

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

Халифаева О.А.

29.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой психологии

Б.В. Кайгородов

29.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Когнитивно-поведенческая терапия

Составитель(-и)

**Романова О.В., доцент, кандидат
психологических наук**

Направление подготовки /
специальность

37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Направленность (профиль) ОПОП

Квалификация (степень)

клинический психолог

Форма обучения

очная

Год приема

2023

Курс

5

Семестр

10

Астрахань, 2023 г

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Целями освоения дисциплины «Когнитивно-поведенческая терапия» являются:

сформировать теоретические основы и освоения методов когнитивно-поведенческой терапии для оказания психотерапевтической помощи

1.2. Задачи освоения дисциплины «Когнитивно-поведенческая терапия»:

- Изучить основные понятия когнитивно-поведенческой терапии;
- Изучить основы и методы когнитивно-поведенческой терапии;
- Сформировать представления об установлении профессионального контакта и заключении психотерапевтического контракта в современной КПТ;
- Сформировать практические навыки оказания психологической помощи в рамках когнитивно-поведенческой терапии.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Когнитивно-поведенческая терапия» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, и осваивается в 10 семестре.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

- Психотерапия: теория и практика (с практикумом).

Знания: основных психотерапевтических школ, видов психотерапевтической помощи, теоретических и практических аспектов крупных психотерапевтических направлений, исторических этапов в формировании психологических школ

Умения и навыки: выявлять методологические позиции и отличия когнитивно-поведенческой школы, и обладать навыками психологического консультирования: активное слушание, формирование запроса.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- Психологическая супервизия.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

Универсальных (УК): УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий;

Общепрофессиональных (ОПК):

Профессиональных (ПК): ПК-4. Способен к разработке и реализации программ индивидуальной или групповой неврачебной психотерапии с учетом нозологических, социально-демографических, культуральных и индивидуально-психологических характеристик и в соответствии с задачами профилактики, лечения, реабилитации и развития всех субъектов лечебно-восстановительного процесса.

Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения

Код компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Знать	Уметь	Владеть
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	ИУК-1.1.1 Основные особенности когнитивно-поведенческого направления в психотерапии ИУК-1.1.2 основные методологические концепции когнитивно-поведенческой школы и ее отличия от других психотерапевтических направлений.	ИУК-1.2.1 Осуществлять анализ проблемных ситуаций как системы, с выявлением ее составляющих и связи между ними ИУК-1.2.2 Формировать психотерапевтический контракт в рамках школы кпт. ИУК-1.2.3 Дифференцировать различные направления в когнитивно-поведенческой парадигме.	ИУК-1.3.1 Структурой психотерапевтической сессии
ПК-4 Способен к разработке и реализации программ индивидуальной или групповой психотерапии с учетом нозологических, социально-демографических, культуральных и индивидуально-психологических характеристик и в соответствии с задачами профилактики, лечения, реабилитации и развития всех субъектов лечебно-восстановительного процесса	ИПК-4.1.1 задачи, принципы, формы, приемы и методы психологического просвещения в образовательной организации с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся, профессиональных потребностей педагогов	ИПК-4.2.2 выявлять и оценивать потребности потенциальной аудитории; осуществлять продуктивное взаимодействие с различными категориями субъектов образовательного процесса (учителями, воспитателями, школьниками, родителями); использовать современные методы, формы и средства в просветительской деятельности и психологическом просвещении и образовании	ИПК-4.3.1 умениями пропаганды психологических знаний, активными методами социально-психологического обучения в процессе психолого-педагогического просвещения и образования, технологиями развития психологической культуры слушателей, методами и приёмами актуализации личностного потенциала участников и развитием рефлексивных способностей

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) составляет 4 зачетные единицы, в том числе 90 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (из них 18 часов –

лекции, 72 часа – практические, семинарские занятия), и 54 часов выделены на самостоятельную работу обучающихся.

