

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»

Психологический факультет

Институт непрерывного образования

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по молодежной политике
и международной деятельности

Т.Б. Великжанина

(подпись) (инициалы, фамилия)

М.П.



2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора ИНО

И.Р. Хох

(подпись) (инициалы, фамилия)

Е.П. Кислова

(подпись) (инициалы, фамилия)

« 31 » 10 2022 г.

« 31 » 10 2022 г.

Программа повышения квалификации

Когнитивно-поведенческая терапия

УФА 2022 год

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Цель реализации программы

Цель: приобретение и совершенствование компетенций, необходимых специалисту для психологического консультирования и психотерапии в рамках когнитивно-поведенческого подхода.

Программа отражает современные подходы к основным образовательным программам высшего образования, составлена на основе требований действующего государственного образовательного стандарта и требованиям, изложенным в единых квалификационных справочниках (на основе Приказа Минтруда России от 18.11.2013 N 682н "Об утверждении профессионального стандарта "Психолог в социальной сфере" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.12.2013 N 30840)).

1.2 Требования к результатам обучения

Обучающийся в результате освоения программы должен овладеть следующими профессиональными компетенциями:

– Подбор комплекса психологических методик, планирование и проведение обследования клиентов.

– Обобщение результатов психологического обследования, оценка психологических потребностей, рисков и ресурсов клиентов, выявление психологических особенностей их социального окружения и условий жизни.

– Разработка индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников.

– Разработка программ психологической помощи клиентам, в том числе с привлечением ресурсов из различных источников.

– Оказание индивидуальной психологической помощи клиентам.

– Проведение психологических тренингов, направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов.

– Индивидуальное или групповое консультирование клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды, помощи в социализации и адаптации к условиям проживания.

– Проведение бесед (лекций), направленных на просвещение клиентов.

– Взаимодействие с социальным окружением клиентов с целью организации психологической поддержки и помощи в решении их жизненных проблем.

– Консультирование населения по проблемам психологического здоровья.

Выпускник программы повышения квалификации должен отвечать следующим требованиям:

Должен знать:

– о научных и философских основаниях и принципах КПТ;

– об основных понятиях и концепциях;

– о диагностике и когнитивно-поведенческих методах;

– о протоколах терапии панического расстройства, агорафобии, генерализованного тревожного расстройства, социальной фобии и депрессии.

Должен уметь:

– концептуализировать клиентский случай в рамках когнитивно-поведенческой модели;

– проводить диагностику и составлять план терапии для клиента;

– применять когнитивные и поведенческие методы в работе с клиентом при различных запросах.

Должен владеть:

– навыками проведения сессий в русле КПТ;

– навыками применения когнитивно-поведенческих техник.

1.3. Трудоемкость программы

Нормативная трудоемкость по данной программе – 216 ч.

1.4. Форма обучения

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

1.5. Категория слушателей – психологи (клинические психологи, социальные психологи, педагоги-психологи), врачи-психиатры, врачи-психотерапевты, студенты психологических факультетов выпускных курсов, лица, имеющие высшее профессиональное образование (необязательно психологическое).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Темы	Общая трудоемкость, час	По учебному плану с использованием дистанционных образовательных технологий, час.						СРС, час.	Промежуточная аттестация (при наличии)
		Аудиторные занятия, час.			Дистанционные занятия, час.				
		всего	из них		всего	из них			
			ЛК	ПЗ		ЛК	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Введение в КПТ. Терапевтические отношения в КПТ	34	16	8	8	2		2	16	-
2. Когнитивная диагностика и концептуализация	34	16	8	8	2		2	18	-
3. Когнитивные методы и техники	34	16	8	8	2		2	18	-
4. Поведенческие методы и техники. Техники работы с эмоциями и мотивацией в КПТ	34	16	8	8	2		2	18	-
5. Когнитивно-поведенческая терапия тревожных расстройств	34	16	8	8	2		2	18	-
6. Когнитивно-поведенческая терапия депрессивных расстройств	34	16	8	8	2		2	18	-
Итого	216	96	48	48	12		10	108	
Итоговая аттестация (экзамен)							2		

