

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»



А.И. Жук

2025 г.

Регистрационный № УД-32-04-107-уч. 2025

ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Учебная программа учреждения образования
по учебной дисциплине для специальности:
6-05-0313-01 Психология

2025 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования, утверждённого 23.02.2023 г., № 225 учебных планов по специальности 6-05-0313-01 «Психология», утверждённых 23.02.2023 г. и 18.04.2024 г.

СОСТАВИТЕЛИ:

А.В. Музыченко, заведующий кафедрой психологии образования и развития личности Института психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук, доцент;

Н.А. Пархоменко, 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 № 9 от 17.04.2025)

Заведующий кафедрой

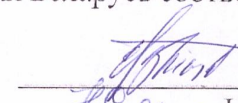
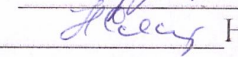


А.В. Музыченко

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 5 от 17.04. 2025)

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

Методист учебно-методического отдела
Директор библиотеки

 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 6-05 0313-01 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. Для обеспечения преемственности в подготовке специалистов в области когнитивно-поведенческой терапии содержание программы основывается на логике курса, разработанного доктором психологических наук Д.Г. Дьяковым, официальным представителем Беларуси в Европейской ассоциации КПТ, научным руководителем Минского центра КПТ.

Содержание образовательной программы учебной дисциплины «Основы когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии» позволяет вычленить качественное своеобразие когнитивно-поведенческого подхода в сравнении с альтернативными направлениями психотерапии. Важнейшей функцией предлагаемой программы является как теоретическая, так и практическая подготовка будущих психологов 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 учебной дисциплины:

- раскрыть основные особенности каждого из исторических этапов в развитии когнитивно-поведенческой психотерапии;
- разъяснить тесную взаимосвязь и взаимозависимость когнитивноповеденческого 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.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать:

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

В результате изучения данной учебной дисциплины студент должен

иметь навыки:

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

Междисциплинарные связи. Учебная дисциплина «Основы когнитивно-поведенческой терапии» основывается на знаниях учебных дисциплин «Общая психология», «Психология развития», «Медицинская психология». Изучение когнитивных процессов, психологических механизмов, закономерностей психического и личностного развития, нарушений психики способствует более глубокому и осознанному изучению студентами когнитивно-поведенческих проблем человека, возможностей оказания психологической помощи. В свою очередь изучение основ когнитивно-поведенческой терапии активизирует научно-исследовательскую и практическую работу студентов, их самоопределение в рамках профессии.

Рекомендуемые формы и методы обучения:

Использование групповых форм обучения (выполнение заданий творческого характера в группе).

Использование традиционных и инновационных форм обучения. Оптимальное сочетание классических и интерактивных форм обучения (дискуссии, «мозговой штурм» и т.п.)

Классические методы обучения (рассказ, беседа, иллюстрация, демонстрация и т.п.)

Использование элементов интраактивных форм обучения (медитации, самовнушения и т.п.)

Методы проблемного обучения (проблемное изложение, частично-поисковый и исследовательский методы), интерактивные методы и метод проектов способствуют поддержанию оптимального уровня активности.

Обратная связь осуществляется с помощью наблюдения, исходного, промежуточного и итогового контроля, анализа результатов, продуктов деятельности (конспектов, рефератов, блок-схем, психологических заданий).

Для диагностики уровня развития компетенций используются задания разного уровня сложности на практических занятиях и в самостоятельной работе студентов.

Требования к компетенциям

БПК-1 Применять на практике фундаментальные знания о психике, психической активности и социальном взаимодействии в норме и при различных заболеваниях, определять перспективные направления научных исследований с учётом истории и современных тенденций развития психологической науки.

СК-4 Определять на основе диагностики высших психических функций основные нейропсихологические симптомы при локальных повреждениях мозга.

СК-5 Проводить психодиагностические исследования, разрабатывать, применять и интерпретировать психодиагностические методики в процессе научной и прикладной деятельности психолога.

СК-6 Осуществлять профилактику конфликтов, рискованного, девиантного и суицидального поведения на основе фундаментальных знаний о его факторах и проявлениях.

Часы по учебной дисциплине

В соответствии с учебными планами 2023 и 2024 года по специальности «Психология» на изучение дисциплины «Основы когнитивно-поведенческой терапии» отводится всего 90 часов, из них 42 часа – аудиторные занятия: 10 часов – лекции, 32 часа – практические занятия. На самостоятельную работу выделяется 48 часов. Формой контроля является зачёт. Трудоёмкость учебной дисциплины составляет 3 зачётные единицы.