Таблица 2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

№0 п/п	Наименование радела (темы)	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа			Самостоят. Работа		Форма промежуточной аттестации
				Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
1	Бихевиоральная терапия	10		6	24			18	Опрос, дискуссия, практическая работа
2	Когнитивно-поведенческая терапия: вторая волна: работа с когнициями	10		6	24			18	Опрос, дискуссия, практическая работа
3	Когнитивно-поведенческая терапия – третья волна: осознанность	10		6	24			18	Опрос, дискуссия, практическая работа
	ИТОГО ПО КУРСУ	10		18	72			54	ДИФФ.ЗАЧЕТ

Условные обозначения:

Л – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, ЛР – лабораторные работы; КР – курсовая работа; СР – самостоятельная работа по отдельным темам

Основное содержание разделов (тем)

Тема 1. Бихевиоральная терапия

Бихевиоральная терапия как основа когнитивно-поведенческой психотерапии. Исторический анализ формирования когнитивно-поведенческой психотерапии. Вчера, сегодня, завтра: волны когнитивно-поведенческой терапии. Методы поведенческой психотерапии: десенсибилизация, поведенческий эксперимент, постановка поведенческих целей, формирование навыков. Отработка поведенческих методов в структуре когнитивно-поведенческой терапии.

Определение и отработка характеристик и навыков когнитивно-поведенческого психотерапевта. Психотерапевтический контракт как стадия формирования психотерапевтического альянса. Содержание психотерапевтического контракта. Структура сессии в когнитивно-поведенческой психотерапии. Установка моста между сессиями. Цель сессии и всего психотерапевтического курса.

Когнитивно-поведенческая психотерапия психосоматических расстройств. Когнитивно-поведенческая психотерапия детей и подростков.

Тема 2. Когнитивная терапия поведения - вторая волна. Когнитивно-поведенческая терапия А. Бэка. История создания подхода. Основные понятия и методы. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия А.Эллиса. История создания подхода. Основные понятия и методы. Роль мыслей в формировании депрессивных расстройств. Работа с дезадаптивными мыслями. Работа с глубинными убеждениями. Схема АВС. Методика СМЭР. Специфика работы когнитивно-поведенческого психотерапевта с депрессивными клиентами. Специфика работы когнитивно-поведенческого психотерапевта с тревожно-фобическими клиентами. Когнитивно-поведенческая психотерапия пациентов с онкологическим диагнозом. Групповая когнитивно-поведенческая психотерапия.

Тема 3. Когнитивно-поведенческая терапия – третья волна: осознанность

Когнитивно-поведенческая терапия третьей волны. Психологическое образование клиента в рамках когнитивно-поведенческого подхода. Формальная практика. Неформальная практика. DBT - диалектико-поведенческая психотерапия.

Таблица 3. Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины/модуля и формируемых в них компетенций

№	Темы, разделы дисциплины	Кол-во часов	Компетенции		Общее количество компетенций
			УК-1	ПК-4	
1.	Бихевиоральная терапия	48	+	+	4
2.	Когнитивно-поведенческая терапия: вторая волна: работа с когнициями	48	+	+	4
3.	Когнитивно-поведенческая терапия – третья волна: осознанность	48	+	+	4
Итого		144	+	+	4

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Указания по организации и проведению лекционных, практических (семинарских) занятий

Применяются разнообразные методы и приемы активизации самостоятельной работы студентов:

- метод индивидуализации домашних заданий,
- использование метода проектов с четким распределением проектного задания между членами группы:
- творческие и проблемные задания;
- внесение затруднений в типовые психолого-педагогические задачи;
- подготовка презентаций, конспектов занятий для практических занятий со школьниками;
- использование тестов для самоконтроля студентов.

Состав заданий для занятия планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть качественно выполнены большинством студентов. Для эффективного использования времени, отводимого на занятия, подбираются дополнительные задания для студентов, работающих в более быстром темпе.

В целом же ориентация учебного процесса на самостоятельную работу студентов и повышение ее эффективности предполагает: проведение консультаций и организацию постоянного контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе студентами.

Подготовку к каждому семинарскому занятию каждый студент должен начать с ознакомления с планом семинарского занятия, который отражает содержание предложенной темы. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

В процессе подготовки к семинарским занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или

практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы семинара, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)

Самостоятельная работа может реализовываться:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий – на лекциях, практических и семинарских занятиях, при выполнении контрольных работ и др.;
- в контакте с преподавателем вне рамок аудиторных занятий – на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.;
- в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре и других местах при выполнении студентом учебных и творческих заданий.