2.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема и содержание (краткая аннотация занятия)	Форма изучения материалов (лекции, практические занятия, самостоятельная работа)	Кол-во часов ауд. работы	Формируемая компетенция (из профессионального стандарта)
1	2	3	4	5
1.	Введение в КПТ. Терапевтические отношения в КПТ: 1. Лекционная часть. Научные и философские основания КПТ. Общие принципы КПТ. Когнитивная модель. Феноменология КПТ.	ЛК, ПЗ, СРС	18	Оказание индивидуальной психологической помощи клиентам. Проведение психологических тренингов, направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов. Индивидуальное или групповое

	<p>Автоматические мысли.</p> <p>2. Тренинг практических навыков. Первый опыт применения методологии КПТ на практике – работа с автоматическими мыслями.</p> <p>3. Лекционная часть. Терапевтические отношения и контракт в КПТ. Специфика отношений между терапевтом и клиентом. Структура и содержание сессий в КПТ. Проблемы и трудности в терапии.</p> <p>4. Тренинг практических навыков. Развитие навыков структурирования сессий и построения терапевтических отношений.</p> <p>5. Клиническая практика. Консультирование приглашенного клиента и последующее обсуждение.</p> <p>6. Самостоятельная работа.</p> <p>7. Бустерная сессия.</p>			<p>консультирование клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды, помощи в социализации и адаптации к условиям проживания.</p> <p>Проведение бесед (лекций), направленных на просвещение клиентов.</p> <p>Взаимодействие с социальным окружением клиентов с целью организации психологической поддержки и помощи в решении их жизненных проблем.</p> <p>Консультирование населения по проблемам психологического здоровья.</p>
2.	<p>Когнитивная диагностика и концептуализация:</p> <p>1. Лекционная часть. Методы диагностики в КПТ. Диагностические шкалы и анкеты, используемые в КПТ.</p> <p>2. Тренинг практических навыков. Применение диагностических инструментов.</p> <p>3. Лекционная часть. Когнитивная концептуализация и планирование работы с клиентом. Формы записей.</p> <p>4. Тренинг практических навыков. Построение концептуализации и планирование терапии.</p> <p>5. Клиническая практика. Консультирование приглашенного клиента и последующее обсуждение.</p> <p>6. Самостоятельная работа.</p> <p>7. Бустерная сессия.</p>	ЛК, ПЗ, СРС	18	<p>Подбор комплекса психологических методик, планирование и проведение обследования клиентов.</p> <p>Обобщение результатов психологического обследования, оценка психологических потребностей, рисков и ресурсов клиентов, выявление психологических особенностей их социального окружения и условий жизни.</p> <p>Разработка индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников.</p> <p>Разработка программ психологической помощи клиентам, в том числе с привлечением ресурсов из различных источников.</p> <p>Проведение бесед (лекций), направленных на просвещение клиентов.</p> <p>Взаимодействие с социальным окружением клиентов с целью организации психологической поддержки и помощи в решении их жизненных проблем.</p>
3.	<p>Когнитивные методы и техники:</p> <p>1. Лекционная часть.</p>	ЛК, ПЗ, СРС	18	<p>Разработка индивидуальных программ психологического</p>

