

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Сурат Лев Игоревич

Должность: Ректор

Дата подписания: 18.09.2025 12:40:48

Уникальный программный ключ:

90e61d348f2245de4566514a87350a9d89d73c851b3f3160a03a9eff20fb4800

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОАНАЛИЗА»**

УТВЕРЖДЕНА
ученым советом МИП
(в составе ДПП)
Протокол от «17» сентября 2025 г. № 2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Когнитивно-поведенческая психотерапия

Москва, 2025

1. Цель и задачи дисциплины

Дисциплина имеет своей целью:

- совершенствование профессиональных компетенций специалистов и формирование практических навыков.

Основными задачами дисциплины являются:

- изучение теоретического базиса, необходимого для освоения навыков работы в когнитивно-поведенческой парадигме;
- развитие базовых навыков КПТ-терапевта: методы диагностики и психотерапии.

2. Планируемые результаты обучения дисциплины

Указываются компетенции, а также знания, умения и практический опыт, приобретаемый в результате освоения модулей (таблица 1).

Таблица 1.

Планируемые результаты обучения дисциплины

Задачи профессиональной деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции (формируются и (или) совершенствуются) ПК и ПСК	Индикаторы			
		ПСК-1.1.	ПСК-1.2.	ПСК-1.3.	ПСК-1.4.
Консультативный	ПСК-1. Владеет теоретическими знаниями и практическими навыками когнитивно-поведенческой психотерапии для диагностики, планирования и проведения эффективных терапевтических вмешательств в работе с различными клиническими и неклиническими группами	ПСК-1.1. Демонстрирует понимание ключевых концепций, моделей и методов КПТ	ПСК-1.2. Проводит диагностику и оценку психического состояния клиента	ПСК-1.3. Эффективно применяет техники когнитивной реструктуризации, поведенческих упражнений и др.	ПСК-1.4. Разрабатывает индивидуальные планы терапии на основе когнитивно-поведенческих подходов

3. Объем дисциплины

Таблица 2

Объем дисциплины

Вид учебной работы	Количество часов (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)	С применением электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий (час.) и (или) зачетных единиц (з.е.)
Контактная работа слушателя с преподавателем, в том числе:	94	94
лекционного типа (Л) / Интерактивные занятия (ИЗ)	94	94
лабораторные занятия (практикум) (ЛЗ) / Интерактивные занятия (ИЗ)	-	-
В форме практической подготовки		
Практические (семинарские) занятия (ПЗ) / Интерактивные занятия (ИЗ)	-	-
Самостоятельная работа слушателя (СР)	46	46
Контактная самостоятельная работа (КСР)	-	-
Промежуточная аттестация	форма час.	Зачет
Общая трудоемкость по учебному плану (час./з.е)	140	140

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Таблица 3

Структура дисциплины

№п/п ¹	Наименование (разделов/тем) ² дисциплины (модуля)	Общая трудоемкость, час. ³	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час. ⁷						Самостоятельная работа, час ⁸	Текущий контроль успеваемости ⁹	Промежуточная аттестация (форма/час) ¹⁰	Код компетенции ¹¹
			Всего ⁴	В форме практической подготовки ⁵			В том числе					
				Лекции / в интерактивной форме ⁶	Практические (семинарские) занятия	Контактная самостоятельная работа, час ⁸						
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
1	Введение в терапию. Психотерапевтический контракт	50	36						14	3		ПСК-1
2	Теория и практика когнитивно-поведенческой терапии	50	40						10	3		ПСК-1
3	Супervизия	40	18						22	3		ПСК-1
	Итоговая аттестация										3	
	Итого:	140	94						46			