Самостоятельная работа помогает студентам:

1) овладеть знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы и т.д.);
- составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста и т.д.;
- работа со справочниками и др. справочной литературой;
- ознакомление с нормативными и правовыми документами;
- учебно-методическая и научно-исследовательская работа;
- использование компьютерной техники и Интернета и др.;

2) закреплять и систематизировать знания:

- работа с конспектом лекции;
- обработка текста, повторная работа над учебным материалом учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей;
- подготовка плана;
- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- подготовка ответов на контрольные вопросы;
- аналитическая обработка текста;
- подготовка мультимедиа презентации и докладов к выступлению на семинаре (конференции, круглом столе и т.п.);
- подготовка реферата;
- составление библиографии использованных литературных источников;
- разработка тематических кроссвордов и ребусов;
- тестирование и др.;

3) формировать умения:

- решение ситуационных задач и упражнений по образцу;
- решение проблемных ситуаций;
- подготовка к контрольным работам;
- подготовка к тестированию;
- подготовка к деловым играм;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;
- анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся

Номер радела (темы)	Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол- во часов	Формы работы
1.	Бихевиоральная терапия. Введение в когнитивно-поведенческую психотерапию. Поведенческая психотерапия как основа КПТ: история формирования. Когнитивно-поведенческая психотерапия детей и подростков. Когнитивно-поведенческая психотерапия психосоматических расстройств. Отработка поведенческих методов в структуре когнитивно-поведенческой психотерапии. Определение и отработка характеристик и навыков когнитивно-поведенческого психотерапевта.	18	Конспектирование источников и другой учебной литературы, Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, Поиск и обзор научных публикаций, работа с электронными источниками информации.
	Когнитивно-поведенческая терапия : вторая волна: работа с когнициями. КПТ А. Бэка. Когнитивная концептуализация. Структура личности в КПТ. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия А.Эллиса. Когнитивно-поведенческая терапия дифференциальных расстройств: депрессивное расстройство и тревожнофобическое расстройство. Когнитивно-поведенческая психотерапия пациентов с онкологическим диагнозом. Групповая когнитивно-поведенческая психотерапия.	18	Заполнение дневника. Консультативная и психотерапевтическая работа. Решение ситуационных задач.
3.	Когнитивно-поведенческая терапия - третья волна: осознанность Когнитивно-поведенческая терапия третьей волны: DBT - диалектико-поведенческая психотерапия.	18	Выполнение упражнений. Отработка практических навыков и умений. Поиск и обзор научных публикаций, работа с электронными источниками информации.

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно.

Тематика рефератов

1. Введение в когнитивно-поведенческую психотерапию : история формирования КПТ. Вчера, сегодня, завтра: волны КПТ.
2. Психотерапевтический контракт как стадия формирования психотерапевтического альянса.
3. КПТ А. Бэка. Когнитивная концептуализация. Структура личности в КПТ.
4. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия А.Эллиса.
5. Когнитивно-поведенческая терапия дифференциальных расстройств: депрессивное расстройство и тревожно-фобическое расстройство.
6. Поведенческая психотерапия как основа КПТ: история формирования. Смысловые барьеры в педагогическом общении.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1 . Образовательные технологии

Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Форма учебного занятия		
	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
Бихевиоральная терапия	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Фронтальный опрос, тематические дискуссии</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Когнитивно-поведенческая терапия: вторая волна: работа с когнициями	<i>Лекция-диалог</i>	<i>Тематические дискуссии</i>	<i>Не предусмотрено</i>
Когнитивно-поведенческая терапия – третья волна: осознанность	<i>Обзорная лекция</i>	<i>Фронтальный опрос, выполнение практических заданий</i>	<i>Не предусмотрено</i>

6.2. Информационные технологии

- использование возможностей Интернета в учебном процессе, возможностей электронной почты преподавателя (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками и т.д.);
- использование электронных учебников и различных сайтов (например, электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации;
- применение информационных технологий для проведения очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т.д.
- использование виртуальной обучающей среды (или системы управления обучением LMS Moodle «Электронное образование») или иных информационных систем, сервисов и мессенджеров).

6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

6.3.1. Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Opera	Браузер

Microsoft Office 2013	Офисная программа
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Платформа дистанционного обучения LMS MOODLE	Виртуальная обучающая среда
Open Office	Пакет офисных программ
Google Chrome	Браузер

6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем».

<https://library.asu.edu.ru>

Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: <http://journal.asu.edu.ru/>

Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО "ИБИС". <http://dlib.eastview.com>

Имя пользователя: AstrGU

Пароль: AstrGU

Электронно-библиотечная система elibrary. <http://elibrary.ru>

Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) - сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек.