	<p>Когнитивная реструктуризация. Выявление и изменение автоматических мыслей, промежуточных и глубинных убеждений.</p> <p>2. Тренинг практических навыков. Применение когнитивных техник на практике.</p> <p>3. Лекционная часть. Когнитивная реструктуризация. Выявление и изменение автоматических мыслей, промежуточных и глубинных убеждений (продолжение).</p> <p>4. Тренинг практических навыков. Применение когнитивных техник на практике.</p> <p>5. Клиническая практика. Консультирование приглашенного клиента и последующее обсуждение.</p> <p>6. Самостоятельная работа.</p> <p>7. Бустерная сессия.</p>			<p>сопровождения клиентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников.</p> <p>Разработка программ психологической помощи клиентам, в том числе с привлечением ресурсов из различных источников.</p> <p>Оказание индивидуальной психологической помощи клиентам.</p> <p>Проведение психологических тренингов, направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов.</p> <p>Индивидуальное или групповое консультирование клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды, помощи в социализации и адаптации к условиям проживания.</p> <p>Проведение бесед (лекций), направленных на просвещение клиентов.</p>
4.	<p>Поведенческие методы. Техники работы с эмоциями и мотивацией в КПТ:</p> <p>1. Лекционная часть. Поведенческие техники.</p> <p>2. Тренинг практических навыков. Применение поведенческих методов на практике.</p> <p>3. Лекционная часть. Техники для работы с эмоциями и мотивацией.</p> <p>4. Тренинг практических навыков. Применение техник, направленных на работу с эмоциональной и мотивационной сферой.</p> <p>5. Клиническая практика. Консультирование приглашенного клиента и последующее обсуждение.</p> <p>6. Самостоятельная работа.</p> <p>7. Бустерная сессия.</p>	ЛК, ПЗ, СРС	18	<p>Разработка индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников.</p> <p>Разработка программ психологической помощи клиентам, в том числе с привлечением ресурсов из различных источников.</p> <p>Оказание индивидуальной психологической помощи клиентам.</p> <p>Проведение психологических тренингов, направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов.</p> <p>Индивидуальное или групповое консультирование клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды, помощи в социализации и адаптации к условиям проживания.</p> <p>Проведение бесед (лекций), направленных на просвещение клиентов.</p>
5.	<p>Когнитивно-поведенческая терапия тревожных расстройств:</p> <p>1. Лекционная часть.</p>	ЛК, ПЗ, СРС	18	<p>Подбор комплекса психологических методик, планирование и проведение</p>

	<p>Паническое расстройство, агорафобия, генерализованное тревожное расстройство, социальная фобия. Когнитивная и поведенческая модели тревожных расстройств. Диагностика тревоги и концептуализация случая.</p> <p>2. Тренинг практических навыков. Ролевое моделирование.</p> <p>3. Лекционная часть. Когнитивно-поведенческий подход при работе с тревожными расстройствами.</p> <p>4. Тренинг практических навыков. Применение техник КПТ в процессе работы с тревогой.</p> <p>5. Клиническая практика. Консультирование приглашенного клиента и последующее обсуждение.</p> <p>6. Самостоятельная работа.</p> <p>7. Бустерная сессия.</p>			<p>обследования клиентов.</p> <p>Обобщение результатов психологического обследования, оценка психологических потребностей, рисков и ресурсов клиентов, выявление психологических особенностей их социального окружения и условий жизни.</p> <p>Разработка индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников.</p> <p>Разработка программ психологической помощи клиентам, в том числе с привлечением ресурсов из различных источников.</p> <p>Оказание индивидуальной психологической помощи клиентам.</p> <p>Проведение психологических тренингов, направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов.</p> <p>Индивидуальное или групповое консультирование клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды, помощи в социализации и адаптации к условиям проживания.</p> <p>Проведение бесед (лекций), направленных на просвещение клиентов.</p> <p>Взаимодействие с социальным окружением клиентов с целью организации психологической поддержки и помощи в решении их жизненных проблем.</p>
6.	<p>Когнитивно-поведенческая терапия депрессивных расстройств:</p> <p>1. Лекционная часть. Особенности депрессивных расстройств. Когнитивная и поведенческая модели депрессии. Диагностика депрессии и концептуализация случая.</p> <p>2. Тренинг практических навыков. Ролевое моделирование.</p> <p>3. Лекционная часть. Когнитивно-поведенческие подходы при работе с депрессией.</p>	ЛК, ПЗ, СРС	18	<p>Подбор комплекса психологических методик, планирование и проведение обследования клиентов.</p> <p>Обобщение результатов психологического обследования, оценка психологических потребностей, рисков и ресурсов клиентов, выявление психологических особенностей их социального окружения и условий жизни.</p> <p>Разработка индивидуальных программ психологического сопровождения клиентов, в том</p>

