

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор

С.И. Коптева

« 21 »

2024 г.

Регистрационный №

УД-32-04-52-2024/уч.



ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальности:
1-23 01 04 Психология

2024 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования 1-23 01 04-2021 (20.04.2022 №82) и учебных планов специальности 1 – 23 01 04 Психология со специализацией Педагогическая психология (рег. № 059-2021/у от 15.07.2021 (д/о); рег. № 060-2021/уз (з/о)), Социальная психология (рег. № 058-2021/у от 15.07.2021 (д/о), Психология семейных отношений (рег. № 061-2021/у от 15.07.2021 (д/о); рег. № 062-2021/уз (з/о)), Психология предпринимательской деятельности рег. № 063-2021/у от 15.07.2021 (д/о); рег. № 064-2021/уз (з/о).

СОСТАВИТЕЛИ:

Д.Г. Дьяков, профессор кафедры психологии образования и развития личности Института психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», доктор психологических наук, доцент;

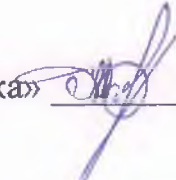
Л.Г. Пономарёва, преподаватель кафедры психологии образования и развития личности Института психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

А.М. Гадилия, доцент кафедры экономической социологии и психологии предпринимательской деятельности учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат психологических наук, доцент;

Н.Л. Пузыревич, заведующий кафедрой социальной и семейной психологии Института психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук, доцент

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГУО «Средняя школа № 125 г. Минска»  А.М. Воловодова

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой психологии образования и развития личности Института психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 5 от 16.11.2023)

Заведующий кафедрой

 А.В. Музыченко

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 4 от 31.01.2023)

Оформление учебной программы и сопровождающих её материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист УМО БГПУ
Директор библиотеки БГПУ

 Е.В. Тихонова

 Н.П. Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Основы когнитивно-поведенческой терапии» включена в систему учебных предметов, обеспечивающих теоретическую и практическую подготовку студентов по специальности 1-23 01 04 Психология.

На сегодняшний день когнитивно-поведенческий подход по праву считается одним из основных направлений современной психотерапии и одной из самых эффективных психотерапевтических практик. Тревожные состояния и депрессия, обсессивно-компульсивное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство, аддикции, расстройства пищевого поведения, фобии и другие формы нарушения психического здоровья – перечень проблем, решаемых методами когнитивно-поведенческой терапии, продолжает расти год от года. Эффективность когнитивно-поведенческой терапии (далее КПТ) научно доказана для большинства психологических проблем и расстройств.

Содержание образовательной программы учебной дисциплины «Основы когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии» позволяет вычлнить качественное своеобразие когнитивно-поведенческого подхода в сравнении с альтернативными направлениями психотерапии. Важнейшей функцией предлагаемой программы является как теоретическая, так и практическая подготовка слушателей к выполнению профессиональных задач.

Цель учебной дисциплины: осуществление дополнительной подготовки в области современных наукоемких подходов к психокоррекционной и консультативной работе для усиления практического компонента подготовки студентов; обеспечение освоения студентами теоретических оснований когнитивно-поведенческого подхода, формирование у них навыков в области практического применения приемов и техник данного направления психотерапии.

Задачи:

- раскрыть основные особенности каждого из исторических этапов в развитии когнитивно-поведенческой психотерапии;
- разъяснить тесную взаимосвязь и взаимозависимость когнитивно-поведенческого подхода с альтернативными направлениями психотерапии;
- ознакомить с результатами эмпирических исследований, направленных на проверку эффективности КПТ при различных психических расстройствах;
- обеспечить освоение теоретических оснований когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии;
- способствовать формированию навыков применения приемов и техник когнитивно-поведенческого подхода психотерапии;
- способствовать овладению навыками организации психологического обследования пациента, формулирования проблемы, построения психотерапевтической сессии и организации психологического эксперимента, направленного на проверку эффективности когнитивно-поведенческой терапии при различных психических дисфункциях;
- способствовать выработке навыков решения профессиональных задач, связанных с преодолением состояний депрессии, обсессивно-компульсивного

расстройства, посттравматического стрессового расстройства, зависимостей и других форм нарушения психического здоровья.