<http://mars.arbicon.ru>

+Электронные версии периодических изданий, размещенные на сайте информационных ресурсов www.polpred.com

Справочная правовая система КонсультантПлюс.

Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила.

<http://www.consultant.ru>

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Когнитивно-поведенческая терапия» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 5. Соответствие изучаемых разделов, результатов обучения и оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Бихевиоральная терапия	УК-1 ПК-4	Опрос, дискуссия, практическая работа
2.	Когнитивно-поведенческая терапия: вторая волна: работа с когнициями	УК-1 ПК-4	Опрос, дискуссия, практическая работа
3.	Когнитивно-поведенческая терапия – третья волна: осознанность	УК-1 ПК-4	Опрос, дискуссия, практическая работа

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Критерии оценивания результатов обучения

Таблица 6.1. Оценка ситуационных задач

5 «отлично»	- дается комплексная оценка предложенной ситуации; - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	- дается комплексная оценка предложенной ситуации; - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3 «удовлетворительно»	- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; - выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2 «неудовлетворительно»	- неправильная оценка предложенной ситуации; - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.

Таблица 6.2. Оценка ответов на письменные вопросы

5 «отлично»	- ответ полный и правильный на все вопросы контрольной работы - ответы аргументированные, с доказательствами и примерами - последовательное, правильное выполнение всех заданий; - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	- один из ответов на вопросы не раскрыт ИЛИ - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;

	- последовательное, правильное выполнение всех заданий; - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
3 «удовлетворительно»	- два из ответов на вопросы не раскрыты ИЛИ - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - ответ не подтвержден примерами - отсутствие логики в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	- все вопросы не раскрыты ИЛИ - приведены неправильные сведения - ответ не подтвержден примерами - отсутствует доказательства и выводы в ответе на поставленный вопрос

Таблица 6.3. Оценка устных ответов

5 «отлично»	- ответ студента соответствует психологическим сведениям - ответ полный, развернутый, аргументированный - студент отвечает на дополнительные вопросы преподавателя
4 «хорошо»	- ответ студента соответствует психологическим сведениям - ответ полный, развернутый, аргументированный - студент не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя
3 «удовлетворительно»	- студент отвечает на поставленный вопрос при помощи подсказок преподавателя (по наводящим вопросам) или студентов ИЛИ - в ответе студента присутствуют неточности, неподтвержденные факты - студент не может ответить на дополнительный вопрос преподавателя
2 «неудовлетворительно»	- студент отказывается отвечать на заданный вопрос ИЛИ - студент дает неправильный ответ на заданный вопрос

Таблица 6.4. Оценка тестовых заданий

5 «отлично»	-студент все тестовые задания выполнил правильно или допустил не более 19% неправильных ответов
4 «хорошо»	- студент допустил от 20% до 39% неправильных ответов
3 «удовлетворительно»	- студент допустил от 40% до 59% неправильных ответов
2 «неудовлетворительно»	- студент допустил 60 % и более неправильных ответов

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Тема 1. Бихевиоральная терапия

Темы докладов:

- 1 Бихевиоральная терапия как основа когнитивно-поведенческой психотерапии. Назовите основателей бихевиоральной терапии. Дайте определение такому понятию как бихевиоризм
- 2 Назовите основные методы классического бихевиоризма
- 3 Исторический анализ формирования когнитивно-поведенческой психотерапии.
- 4 Вчера, сегодня, завтра: волны когнитивно-поведенческой терапии.

- 5 Методы поведенческой психотерапии: десенсибилизация, поведенческий эксперимент, постановка поведенческих целей, формирование навыков.
- 6 Отработка поведенческих методов в структуре когнитивно-поведенческой терапии.
- 7 Определение и отработка характеристик и навыков когнитивно-поведенческого психотерапевта.
- 8 Психотерапевтический контракт как стадия формирования психотерапевтического альянса. Содержание психотерапевтического контракта.
- 9 Структура сессии в когнитивно-поведенческой психотерапии. Установка моста между сессиями.
- 10 Цель сессии и всего психотерапевтического курса.
- 11 Когнитивно-поведенческая психотерапия психосоматических расстройств.
- 12 Когнитивно-поведенческая психотерапия детей и подростков.

Тема 2. Когнитивная терапия поведения - вторая волна.