4.2. Содержание дисциплины

Таблица 4

Содержание дисциплины

Номер темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
Введение в терапию. Психотерапевтический контракт	Введение в терапию; психотерапевтический контракт, формирование комплаенса; когнитивная концептуализация; мотивационное интервью; оценка психического состояния; выработка плана терапии, постановка стратегических и тактических целей и задач лечения; практическая отработка навыков.
Теория и практика когнитивно-поведенческой терапии	Истоки КПТ, предпосылки формирования направления; текущие инновации и развитие КПТ; перспективы направления; техники и приемы: S-O-R, A-B-C, C-M-Э-Р – 10, ограничения применения КПТ.
Супervизия	Один из методов подготовки и повышения квалификации в области психотерапии; форма консультирования психотерапевта в ходе его работы более опытным, специально подготовленным коллегой, позволяющая психотерапевту (супервизируемому) систематически видеть, осознавать, понимать и анализировать свои профессиональные действия и свое профессиональное поведение. Супервизия направлена на психотерапевтический процесс и имеет своей целью развитие знаний, навыков и умений, способствующих совершенствованию профессиональной деятельности психотерапевта. В процессе Супервизии психотерапевт получает возможность рефлексировать и интегрировать свои личные способы реагирования, объективные знания, субъективный опыт и конкретные психотерапевтические ситуации для совершенствования своей психотерапевтической работы. В ходе Супервизии психотерапевт может осознать, как он работает, находясь в данной психотерапевтической ситуации и являясь при этом конкретным человеком со своими собственными способами поведения и непосредственным субъективным опытом, а также с определенными профессиональными знаниями, навыками, умениями и опытом.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса в ходе лекционных, практикумов, практических занятий и самостоятельной работы слушателей. Занятия проводятся в различных формах с целью формирования знаний, практических умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения слушатель должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процессу:

- знакомят с новым учебным материалом;
- разъясняют учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизируют учебный материал;
- ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
- сопоставьте результаты проведенной самостоятельной работы с изученным материалом на аудиторном занятии;
- подготовьте задания, которые были даны преподавателем для подготовки дома;
- узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебным пособиям;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины (модуля) в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к промежуточной аттестации слушатель должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей, а также практических инструментов работы.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию:

1. Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

2. Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, не останавливаясь пока на тех заданиях, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

3. Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия по одной строчке или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

4. Если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

5. Думайте только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему.

6. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.

7. Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность ошибок сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.

8. При подготовке к тесту не следует просто заучивать, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем. Большую помощь оказывают Интернет-тренажеры.

9. Для подготовки к тестированию слушателю необходимо подробно ознакомиться с материалами занятий и рекомендованной литературой.

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации по учебному плану является зачет.

Примерные практические задания — клинические случаи

Задача 1: Тревожное расстройство

Клинический случай:

Клиентка, 28 лет, жалуется на постоянную тревогу, которая усиливается в ситуациях публичных выступлений и при необходимости принимать важные решения. Она избегает публичных мероприятий, испытывает физические симптомы тревоги (учащенное сердцебиение, потливость). В анамнезе — частые мысли о возможных негативных последствиях своих действий.

Задание:

1. Определите основные когнитивные и поведенческие компоненты тревожных симптомов клиента.
2. Предложите конкретные техники и интервенции КПТ для работы с этим случаем.
3. Разработайте примерный план проведения первой сессии.

Задача 2: Депрессивное состояние

Клинический случай:

Мужчина, 45 лет, жалуется на постоянное чувство усталости, снижение интереса к работе и хобби, низкую самооценку, мысли о собственной бесполезности. В течение последних двух месяцев он избегает социальных контактов и испытывает трудности с выполнением повседневных задач.

Задание:

1. Опишите когнитивные и поведенческие паттерны, характерные для этого случая.
2. Какие техники КПТ можно применить для коррекции негативных автоматических мыслей и повышения активности клиента?
3. Сформулируйте цели терапии и примерные задачи на первые 3 сеанса.

Задача 3: Фобия (социальная)

Клинический случай:

Девушка, 22 года, избегает посещения общественных мест, особенно магазинов и общественного транспорта, из-за страха быть публично высмеянной или отвергнутой. В моменты тревоги у нее возникают мысли о собственной некомпетентности и страх оценки со стороны окружающих.

Задание:

1. Опишите механизм формирования социальной фобии с точки зрения КПТ.
2. Какие методы экспозиционной терапии и когнитивной реструктуризации можно использовать?
3. Разработайте план работы по постепенной экспозиции для этого клиента.

Задача 4: Поведенческая активация при депрессии

Клинический случай:

Мужчина, 50 лет, страдает от депрессивных симптомов, выражющихся в отсутствии желания что-либо делать, снижении энергии и мотивации. Он избегает социальных контактов и домашних дел.

Задание:

1. Объясните роль поведенческой активации в лечении депрессии.
2. Предложите конкретные задания для клиента на следующую неделю.
3. Как оценить эффективность проведенной работы и скорректировать план?

