когнитивной концептуализации	Диаграмма когнитивной концептуализации А. Бека: структура, правила заполнения и особенности применения. Оксфордская модель когнитивной концептуализации. Сравнительная характеристика моделей. Типичные ошибки при построении концептуализации. Использование моделей концептуализации для анализа клиентского случая.
Планирование психологической помощи на основе когнитивной концептуализации	Формирование терапевтических мишеней и определение приоритетных направлений психологической помощи. Использование сильных сторон и ресурсов клиента при планировании консультативной работы. Построение индивидуального плана психологического сопровождения. Выбор консультативных стратегий и методов когнитивно-поведенческого подхода на основе результатов концептуализации.
8 семестр	
Когнитивные искажения и методы их коррекции	Понятие когнитивных искажений, их роль в поддержании эмоциональных и поведенческих нарушений. Основные виды когнитивных искажений и особенности их проявления. Методы выявления когнитивных искажений в процессе консультирования. Использование сократического диалога, направляемого открытия и техник когнитивной реструктуризации. Работа с когнитивными искажениями в бланках анализа автоматических мыслей.
Работа с промежуточными и глубинными убеждениями	Промежуточные и глубинные убеждения в когнитивной модели личности. Методы выявления убеждений. Работа с правилами, допущениями и глубинными убеждениями. Техника «падающей стрелы». Методы

	реструктуризации убеждений. Работа с негативным опытом и формирование альтернативных убеждений.
Когнитивные схемы и их модификация	Понятие когнитивных схем и особенности их формирования. Диагностика схем и схемных триггеров. Связь схем с эмоциональными и поведенческими реакциями. Методы изменения дезадаптивных схем. Усиление адаптивных способов восприятия себя и окружающего мира.
Поведенческие технологии когнитивно-поведенческой терапии	Методы эмоциональной регуляции. Диафрагмальное дыхание и прогрессивная мышечная релаксация. Поведенческие основы когнитивно-поведенческой терапии: классическое и оперантное обусловливание, социальное научение, ингибиторное научение. Поведенческие эксперименты, экспозиция и систематическая десенсибилизация. Планирование и проведение поведенческих вмешательств.
Когнитивно-поведенческая психотерапия зависимого поведения	Диагностика проблем, связанных с употреблением психоактивных веществ. Использование краткосрочных когнитивно-поведенческих вмешательств. Мотивационное интервьюирование и оценка готовности к изменениям. Двухуровневая когнитивная модель зависимого поведения. Концептуализация случая. Профилактика рецидива и формирование навыков совладания.
Когнитивно-поведенческая психотерапия расстройств пищевого поведения	Медико-психологические основы работы с расстройствами пищевого поведения. Современные когнитивно-поведенческие модели расстройств пищевого поведения. Концептуализация случая. Организация терапевтического процесса. Работа с мотивацией клиента. Использование когнитивных и поведенческих методов в коррекции нарушений пищевого поведения. Профилактика рецидивов.
Особенности когнитивно-поведенческой терапии расстройств личности	Специфика психотерапевтической работы при расстройствах личности. Особенности формирования терапевтического альянса. Модификации когнитивно-поведенческой терапии при личностной патологии. Схема-терапия и диалектическая поведенческая терапия как современные направления развития КПТ.
Концептуализация и методы психологической помощи при расстройствах личности	Когнитивная концептуализация расстройств личности. Выявление глубинных схем, компенсаторных стратегий и дезадаптивных моделей поведения. Использование когнитивных и поведенческих техник в работе с личностной патологией. Работа с образами и модификация ранних дезадаптивных схем.
Индивидуализация когнитивно-поведенческих вмешательств	Адаптация когнитивно-поведенческих методов с учетом особенностей личности клиента. Особенности психологической помощи при различных вариантах личностной организации. Анализ клинических случаев и планирование психотерапевтической работы.
Комплексное применение методов когнитивно-поведенческой психотерапии	Интеграция когнитивных, поведенческих и эмоционально-регуляторных технологий в психотерапевтическом процессе. Выбор методов в зависимости от особенностей запроса клиента и характера психологических трудностей. Планирование последовательности психотерапевтических вмешательств. Анализ эффективности проведенной работы и профилактика рецидивов.

2.4. Самостоятельная работа обучающихся

Тема (раздел) дисциплины	Формы самостоятельной работы	Формы отчетности
7 семестр		
История развития, принципы и основные понятия	Работа с учебной литературой	Устный опрос

когнитивно-поведенческой психотерапии		
Когнитивная модель психологической проблемы и анализ когниций	Изучение рекомендованных источников	Обсуждение результатов работы
Выявление автоматических мыслей в процессе психологического консультирования	Анализ учебных материалов	Участие в обсуждении
Методы анализа и когнитивной реструктуризации автоматических мыслей	Выполнение практико-ориентированных заданий	Проверка выполненных заданий
Организация психологического консультирования в когнитивно-поведенческом подходе	Анализ материалов по теме	Обсуждение результатов работы
Теоретические основы когнитивной концептуализации случая	Работа с учебной литературой	Устный опрос
Структура когнитивной концептуализации и анализ факторов формирования проблемы	Анализ учебных материалов	Анализ материалов по теме
Модели когнитивной концептуализации	Самостоятельное изучение отдельных вопросов дисциплины	Участие в обсуждении
Планирование психологической помощи на основе когнитивной концептуализации	Выполнение практико-ориентированных заданий	Проверка выполненных заданий
8 семестр		
Когнитивные искажения и методы их коррекции	Анализ учебных материалов	Участие в обсуждении
Работа с промежуточными и глубинными убеждениями	Изучение рекомендованных источников	Обсуждение результатов работы
Когнитивные схемы и их модификация	Анализ материалов по теме	Анализ материалов по теме
Поведенческие технологии когнитивно-поведенческой терапии	Выполнение практико-ориентированных заданий	Проверка выполненных заданий
Когнитивно-поведенческая психотерапия зависимого поведения	Работа с профессиональной литературой	Обсуждение результатов работы
Когнитивно-поведенческая психотерапия расстройств пищевого поведения	Изучение рекомендованных источников	Участие в обсуждении
Особенности когнитивно-поведенческой терапии расстройств личности	Анализ учебных материалов	Анализ материалов по теме
Концептуализация и методы психологической помощи при расстройствах личности	Выполнение практико-ориентированных заданий	Проверка выполненных заданий
Индивидуализация когнитивно-поведенческих вмешательств	Самостоятельное изучение отдельных вопросов дисциплины	Обсуждение результатов работы
Комплексное применение методов когнитивно-поведенческой	Выполнение практико-ориентированных заданий	Проверка выполненных заданий

психотерапии		
--------------	--	--

Самостоятельная работа обучающихся направлена на закрепление и углубление знаний о теоретических основах когнитивно-поведенческой психотерапии, принципах когнитивной концептуализации случая, современных когнитивных и поведенческих технологиях психологической помощи, а также на развитие навыков анализа профессиональных ситуаций и применения полученных знаний при решении профессиональных задач.

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

2.5. Образовательные технологии

При реализации дисциплины могут использоваться:

- 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	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
2	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

3.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
1	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

2	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
---	--	---	--

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	ВАК

Официальный ресурс, содержащий перечень рецензируемых научных изданий и нормативные документы в сфере научной аттестации.	
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 Официальный источник опубликования нормативных правовых актов Российской Федерации.	Портал правовой информации
Гарант Информационно-правовой портал с возможностью бесплатного доступа к базовым нормативным документам.	garant.ru
КонсультантПлюс Справочная правовая система с открытым доступом к основным нормативным правовым актам.	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.