Темы докладов:

- 1 Когнитивно-поведенческая терапия А. Бэка. История создания подхода. Основные понятия и методы.
- 2 Рационально-эмоционально-поведенческая терапия А.Эллиса. История создания подхода. Основные понятия и методы.
- 3 Роль мыслей в формировании депрессивных расстройств. Работа с дезадаптивными мыслями.
- 4 Работа с глубинными убеждениями. Схема ABC. Методика СМЭР.
- 5 Специфика работы когнитивно-поведенческого психотерапевта с депрессивными клиентами.
- 6 Специфика работы когнитивно-поведенческого психотерапевта с тревожно-фобическими клиентами.
- 7 Когнитивно-поведенческая психотерапия пациентов с онкологическим диагнозом.
- 8 Групповая когнитивно-поведенческая психотерапия.

Тема 3. Когнитивно-поведенческая терапия – третья волна: осознанность

Темы докладов:

- 1 Когнитивно-поведенческая терапия третьей волны.
- 2 Психологическое образование клиента в рамках когнитивно-поведенческого подхода.
- 3 Формальная практика.
- 4 Неформальная практика.
- 5 DBT - диалектико-поведенческая психотерапия.

Практические задания:

1. Демонстрация использования техники десенсибилизации
2. Проведите неформальную технику осознанности
3. Проведите формальную технику осознанности

Вопросы и задания к дифференцированному зачету

Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
-------	-------------	----------------------	------------------	------------------------------

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий;				
1	Задание закрытого типа	В когнитивной терапии особое значение придается 1) сотрудничеству и активному участию 2) эмоциям, чувствам и ощущениям 3) анализу сновидений клиента 4) экзистенциальным кризисам	1	1-2 мин.
2		«Психологическое образование» в КПТ значит 1) получение психологического образования самим клиентом 2) получение базового психологического образования самим терапевтом 3) разъяснение терапевтом основных психологических принципов клиенту 4) все вышеперечисленное	3	1-2 мин.
3		Основная технология КПТ 1) сократовские вопросы 2) ассоциативный монолог 3) метод якоря 4) тестирование	1	1-2 мин.
4		В основе депрессивных расстройств лежит 1) органический компонент 2) иррациональные негативные мысли 3) травмирующий детский опыт 4) невербализованные чувства	2	1-2 мин.
5		Когнитивная концептуализация не включает в себя следующий компонент 1) копинг стратегии 2) промежуточные убеждения 3) последствия 4) глубинные верования	3	1-2 мин.

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
6	Задание открытого типа	Дайте определение понятию "когнитивные искажения"	В когнитивной науке под когнитивными искажениями понимаются систематические ошибки в мышлении или шаблонные отклонения, которые возникают на основе дисфункциональных убеждений, внедренных в когнитивные схемы, и легко обнаруживаются при анализе автоматических мыслей.	3-5 мин.
7		Назовите основные когнитивные искажения по А.Эллису?	Катастрофизация, долженствование, непереносимость фрустрации	3-5 мин.
8		Дайте определение понятию "выученная беспомощность"	Выученная беспомощность, также приобретённая или заученная беспомощность — состояние человека или животного, при котором индивид не предпринимает попыток к улучшению своего состояния (не пытается избежать негативных стимулов или получить позитивные), хотя имеет такую возможность	3-5 мин.
9		Дайте определение прокрастинации	эмоциональная реакция человека на	3-5 мин.

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			накопившиеся дела	
10		Изучите представленный отрывок из КПТ-сессии и ответьте на вопросы: Т:Давайте представим, что может подумать человек, находящийся в точно такой же ситуации, что и вы. К: Он может подумать, что на самом деле смеялись не над ним. Т: То есть варианты мыслей могут быть разными? К:Да 1) Какой вид интервенции использует терапевт? 2) Является ли данный вопрос базовым 3) Работает ли терапевт с глубинными убеждениями?	Ответ 1: Выявление автоматических мыслей во время сессии Ответ 2: Да, так как входит в структуру КПТ терапии Ответ 3: Нет, на данном этапе терапевт работает с автоматическими мыслями	3-5 мин.
ПК-4. Способен к разработке и реализации программ индивидуальной или групповой неврачебной психотерапии с учетом нозологических, социально-демографических, культуральных и индивидуально-психологических характеристик и в соответствии с задачами профилактики, лечения, реабилитации и развития всех субъектов лечебно-восстановительного процесса				
11	Задание закрытого типа	Триада депрессии по А.Бэку включает в себя 1) негативное отношение к своему прошлому 2) негативное отношение к своему будущему 3) позитивное отношение в собственным ошибкам 4) негативное отношение к поддержке	2	1-2 мин.
12		Основная технология КПТ 1) сократовские вопросы 2) ассоциативный монолог 3) метод якоря 4) тестирование	1	1-2 мин.
13		Техника, которая не используется в поведенческой	3	1-2 мин.