По учебному плану 2023 года на заочной форме получения образования дисциплина преподаётся на 4 курсе в 7 семестре, форма контроля – зачёт, который проводится в 8 семестре. Распределение аудиторных часов следующее: всего 10 часов аудиторных занятий: 2 часа лекционных, 8 часов практических занятий.

По учебному плану 2024 года на заочной форме получения образования дисциплина преподаётся на 4 курсе в 8 семестре, форма контроля – зачёт, который проводится на 5 курсе в 9 семестре. Распределение аудиторных часов следующее: всего 10 часов аудиторных занятий: 2 часа лекционных, 8 часов практических занятий.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ
(заочная форма получения образования
для учебных планов 2023 года по специальности 6-05-0313-01 «Психология»)

Название учебной дисциплины	Семестр	Количество часов учебных занятий						Форма промежуточной аттестации
		всего	аудиторных	Из них				
				лекции	практические	семинарские	лабораторные	
Основы когнитивно-поведенческой терапии	7 семестр	90	10	2	8	-	-	
	8 семестр							зачёт
Всего часов		90	10	2	8	-	-	

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ
(заочная форма получения образования для учебных планов 2024 года по
специальности 6-05-0313-01 «Психология»)

Название учебной дисциплины	Семестр	Количество часов учебных занятий						Форма промежуточной аттестации
		всего	аудиторных	Из них				
				лекции	практические	семинарские	лабораторные	
Основы когнитивно-поведенческой терапии	8 семестр	90	10	2	8	-	-	
	9 семестр							зачёт
Всего часов		90	10	2	8	-	-	

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 когнитивноповеденческой 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 (сверхобобщение, 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. Клиникопсихологическая 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 тревожнофобических 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, CFT, MBRP.

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: имажинативная 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, вопросов занятия	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	48			
1	История развития и методология современной когнитивно-поведенческой терапии	4	8	20			
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	4	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], [2]	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)	Доп. [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	12	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	6	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. 2. Механизмы управления вниманием как психологическая Основа практик осознанности (Mindfulness). 3. Физиологические основания эффективности практик осознанности. 4. Программы, базирующиеся на осознанности: и: MBSR, MBCT, АСТ, CFT, MBRP		6	6	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1] Доп. [4],[9]	Кейс-метод (Составление Коррекционных программ для заданных случаев)
3.2	Основы схема-терапии 1. История развития схема-терапии. 2. Понятие о режимах личности. 3. Основные методы работы в схема-терапии.	2	4	4	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1] Доп. [11], [12]	
3.3	Основы диалектико-поведенческой терапии (DBT) 1. Понятие о диалектико-поведенческой терапии. 2. Тренинг навыков в ДБТ. 3. Основные методы работы в ДБТ: цепной анализ, структурный анализ поведения.		2	6	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1] Доп. [3], [12]	
	Итого:	10	32	48			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], [2] Доп. [1],[5],[9], [12]	
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	Мультимедийное сопровождение	Осн. [1] Доп.	Реализация кейс-метода,

	2. Протокол терапии депрессии в современной КПТ. 3. Работа с режимом и питанием. 4. Поведенческая активация. 5. Психообразование. Формирование навыков дистанцирования. 6. Реструктуризация когний. 7. Работа над предотвращением рецидива (МВСТ).			(презентация)	[1],[2] [4],[6], [7]	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	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	Терапевтические программы, базирующиеся на Mindfulness 1. Понятие и история Mindfulness. 5. Механизмы управления вниманием как психологическая Основа практик осознанности (Mindfulness). 6. Физиологические основания эффективности практик осознанности. 7. Программы, базирующиеся на осознанности: и: MBSR, МВСТ, АСТ, CFT, MBRP		2	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1] Доп. [4],[9], [12]	Кейс-метод (Составление Коррекционн ых программ для заданных случаев)
	Итого:	2	8			зачет

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Дьяков, Д. Г. Психология самоидентификации личности / Д.Г.Дьяков. – Минск : БГПУ, 2020. – 299 с.
2. Методика исследования функциональной структуры самоидентификации : учебно-методическое пособие для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по специальности 1-03 04 03 Практическая психология / Д.Г. Дьяков, Е.С. Малаховская. – 2-е изд., дополненное и исправленное. – Минск : БГПУ, 2020. – 91 с.

Дополнительная литература

безумном мире / М. Уильямс, Д. Пенман. – М. : «Манн, Иванов и Фербер», 2014. – 165 с.