	<p>4. Тренинг практических навыков. Применение техник КПТ в процессе работы с депрессией.</p> <p>5. Клиническая практика. Консультирование приглашенного клиента и последующее обсуждение.</p> <p>6. Самостоятельная работа.</p> <p>7. Бустерная сессия.</p>		<p>числе с использованием ресурсов из различных источников.</p> <p>Разработка программ психологической помощи клиентам, в том числе с привлечением ресурсов из различных источников.</p> <p>Оказание индивидуальной психологической помощи клиентам.</p> <p>Проведение психологических тренингов, направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов.</p> <p>Индивидуальное или групповое консультирование клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды, помощи в социализации и адаптации к условиям проживания.</p> <p>Проведение бесед (лекций), направленных на просвещение клиентов.</p> <p>Взаимодействие с социальным окружением клиентов с целью организации психологической поддержки и помощи в решении их жизненных проблем.</p>
--	--	--	---

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ

Тестирование

Тест представляет собой технически кратковременное, сравнительно просто составленное испытание, проводимое в условиях, равных для всех испытуемых и имеющее вид такого задания, решение которого поддается качественному учёту и служит показателем степени развития к данному моменту известной функции у данного испытуемого. В данной дисциплине используются только многовариантные тесты, в которых среди предлагаемых ответов на вопрос приведено несколько неверных и единственный верный ответ. Тестирование является стандартизированной формой контроля в том понимании, что как процедура проведения теста, так и оценка знаний единообразна (стандартны) для всех студентов.

Удачно составленный тест имеет ряд достоинств, а именно:

1. Оперативно выявляет знания, умения и навыки студентов, а также понимание ими закономерностей, лежащих в основе изучаемых фактов.
2. Способствует рациональному использованию времени.
3. Активизирует мышление студентов.
4. Даёт возможность преподавателю критически оценить свои методы преподавания.

Однако тест фиксирует только результаты работы, но не ход её выполнения, возможно угадывание правильного ответа, а также случаи, когда выбор неправильного ответа объясняется невнимательностью студента, поэтому рациональнее сочетать тестирование с различными формами традиционного контроля.

Тестирование используется только для итогового контроля. Тест содержит 30 вопросов.

Критерии оценки

- соответствие правильному ответу

Шкала оценивания	
«отлично»	От 80% правильных ответов
«хорошо»	От 60% до 79% правильных ответов
«удовлетворительно»	От 40% до 59% правильных ответов

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список основной и дополнительной учебной литературы, электронных ресурсов по программе

а) основная литература:

1. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. – СПб. : Питер, 2019. – 416 с.

б) дополнительная литература:

1. Когнитивная психотерапия расстройств личности / Под ред. А.Бека и А.Фримена. СПб.: Питер, 2002. – 544 с.

2. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. Питер. 1999.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Учебная аудитория	Лекции и практические занятия	Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор, экран настенный, компьютерное место преподавателя, места студентов.

7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Наименование учебного модуля/раздела программы	1 нед	5 нед	9 нед	13 нед	17 нед	21 нед	Итоговая аттестация	Итого часов
Введение в КПТ. Терапевтические отношения в КПТ	36							36
Когнитивная диагностика и концептуализация		36						36
Когнитивные методы			36					36
Поведенческие методы. Работа с эмоциями и мотивацией в КПТ				36				36
Когнитивно-поведенческая терапия тревожных расстройств					36			36
Когнитивно-						36		36

поведенческая терапия депрессивных расстройств								
Итого часов							2	216

8. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Экзамен относится к основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций дисциплины. Критериями и показателями оценивания компетенций являются результаты тестирования.

9. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Каратеев Олег Витальевич, доцент кафедры общей психологии, кандидат психологических наук.