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		терапии 1) техника аверзии 2) техника формирования коммуникативных навыков 3) техника совершения кругов 4) техника наводнения		
14		Разъяснение терапевтом основных психологических принципов клиенту	«Психологическое образование»	1-2 мин.
15		Систематические ошибки в мышлении или шаблонные отклонения, которые возникают на основе дисфункциональных убеждений, внедренных в когнитивные схемы, и легко обнаруживаются при анализе автоматических мыслей.	Когнитивные искажения	1-2 мин.
16	Задание открытого типа	Изучите представленный отрывок из КПТ-сессии и ответьте на вопросы: Т: Повторим еще раз. Скажите, пожалуйста, как чувства связаны с мыслями. П: Иногда у меня возникают автоматические мысли, и я им верю. И тогда у меня портится настроение... Т: Правильно. В качестве домашнего задания попробуйте выявить несколько таких мыслей, хорошо? П: Хорошо. Т: Как вы думаете, почему я предлагаю такое задание? П: Потому что иногда мои мысли ошибочны, и если я смогу понять, о чем думаю, я смогу изменить их, и мне станет лучше. Т: Правильно. Запишите это задание, пожалуйста. "Когда я замечая, что мое настроение меняется	Ответ 1: Связь мыслей и эмоций Ответ 2: Ведение дневника Ответ 3: Да, является	3-5 мин.

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		или портится, я спрашиваю себя..." (Пациентка записывает.) Какой это самый важный вопрос? П: О чем я думаю? Т: Отлично! Запишите это 1) Какую связь пытается установить терапевт? 2) Как называется домашнее задание, которое предлагает терапевт? 3) Является ли данный отрывок примером психологического образования?		
17		Клиентский случай: Анамнез жизни. Мужчина, 45 лет. Одинок, женат не был, детей нет. Отношений с женщинами практически не было. Упоминает, что один раз переписывался в течении 1 года и было несколько коротких встреч. Проживает с престарелым отцом. Мама умерла 2 года назад. По образованию физик. После окончания университета до декабря 2015 г. работал в научно-исследовательском институте научным сотрудником. После увольнения зарабатывает на жизнь переводами с английского. 1) Выделите глубинные убеждения 2) Составьте когнитивную концептуализацию	Ответ 1: Глубинные убеждения : Я такой как есть не могу быть. Меня не принимают, мои желание не имеют права быть. Я неудачник. Я не верю ,что мои желания реализуемы. Я ничего не умею Ответ 2: Правила и отношения: Я не имею права что-то делать, пока не буду делать это хорошо. Я должен делать только хорошо, что бы не доставлять неудобства другим. Я должен быть удобным. Иначе это небезопасно. Я должен быть лучше, чтобы меня принимали. Другие должны оценивать меня.	3-5 мин.
18		Изучите данный отрывок из	Ответ 1: Умение	3-5 мин.

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		психотерапевтической сессии: Т: Мария, если на следующей неделе вам не удастся выполнить домашнее задание - оценивать свои мысли, - как вы, скорее всего, будете себя чувствовать? П: Я буду очень собой недовольна. Т: Какие у вас будут мысли? П: Я не знаю. Наверное, я просто брошу все это. Т: Можете ли вы представить, что смотрите на пустой лист бумаги и не можете начать работу? П: Да. Т: О чем вы думаете, когда смотрите на этот лист бумаги? П: Я должна это сделать. А я просто дура. Т: Мария, как вы собираетесь ответить на эти мысли? 1) Какое умение демонстрирует терапевт? 2) Какой из этапов сессии представлен в данном отрывке? 3) Какое когнитивное искажение представлено?	оценивать свои мысли Ответ 2: Обсуждение домашнего задания Ответ 3: Долженствование	
19		Петя, 9 лет. На консультацию обратились с жалобами на боязливость, эмоциональную неустойчивость, плаксивость, раздражительность. Страхи многочисленны – боится отвечать на уроках, боится собак на улицах, незнакомых людей «похожих на бандитов», боится заболеть, «конца света». При первом разговоре волнуется, постоянно потирает руки, ёрзает на месте. Мама во время первой беседы также взволнована, напряжена,	Психотерапевтическая работа должна проходить как с ребенком, так и с родителем (бабушкой). 2. Рекомендуется краткосрочная когнитивно-поведенческая психотерапия с элементами поведенческих техник 3. Требуется работа с глубинными	3-5 мин.