Междисциплинарные связи. Учебная дисциплина «Основы когнитивно-поведенческой терапии» основывается на знаниях учебной дисциплины «Общая психология».

Методы и средства обучения: традиционные и инновационные, информационные, наглядные и практические методы, учебные пособия, раздаточный материал, аудиовизуальные средства.

Студенты должны знать:

- основные принципы когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии, тесную взаимосвязь и взаимозависимость когнитивно-поведенческого подхода с альтернативными направлениями психотерапии.

Студенты должны уметь:

- применять основные приемы и техники когнитивно-поведенческого подхода в ходе оказания психологической помощи лицам, страдающим различными формами психических расстройств.

Студенты должны владеть:

- навыками организации психологического обследования пациента, формулирования проблемы, построения психотерапевтической сессии в КПТ и организации психологического эксперимента.

Технико-методическое оснащение и демонстративно-иллюстративный материал: кабинет для проведения занятий с элементами мультимедиа оборудования (проектор и персональный компьютер), с возможностью соединения рабочих мест (для работы в режиме «Дискуссия», «Диалог»); методические материалы (мультимедийные презентации, обучающие видео, распечатки с текстами домашних заданий).

Требования к специализированным компетенциям студента:

Студент должен быть способным:

- СК-4. Оказывать групповую и индивидуальную психологическую помощь с использованием современных психологических технологий.

Данная учебная дисциплина предусматривает применение следующих технологий обучения и воспитания: моделирование дидактических понятий, визуализация учебной информации, кейс-метод, работа с учебным материалом в виртуальном образовательном пространстве, создание мобильного образовательного пространства, технология контекстного обучения, работа в парах сменного состава, технология организации ролевой игры, моделирование ситуаций психологической диагностики, психологического консультирования и психокоррекции.

Формы самостоятельной работы: анализ специальной литературы в области КПТ, подготовка эссе по тематическим заданиям, подготовка персональных концептуализаций.

Дисциплина «Основы когнитивно-поведенческой терапии» рассчитана на 100 часов (3 зачетные единицы). Для студентов дневной формы получения образования отводится 42 аудиторных часа: 10 часов лекционных и 32 часа

практических занятий. Самостоятельная работа студентов – 58 часов. Формой контроля является зачет. На дневной форме получения образования дисциплина читается на третьем курсе в 6-ом семестре.

Для студентов заочной формы получения образования отводится 10 аудиторных часов: 2 часа лекционных и 8 часов практических занятий. Формой контроля является зачет. На заочной форме получения образования дисциплина читается на четвертом курсе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. История развития и методология современной когнитивно-поведенческой терапии

ТЕМА 1.1 История развития когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии

Поведенческая (первая) волна в КПТ (Thorndike, Skinner, Wolpe). Когнитивная (вторая) волна в КПТ: идеи и модели Beck, Ellis, Meichenbaum, Lazarus. Когнитивно-поведенческий подход и интегративные тенденции в психотерапии. Третья (интеграционная) волна в КПТ: схема-терапия (Young, Arntz). Майндфулнесс-ориентированные программы в КПТ: АСТ, CFT, MBCT, MBRP (Kabat-Zinn, Williams, Segal, Teasdale), метакогнитивная терапия, EMDR (Shapiro), диалектико-поведенческая терапия (Linehan, Bohus).

ТЕМА 1.2 Методологические принципы когнитивно-поведенческой терапии

Когнитивный принцип в КПТ: понятие о негативных автоматических мыслях (НАМ). Понятие о промежуточных убеждениях. Типы промежуточных убеждений (правила жизни, императивы).

Понятие о глубинных убеждениях и схемах. Виды схем (схема дефективности, некомпетентности, покинутости, эмоциональной депривации, катастрофизации, недоверия, слияния и др.). Схемы характерные для расстройств настроения, тревожно-фобических расстройств. Понятие о когнитивных искажениях. Виды когнитивных искажений (сверхообобщение, чтение мыслей, предсказание будущего, магическое мышление и др.).