Интегральная шкала оценивания

Низкий «неудовлетворительно/незачет» - компетенция не освоена или освоена в недостаточной мере. Слушатель не знает, либо знает на слабом уровне теоретический

материал по модулю. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками.

Пороговый (базовый) «удовлетворительно» - компетенция освоена удовлетворительно, но достаточно. Слушатель освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы.

Продвинутый «хорошо» - компетенция освоена достаточно хорошо. Слушатель знает теоретический материал по модулю, умеет применить эти знания на практике. Чётко и ясно формулирует свои мысли. Знает специальную литературу по профессиональным вопросам.

Высокий «отлично» - компетенция освоена в полной мере или на продвинутом уровне. Слушатель знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и(или) имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Нормативно-правовые документы

1. «Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.10.2012 №373-ФЗ;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования — магистратура по направлению 37.04.01 Психология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 29 июля 2020 г. № 841

7.2. Основная литература

1. Алberti R. E, Эммонс М.Л. Умейти постоять за себя! Ключ к самоутверждающему поведению. М.,1992

2. Александров А.А. Психотерапия: учебное пособие - СПб.: Питер, 2004.-480 с.

3. Бек А., Фримен А. Когнитивная терапия пограничного расстройства личности //Журнал практической психологии и психоанализ. - 2003. № 2.

4. Бек Дж. Когнитивная терапия. Полное руководство, М.: Вильямс. – 2006.-400 с.

5. Гаранян Н.Г. Практические аспекты когнитивной психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. - 1996. № 3. С. 27-48

6. Прашко Я., Можны П., Шлепецки М. Когнитивно-бихевиоральная терапия психических расстройств- М.: Институт общегуманитарных исследований. 2015- 1072 с.

7. Ромек В. Г. Поведенческая психотерапия. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 192 с.

8. Ромек Е. А., Филатов Ф. Р. Что такое РЭПТ? Рациональность как образ жизни.

9. Федоров А. П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. – СПб.: Питер, 2002-352 с.

10. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / Пер. с англ.-СПб.: Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.- 272 с. (Серия «Ступени психотерапии»)

7.3 Интернет-ресурсы

1. E-library.ru

2. Ebsco.com

3. Электронно-библиотечная система АСУ IPRsmart

7.4 Справочные системы

1. КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является

популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

2. <http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRrzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSE, KAHNEMAN и MARVIN для слушателей разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для слушателей, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

3. Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

4. Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырье результаты исследований, опубликованных в международных журналах.

7.5 Иные источники

1. www.azps.ru/handbook (психологический словарь)
2. www.edu.ru (федеральный портал «Российское образование»)
3. www.edu.ru (федеральный портал «Российское образование»)
4. www.psyedu.ru (электронный журнал "Психологическая наука и образование")
5. www.rospsy.ru (сайт Федерации психологов образования России)
6. www.iprbookshop.ru Электронная библиотечная система АСУ IPRsmart;
7. <http://www.psychiatr.ru> – Российское общество психиатров;

8 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины (модуля)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МИП (<http://inpsycho.ru/student/biblioteka>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows и установленным пакетом лицензионным Microsoft
Проектор

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

Учебно-методические материалы, расписание занятий и ссылки на вебинары для слушателей размещаются в личном кабинете слушателя на платформе InStudy МИП: <https://dop.instudy.online/>. При зачислении на программу слушателям предоставляются персональные логин и пароль от личного кабинета.

Характеристика результатов освоения программы

В результате освоения программы у слушателя сформированы компетенции:

Компетенция (код, содержание)	Индикаторы
ПСК-1. Владеет теоретическими знаниями и практическими навыками когнитивно-поведенческой психотерапии для диагностики, планирования и проведения эффективных терапевтических вмешательств в работе с различными клиническими и неклиническими группами.	ПСК-1.1. Демонстрирует понимание ключевых концепций, моделей и методов КПТ ПСК-1.2. Проводит диагностику и оценку психического состояния клиента ПСК-1.3. Эффективно применяет техники когнитивной реструктуризации, поведенческих упражнений и др. ПСК-1.4. Разрабатывает индивидуальные планы терапии на основе когнитивно-поведенческих подходов