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. 1-е изд. – М. ; СПб. : Диалектика, 2020. – 880 с.
3. Когнитивно-поведенческий подход в консультировании и психотерапии : сборник статей II Международной научно-практической конференции, г. Минск, 5 – 6 ноября 2020 г. / Белорус. гос. пед. ун-т : редкол.: Д.Г. Дьяков [и др.] – Минск : БГПУ, 2020. – 160 с.
4. Линехан, М. Диалектическая поведенческая терапия : рук. по тренингу навыков / М. Линехан ; пер. с англ.: Т. В. Исмаил, Н. А. Лавской. –
5. Маккей, М. Как победить стресс и депрессию / М. Маккей, М. Дэвис. – СПб. : Питер, 2011. – 288 с.
6. МакМаллин, Р. Практикум по когнитивной терапии / Р.МакМаллин. – СПб. : Речь, 2001. – 560 с.
7. Падески, К. Управление настроением: методы и упражнения / К.Падески, Д. Гринбергер. – СПб. : Питер, 2008. – 224 с.
8. Уильямс, М. Осознанность: как обрести гармонию в нашем
9. Фриман, А. 10 глупейших ошибок, которые совершают люди / А.Фриман, Д. Роуз. – СПб. : Питер, 2011. – 240 с.
10. Холмогорова, А. Б. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия / А.Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян // Основные направления современной психотерапии : учеб, пособие / науч. ред. А. М. Боковой. – М., 2000. – С.224-267.
11. Эллис, А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден ; пер. с англ. Т. Саушкиной. – 2-е изд. – СПб. : Речь, 2002. – 345 с.
12. Янг, Д. Схема-терапия : практ. рук. / Д. Янг, Д. Клоско, М.Вайсхаар. – СПб. : Диалектика, 2020. – 464 с.

Примерный перечень вопросов 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 конфронтующая 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 практических занятий;
- работа с кейсами;
- подготовка докладов и эссе;
- участие в моделировании и анализе проблемных ситуаций;
- зачет.

Методические рекомендации по организации самостоятельной (внеаудиторной) работы студента по учебной дисциплине

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 практических занятиях, с помощью управляемых дискуссий, контрольных работ, защиты творческих проектов, зачета. К итоговому контролю может быть подготовлено «портфолио работ» студента.

Требования к выполнению самостоятельной (внеаудиторной) работы студентов по учебной дисциплине «Основы когнитивно-поведенческой терапии» для дневной формы получения образования.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1	История развития и методология современной когнитивно-поведенческой терапии	20		
1.1	История развития когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии	4	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	12		

	когнитивно-поведенческой терапии расстройств невротического спектра			
2.1	Основы когнитивно-поведенческой терапии депрессии	6	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	48		

Требования к выполнению самостоятельной (внеаудиторной) работы студентов по учебной дисциплине «Основы когнитивно-поведенческой терапии» для заочной формы получения образования.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1	История развития и методология современной когнитивно-поведенческой терапии	36		
1.1	История развития когнитивно-поведенческого подхода в психотерапии	16	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	10	Проанализировать методологические принципы в когнитивно-поведенческой терапии на основании литературных источников.	Анализ. Ссылки на Источники.
1.3	Обследование и концептуализация в КПТ	10	Составить план и раскрыть содержательно план обследования в рамках КПТ.	Содержательный план.
2	Основы	22		

	когнитивно-поведенческой терапии расстройств невротического спектра			
2.1	Основы когнитивно-поведенческой терапии депрессии	12	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	10	Разработать и описать план экспозиции и эксперимента при работе с тревожно-фобическими расстройствами.	Содержательный план.
3	Методология третьей волны КПТ	22		
3.1	Терапевтические программы, базирующиеся на Mindfulness	8	Составить список релаксационных упражнений, базирующиеся на Mindfulness, с подробным описанием хода выполнения.	Выполненное задание.
3.2	Основы схема-терапии	6	Составить конспект методов, применяемых в схема-терапии.	Конспект.
3.3	Основы диалектико-поведенческой терапии (DBT)	8	Разработать фрагмент тренинга навыков эмоциональной регуляции	Разработанный фрагмент тренинга
	Всего	80		

**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 № 9 от 17.04.2025 г.)
Психология развития	Психологии образования и развития личности	Тему «Обследование и концептуализация в КППТ» рассмотреть с учетом знания возрастных особенностей	Информацию принять к сведению (протокол № 9 от 17.04.2025 г.)
Медицинская психология	Психологии образования и развития личности	Раздел «Основы когнитивно-поведенческой терапии расстройств невротического спектра» рассмотреть с учетом знания медицинской психологии	Информацию принять к сведению (протокол № 9 от 17.04.2025 г.)