Поведенческий принцип в КПТ. Принцип работы с поддерживающими циклами. Принцип интерактивной системы. Принцип работы с актуальными процессами.

ТЕМА 1.3.Обследование и концептуализация в КПТ

Основные методы обследования в КПТ: полуструктурированное интервью, сократический диалог, метод тестов. Оксфордская структура клинического формулирования. Исследование физиологических и социокультурных предпосылок проблемы. Понятие и характеристика критической ситуации. Понятие о триггерах и модифицирующих факторах. Принципы выявления триггеров. Определение ресурсов. Исследование промежуточных и глубинных убеждений.

Раздел 2. Основы когнитивно-поведенческой терапии расстройств невротического спектра

ТЕМА 2.1. Основы когнитивно-поведенческой терапии депрессии

Понятие и современные научные представления о депрессии. Клинико-психологическая характеристика депрессии. Критерии депрессии по МКБ-11 и DSM-5. Протокол терапии депрессии в современной КПТ. Работа с режимом и питанием. Поведенческая активация. Психообразование. Формирование навыков дистанцирования. Реструктуризация когниций. Формирование

необходимых поведенческих навыков. Работа с глубинными и промежуточными убеждениями. Работа над предотвращением рецидива (МВСТ).

ТЕМА 2.2. Принципы и методы работы с тревожно-фобическими расстройствами в КПТ

Понятие о тревожно-фобических расстройствах. Виды тревожно-фобических расстройств. Тревога о здоровье. Социальная фобия. Обсессивно-компульсивное расстройство. Генерализованное тревожное расстройство. Принципы работы с ТФР: работа с избегающим поведением, работа с охранительным поведением, работа с присвоением значений переживаниям, работа с метакогнициями. Экспозиция как основной метод работы с ТФР.

Раздел 3. Методология третьей волны КПТ

ТЕМА 3.1. Терапевтические программы, базирующиеся на Mindfulness

Понятие и история Mindfulness. Механизмы управления вниманием как психологическая основа практик осознанности (Mindfulness). Физиологические основания эффективности практик осознанности. Программы, базирующиеся на осознанности: MBSR, МВСТ, АСТ, СFT, МВРР.

ТЕМА 3.2. Основы схема-терапии

История развития схема-терапии. Понятие о режимах личности. Детские режимы. Родительские критикующие режимы. Копинговые режимы. Взрослая здоровая часть личности. Основные методы работы в схема-терапии: имагинативная рескрипция, реструктуризация глубинных убеждений, техника кресел, поведенческий эксперимент.

ТЕМА 3.3. Основы диалектико-поведенческой терапии (ЭВТ)

Понятие о диалектико-поведенческой терапии. Тренинг навыков в ДБТ. Основные методы работы в ДБТ: цепной анализ, структурный анализ поведения.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ»
дневная форма получения образования**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студента	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		Лекций	Практические занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8
	«ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ»	10	32	58			
1	История развития и методология современной когнитивно-поведенческой терапии	4	8	26			
1.1	История развития когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии 1. Поведенческая (первая) волна в КПТ. 2. Когнитивная (вторая) волна в КПТ. 3. Третья (интеграционная) волна в КПТ: схема-терапия. 4. Майндфулнесс-ориентированные программы в КПТ. метакогнитивная терапия, EMDR, диалектико-поведенческая терапия.	2	2	10	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1] Доп. [1],[2],[8] , [10]	Эссе
1.2	Методологические принципы в когнитивно-поведенческой терапии		2	8	Мультимедийное сопровождение	Осн. [1] Доп.	Контрольная работа