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		переживает за сына, считает, что он абсолютно незащищен, его много обижают, оскорбляют и унижают. В то же время, из рассказа видно, что ребёнок находится во вполне стандартной школьной ситуации, когда есть конфликты между одноклассниками, но ситуации буллинга как таковой не присутствует. Пете также неоднократно приходилось получать замечания от учителя из-за своей неусидчивости и невнимательности. Из анамнеза известно, что мальчик с 2хлетнего возраста воспитывается мамой и бабушкой, родители развелись из-за «папиного безделья и безразличия». Контакт с отцом в настоящее время нет из-за отсутствия инициативы со стороны самого отца. Бытовые условия хорошие. Бабушка принимает активное участие в воспитании внука. Сама бабушка по-характеру тревожна, мнительна, внушаема. Имеет весьма негативное и тревожное видение окружающего мира. Основной запрос со стороны мамы во время первой консультации – «хотелось бы, чтобы он был порешительнее и перестал всего 1) Опишите основные характеристики выбранной вами психотерапевтической стратегии 2) Кто будет является "клиентом", а кто	убеждениями и установками Ответ 2: Основным клиентом будет являться ребенок, "заказчиком" - мама.	

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		"заказчиком"		
20		Изучите представленный отрывок и ответьте на ряд вопросов: Т: Итак, вы были в классе, когда вдруг почувствовали, что нервничаете. О чем вы думали? П: Я не знаю. Т: А что происходило? П: Преподаватель объяснял требования к работе, и мой сосед шепотом спросил меня, когда нужно ее сдать. Т: Значит, ваш сосед задал вам вопрос в то время, когда преподаватель объяснял требования? И вы почувствовали, что нервничаете? П: Да. Ой, вспомнила! Я подумала: "Что он сказал? Что я пропустила? Теперь я не буду знать, что делать" 1) Какой вид интервенции использует терапевт? 2) Является ли данный пример работы с глубинными убеждениями? 3) Какие еще феномены попадают под внимание терапевта?	Ответ 1: Выявление автоматических мыслей в определенной ситуации Ответ 2: Нет, так как не было выявлено глубинное убеждение Ответ 3: Эмоции, поведение.	3-5 мин.

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины (модуля), и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые Мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представле ния
Основной блок				
1.	<i>Ответ на занятии</i>		20	
2.	<i>Выполнение практического задания</i>		20	
3.	<i>Экзамен</i>		50	
Всего			90	
Блок бонусов				
4.	<i>Принятие участия в конкурсах, проектах, мероприятиях факультета</i>		10	
Всего			10	
ИТОГО			100	

Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)

Показатель	Балл
<i>Неготовность к занятию</i>	2

Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
90–100	5 (отлично)	Зачтено
85–89	4 (хорошо)	
75–84		
70–74		
65–69		
60–64	3 (удовлетворительно)	

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено

При реализации дисциплины (модуля) в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Основная литература:

1. Бурлачук, Л. Ф. Психотерапия : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. - 3-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 496 с. - Текст : электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970453247.html>

8.2. Дополнительная литература:

2. Детская и подростковая психотерапия : учебник для вузов / ред. Е. В. Филиппова. - М.: Юрайт , 2022. - 430 с. - Текст : электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970453247.html>

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru>.

Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог в настоящее время содержит около 15000 наименований. www.studentlibrary.ru. Регистрация с компьютеров АГУ.

Электронная библиотека МГППУ. <http://psychlib.ru>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебные аудитории, оборудованные современной презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук) для проведения лекций; аудитории для проведения семинарских занятий, оборудованные современной презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук) и средствами визуального представления учебных материалов.

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. Для инвалидов содержание рабочей программы дисциплины (модуля) может определяться также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

