



УТВЕРЖДАЮ

Нос Генеральный директор Носикова Н.Ю.
Приказ № 70 от «06» декабря 20 22 г.

«Когнитивно-поведенческая психотерапия»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ)

Составитель:
Кузнецова Татьяна Александровна

Санкт-Петербург

2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	3
КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.....	5
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	5
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	6
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	6
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.....	6
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	6
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	7
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	7

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Когнитивно-поведенческая психотерапия» представляет систематизированное представление о поведенческой психологии как разделе науки, имеющем свои теоретико-методологические позиции, закономерности, понятийный аппарат.

Когнитивно - поведенческая психотерапия (КПТ)– это направление психотерапии с научной обоснованностью и доказанной эффективностью, что дает ей являться методом выбора при лечении таких заболеваний как тревожно-фобические расстройства, депрессии, обсессивно-компульсивные расстройства, расстройства пищевого поведения, различные аддикции и другие. Также КПТ успешно работает с самыми разными проблемами и сложностями, не носящими статус «расстройство», но существенно ухудшающими качество жизни людей. К особенностям терапии так же можно отнести ее относительную краткосрочность и доступность в освоении пациентом.

В учебном курсе излагаются характерные для современной психологии взгляды на сущность когнитивно-поведенческого подхода. Рассматриваются различные аспекты формирования, развития убеждений, установок, образа мыслей и поведения, их влияние на формирование личности, а также условия формирования и способы поддержания новых убеждений в психологической практике.

Основная цель дисциплины «Когнитивно-поведенческая психотерапия» состоит в формировании теоретических знаний и практических умений в области психологии когнитивно-поведенческого консультирования.

Отличительной особенностью курса является сочетание лекций и практических занятий, на которых с помощью демонстраций, упражнений и видеоматериалов слушатели смогут освоить как классические, так и оригинальные авторские психотерапевтические методы.

Категория лиц, на которых рассчитан данный курс обучения – слушатели с высшим или средним профессиональным образованием.

Срок обучения по программе повышения квалификации – 510 часов.

Период обучения – с 13.01.2023г. по 29.09.2023г.

Форма обучения: очная.

После полного освоения программы и прохождения итоговой аттестации выдается удостоверение о повышении квалификации с указанием количества часов по программе.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель:

Формирование профессиональных компетенций в области когнитивно-поведенческого консультирования.

Задачи образовательной программы:

- Рассмотреть систему знаний о целях, задачах и принципах когнитивно-поведенческого консультирования.
- Раскрыть принципы и методы когнитивно-поведенческого направления.
- Продемонстрировать технологии когнитивно-поведенческого консультирования.
- Освоение базовых навыков когнитивно-поведенческого консультанта.

Планируемые результаты обучения

Данная образовательная программа формирует у слушателей новые профессиональные компетенции, которые подготовят их к практической психологической работе, поспособствует пониманию работы с психологическими проблемами.

В случае успешного овладения дисциплины «Когнитивно-поведенческая психотерапия» обучающийся должен:

знать:

- основные понятия когнитивно-поведенческой психотерапии;
- специфику применения когнитивно-поведенческих методов при оказании психологической помощи в различных ситуациях;

уметь:

- использовать систему категорий и методов, необходимых для решения типовых задач в процессе психологического консультирования;
- составлять программу психологической помощи лицам, с учетом специфики их жизненной ситуации;

иметь навыки:

- использования системы категорий и методов, необходимых для решения типовых задач в различных областях профессиональной практики;
- осуществления стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.

Оценка эффективности работы:

Эффективность образовательной программы оценивается по результатам итоговой аттестации обучающихся.

Программа дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) включает учебный план занятий, календарный график обучения, рабочую программу дисциплины, оценочные материалы и список рекомендованной литературы.

Учебный план определяет состав изучаемых дисциплин с указанием их объема, последовательности и сроков изучения, устанавливает формы организации учебного процесса и их соотношение (лекции и семинарские занятия), конкретизирует формы контроля знаний и умений обучающихся.

По окончании изучения программы проводится итоговая аттестация. При этом могут использоваться различные формы контроля по усмотрению преподавателя: зачет (в устной или письменной форме) по предложенным вопросам, экзамен (в устной или письменной форме) по предложенным вопросам, тестовый контроль. Теоретическая подготовка обучающихся предусматривает самостоятельное изучение литературы по программе.

Программа разработана с учетом:

ФГОС ВО по направлению подготовки: 37.03.01 «Психология», утвержденного Приказом Минобрнауки №946 от 07.08.2014г.

ФГОС ВПО по направлению: 05400 – Психолого-педагогическое образование, утвержденный Приказом Минобрнауки от 22.03.2010г. №200, в редакции от 31.05.2011.

Профессионального стандарта «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования)», утвержденного Приказом Минтруда России от 24.07.2015г. №514н.

III. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате успешного освоения образовательной программы обучающийся должен обладать следующими профессиональными компетенциями:

- способность и готовность к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам постановке прикладных задач в определенной области применения психологии;
- способность применять различные технологии психологического консультирования в практической работе;
- способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.

IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Когнитивно-поведенческая психотерапия»

Всего: 510 часов.