	1. Когнитивный принцип в КПТ. 2. Поведенческий принцип в КПТ. 3. Принцип работы с поддерживающими циклами. 4. Принцип интерактивной системы. 5. Принцип работы с актуальными процессами.				(презентация)	[1],[2],[5] ,[8], [10]	
1.3	Обследование и концептуализация в КПТ 1. Основные методы обследования в КПТ. 2. Оксфордская структура клинического формулирования. 3. Исследование промежуточных и глубинных убеждений.	2	4	8	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1] Доп. [1],[5],[9]	
2	Основы когнитивно-поведенческой терапии расстройств невротического спектра	4	12	16	Мультимедийное сопровождение (презентация)		
2.1	Основы когнитивно-поведенческой терапии депрессии 1. Понятие и современные научные представления о депрессии. 2. Протокол терапии депрессии в современной КПТ. 3. Работа с режимом и питанием. 4. Поведенческая активация. 5. Психообразование. Формирование навыков дистанцирования. 6. Реструктуризация когниций. 7. Работа над предотвращением рецидива (МВСТ).	2	6	10	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1] Доп. [1],[2] [4],[6], [7]	Реализация кейс-метода, работа в парах сменного состава
2.2	Принципы и методы работы с тревожно-фобическими расстройствами в КПТ 1. Понятие о тревожно-фобических расстройствах. 2. Тревога о здоровье. 3. Социальная фобия. 4. Обсессивно-компульсивное расстройство. 5. Генерализованное тревожное расстройство. 6. Принципы работы с ТФР. 7. Экспозиция как основной метод работы с ТФР.	2	6	6	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1] Доп. [1], [2], [4],[6], [7]	Реализация кейс-метода, работа в парах сменного состава
3	Методология третьей волны КПТ	2	12	16			
3.1	Терапевтические программы, базирующиеся на Mindfulness 1. Понятие и история Mindfulness.		6	6	Мультимедийное сопровождение	Осн. [1] Доп.	Кейс-метод (Составлени

	<p>2. Механизмы управления вниманием как психологическая Основа практик осознанности (Mindfulness).</p> <p>3. Физиологические основания эффективности практик осознанности.</p> <p>4. Программы, базирующиеся на осознанности: и: MBSR, MBCT, АСТ, CFT, MBRP</p>				(презентация)	[4],[9]	е Коррекцион ных программ для заданных случаев)
3.2	<p>Основы схема-терапии</p> <p>1. История развития схема-терапии.</p> <p>2. Понятие о режимах личности.</p> <p>3. Основные методы работы в схема-терапии.</p>	2	4	4	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1] Доп. [11]	
3.3	<p>Основы диалектико-поведенческой терапии (ДБТ)</p> <p>1. Понятие о диалектико-поведенческой терапии.</p> <p>2. Тренинг навыков в ДБТ.</p> <p>3. Основные методы работы в ДБТ: цепной анализ, структурный анализ поведения.</p>		2	6	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1] Доп. [3]	
	Итого:	10	32	58			зачет

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ»**

заочная форма получения образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		Лекций	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7
1	«ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ»	2	8			
1	История развития и методология современной когнитивно-поведенческой терапии	2	2			
1.1	Обследование и концептуализация в КПТ 1. Основные методы обследования в КПТ. 2. Оксфордская структура клинического формулирования. 3. Исследование промежуточных и глубинных убеждений.	2	2	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1] Доп. [1],[5],[9]	
2	Основы когнитивно-поведенческой терапии расстройств невротического спектра		4			
2.1	Основы когнитивно-поведенческой терапии депрессии. 1. Понятие и современные научные представления о депрессии. 2. Протокол терапии депрессии в современной КПТ.		2	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1] Доп. [1],[2]	Реализация кейс-метода, работа в

	<p>3. Работа с режимом и питанием.</p> <p>4. Поведенческая активация.</p> <p>5. Психообразование. Формирование навыков дистанцирования.</p> <p>6. Реструктуризация когниций.</p> <p>7. Работа над предотвращением рецидива (МВСТ).</p>				[4],[6], [7]	парах сменного состава
2.2	<p>Принципы и методы работы с тревожно-фобическими расстройствами в КПТ</p> <p>1. Понятие о тревожно-фобических расстройствах.</p> <p>2. Тревога о здоровье.</p> <p>3. Социальная фобия.</p> <p>4. Обсессивно-компульсивное расстройство.</p> <p>5. Генерализованное тревожное расстройство.</p> <p>6. Принципы работы с ТФР.</p> <p>7. Экспозиция как основной метод работы с ТФР.</p>		2	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1] Доп. [1], [2], [4],[6], [7]	Реализация кейс-метода, работа в парах сменного состава
3	Методология третьей волны КПТ		2			
3.1	<p>Терапевтические программы, базирующиеся на Mindfulness</p> <p>1. Понятие и история Mindfulness.</p> <p>5. Механизмы управления вниманием как психологическая основа практик осознанности (Mindfulness).</p> <p>6. Физиологические основания эффективности практик осознанности.</p> <p>7. Программы, базирующиеся на осознанности: и: MBSR, МВСТ, АСТ, СФТ, МБРР</p>		2	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1] Доп. [4],[9]	Кейс-метод (Составление Коррекционных программ для заданных случаев)
	Итого:	2	8			зачет

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Бондарчук, Е. В. Психология: пособие для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по специальности 1- 03 04 04 «Социальная и психолого-педагогическая помощь» / Е. В. Бондарчук, Т. Д. Грицевич, А. П. Лобанов. - Минск : Белорус, гос. пед. ун-т, 2018. - 416 с.

Дополнительная литература

1. Бек, Д. С. Когнитивная терапия. Полное руководство : пер. с англ. / Д. С. Бек. - М. : Вильямс, 2006. -- 400 с.
2. Дьяков, Д. Г. Практики осознанности в развитии самосознания, коррекции и профилактике его нарушений / Д. Г. Дьяков, А. И. Слонова // Психиатрия, психотерапия и клинич. психология. - 2016. - № 3. - С. 377-387.
3. Линехан, М. Диалектическая поведенческая терапия : рук. по тренингу навыков / М. Линехан ; пер. с англ.: Т. В. Исмаил, Н. А. Лавской. - 2-е изд. - М. ; СПб. : Диалектика, 2020. - 880 с.
4. Маккей, М. Как победить стресс и депрессию / М. Маккей, М. Дэвис. - СПб. : Питер, 2011.- 288 с.
5. МакМаллин, Р. Практикум по когнитивной терапии / Р. МакМаллин. - СПб. : Речь, 2001. - 560 с.
6. Падески, К. Управление настроением: методы и упражнения / К. Падески, Д. Гринбергер. - СПб. : Питер, 2008. - 224 с.
7. Фриман, А. 10 глупейших ошибок, которые совершают люди / А. Фриман, Д. Роуз. - СПб. : Питер, 2011. - 240 с.
8. Холмогорова, А. Б. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян // Основные направления современной психотерапии : учеб, пособие / науч. ред. А. М. Боковикова. - М., 2000. - С. 224-267.
9. Уильямс, М. Осознанность: как обрести гармонию в нашем безумном мире / М. Уильямс, Д. Пенман. - М. : Манн, Иванов и Фербер 2014.- 165 с.
10. Эллис, А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден ; пер. с англ. Т. Саушкиной. - 2-е изд. - СПб. : Речь, 2002. - 345 с.
11. Янг, Д. Схема-терапия : практ. рук. / Д. Янг, Д. Клоско, М. Вайсхаар. - СПб. : Диалектика, 2020. - 464 с.

Вопросы к зачету по учебной дисциплине «Основы когнитивно-поведенческой терапии»