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа		Общее кол-во часов самостоятельной работы
			Всего	Из них интерактивные формы	
Тема 1. Теоретические основы поведенческой психотерапии.	40	40	-	-	32
Тема 2. Этапы и диагностика в поведенческой терапии.	40	24	16	8	32
Тема 3. Стратегия когнитивной терапии при различных расстройствах.	40	22	18	-	32
Тема 4. Поведенческая коррекция нарушений межличностных отношений.	40	24	16	-	32
Тема 5. Основы рационально-эмоциональной поведенческой психотерапии (РЭПТ) А. Эллиса.	40	20	20	-	32
Тема 6. Индивидуальное консультирование в РЭПТ.	40	26	14		32
Тема 7. Тренинг уверенности в себе как метод поведенческой терапии.	40	24	16	8	34
Итоговая аттестация	4				
Итого:	280	180	100	16	226
Всего:	510				

V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность обучения – 510 часов, из них 180 лекционных часов, 100 часов практическая работа (семинарские занятия), 226 часов – самостоятельная работа, 4 часа итоговой аттестации.

Академический час – 45 мин., перерыв, между парами 5 мин., предусмотрен обеденный перерыв – 30 мин.

См. календарный учебный график

VI. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ПРОГРАММЕ «Когнитивно-поведенческая психотерапия»

См. рабочую программу дисциплины

VII. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Итоговая аттестация проводится по окончании освоения обучающимися образовательной программы с целью определения степени достижения учебных целей и проводится в форме теста.

Слушатели, успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают удостоверение о повышении квалификации. Слушатели, не прошедшие итоговую аттестацию или получившие на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, вправе пройти повторно итоговую аттестацию в сроки, определяемые образовательной организацией. Слушателям, не прошедшим итоговую аттестацию по уважительной причине (по медицинским показаниям или в других исключительных случаях, документально подтвержденных), должна быть предоставлена возможность пройти итоговую аттестацию без отчисления из организации, в соответствии с медицинским заключением или другим документом, предъявленным слушателем, или с восстановлением на дату проведения итоговой аттестации. Слушателям, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

По результатам итоговой аттестации по программе повышения квалификации слушатель имеет право подать письменное заявление об апелляции по вопросам, связанным с процедурой проведения итоговых аттестационных испытаний, не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов итогового аттестационного испытания.

К итоговой аттестации допускается слушатель, не имеющий задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план.

VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- учебный класс - 3
- администраторская - 1

-проектор, экран
- учебная доска - 3 шт.
- флипчарт с блокнотом, маркерами
- аптечка первой помощи
- кулер- 3

IX. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Данная программа предназначена для подготовки специалистов в области когнитивно-поведенческого консультирования. Основное внимание преподавателя, работающего с данной программой, должно быть обращено на творческое осмысление и донесение до слушателей психологических знаний, которые подготовят слушателей к самостоятельной практической работе. Также преподаватель должен уметь сформировать у слушателей умения работы с психологическими проблемами.

Преподаватель должен уметь излагать в доступной форме учебные материалы, увязывать их с запросами профессиональной деятельности слушателей, хорошо владеть речью.

Основные задачи, которые стоят перед преподавателями:

- ознакомить слушателей с основами когнитивно-поведенческого консультирования;
- предоставить слушателям необходимый объем знаний по практике когнитивно-поведенческого консультирования;
- научить использовать полученные знания на практике в процессе различных форм профессиональной деятельности;
- вооружить психологов практическими психологическими знаниями и умениями при работе с детьми и взрослыми;
- выработать у специалистов в области психологического консультирования необходимые психологические знания и умения в решении проблемных ситуаций.

Контроль успеваемости и качества подготовки обучающихся включает текущий контроль успеваемости в процессе занятий и итоговую аттестацию (зачет).

X. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Перечень основной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

1. Бек А., Бек, Д. С. Когнитивная терапия: полное руководство. Cognitive Therapy: Basics and Beyond. — М.: «Вильямс», 2017.
2. Лихи Р.. Техники когнитивной психотерапии. Изд-во «Питер», 2022.
3. Бек Д. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. Изд-во «Питер», 2018.
4. МакКей Мэтью, Скин Мишель. Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники (комплект из 2 книг). Изд-во «ИГ "Весь"», 2018.

5.2. Перечень дополнительной учебной литературы, необходимой для обоснования дисциплины

1. Бек, А., Раш, Д., Шо, Б., Эмери, Г. Когнитивная терапия депрессии: научное издание. — СПб.: Питер, 2003.
2. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. — СПб.: Питер, 2002.
3. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии. — СПб., 2001.
4. Солсо, Р. Когнитивная психология. — 6-е изд. — СПб. Изд-во «Питер», 2011.
5. Федеоров А. П. Когнитивная психотерапия. — СПб. Изд-во «Питер», 2002.
6. Харитонов С.В. Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии. — М., Психотерапия, 2009.
7. Холмогорова А. Б., Гараян Н. Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия // Основные направления современной психотерапии / Под.ред. А. М. Боковой. — М.: Когито-центр, 2000. — С. 224-267.
8. Эллис А. Гуманистическая психотерапия. Рационально-эмоциональный подход. — Изд-ва «Сова», «Эксмо-Пресс», 2002.
9. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. — СПб.: Речь, 2002.

5.3 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимой для освоения дисциплины.

1. Институт Практической психологии и психоанализа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychol.ru>
2. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.77.2
3. Электронная библиотека Института психологического консультирования «Новый век» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://institutnv.ru/library/>
4. Психология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychology.ru/>
5. Психологическая библиотека. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bookap.info>
6. Библиотека на ПУ.ru-портале. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.e-psy.ru/html/archive/>
7. Книги и статьи на ПСИПОРТАЛЕ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psy.piter.com/library/>
8. Библиотека Гумер - психология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/ Index.php
9. Психология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychologiya.com.ua>