1. Исторические предпосылки когнитивно-поведенческой терапии
2. Идеи А. Бека и А. Эллиса в основе «когнитивного принципа» в КПТ.
3. Мифы о когнитивно-поведенческой терапии и конфронтационная аргументация.
4. Когнитивный принцип в КПТ.
5. Понятие об ABC-модели в КПТ.
6. Понятие о схемах. Виды схем.
7. Понятие о глубинных убеждениях (ГУ). Функциональные и дисфункциональные ГУ.
8. Понятие о промежуточных убеждениях (ПУ). Типы ПУ.
9. Когнитивные искажения (КИ). Виды КИ.
10. Поведенческий принцип в КПТ.
11. Принцип интерактивной системы.
12. Принцип поддерживающих циклов.
13. Принцип континуума психической патологии.
14. Оксфордская модель концептуализации в КПТ.
15. Современная когнитивно-поведенческая модель депрессии.
16. Основные поддерживающие циклы при депрессии.
17. Современный оксфордский протокол терапии депрессии.
18. Универсальная трансдиагностическая модель тревожно-фобических расстройств (ТФР).
19. Универсальная модель терапии тревожно-фобических расстройств в КПТ.
20. Основные универсальные циклы при ТФР.
21. Роль избегания и охранительного поведения при ТФР.
22. Основные направления третьей волны КПТ.
23. Программы КПТ, базирующиеся на осознанности (Mindfulness).
24. Принципы построения программы МВСТ.
25. Принципы построения программы СРТ.
26. Принципы построения программы АСТ.
27. Понятие и особенности схема-терапии как направления КПТ.
28. Теория режимов (частей) в схема-терапии.
29. Диалектико-поведенческая терапия (ОВТ).
30. Основные методы работы в ПВТ: цепной и поведенческий анализ.

Перечень рекомендуемых средств диагностики

- устный опрос во время лабораторных занятий;
- работа с кейсами;
- подготовка докладов и эссе;
- участие в моделировании и анализе проблемных ситуаций;
- зачет.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов по учебной дисциплине «Основы когнитивно-поведенческой терапии» может осуществляться в различных формах.

Студенту при конспектировании первоисточников следует составлять структурно-логические схемы, таблицы к прочитанному тексту.

Контроль выполнения самостоятельной работы и диагностика уровня знаний студентов может осуществляться в рамках лабораторных занятиях, с помощью управляемых дискуссий, контрольных работ, защиты творческих проектов, зачета. К итоговому контролю может быть подготовлено «портфолио работ» студента.

Содержание заданий по СРС

№ п/п	Название темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1	История развития и методология современной когнитивно-поведенческой терапии	26		
1.1	История развития когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии	10	Составить структурно-логическую схему к вопросу становления и развития когнитивно-поведенческого подхода психологии на основании литературных источников. Проанализировать современные исследования в русле КПТ.	Структурно-логическая схема. Ссылки на источники. Анализ. Ссылки на Источники.
1.2	Методологические принципы в когнитивно-поведенческой терапии	8	Проанализировать методологические принципы в когнитивно-поведенческой терапии на основании литературных источников.	Анализ. Ссылки на Источники.
1.3	Обследование и концептуализация в КПТ	8	Составить план и раскрыть содержательно план обследования в рамках КПТ.	Содержательный план.
2	Основы когнитивно-поведенческой терапии	16		

	расстройств невротического спектра			
2.1	Основы когнитивно-поведенческой терапии депрессии	10	Проанализировать терапию депрессии, представленную в книге А. Бека «Когнитивная терапия депрессии».	Анализ источника.
2.2	Принципы и методы работы с тревожно-фобическими расстройствами в КПТ	6	Разработать и описать план экспозиции и эксперимента при работе с тревожно-фобическими расстройствами.	Содержательный план.
3	Методология третьей волны КПТ	16		
3.1	Терапевтические программы, базирующиеся на Mindfulness	6	Составить список релаксационных упражнений, базирующиеся на Mindfulness, с подробным описанием хода выполнения.	Выполненное задание.
3.2	Основы схема-терапии	4	Составить конспект методов, применяемых в схема-терапии.	Конспект.
3.3	Основы диалектико-поведенческой терапии (DBT)	6	Разработать фрагмент тренинга навыков эмоциональной регуляции	Разработанный фрагмент тренинга
	Всего	58		

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Общая психология	Общей и организационной психологии	Тему «История развития когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии» рассмотреть с учетом знаний, полученных при изучении дисциплины «Общая психология»	Информацию принять к сведению (протокол № 5 от 16.11.2023 г.)