

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Директор
Института дополнительного
профессионального образования

 М.Н. Большакова
4 сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности

ФГАОУ ВО «Севастопольский
государственный университет»

 В.Р. Душко
4 сентября 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«ОСНОВЫ МЕТОДОВ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ»

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. НОРМАТИВНАЯ БАЗА ПРОГРАММЫ

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Основы методов когнитивно-поведенческой терапии» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» от 01.07.2013 № 499;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций» от 10.02.2015 г. № 05-308 (вместе с Методическими рекомендациями по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов), утв. 22.01.2015 г. № ДЛ-1/05вн);

Профессиональный стандарт:

– Профессиональный стандарт 03.008 «Психолог в социальной сфере», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. N 682н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2013 г., регистрационный N 30840);

Уровень квалификации: 6 – деятельность по социально-психологическому сопровождению и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам (А).

– Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих (ЕКС):

– Разделы «Общепрофессиональные квалификационные характеристики должностей работников, занятых на предприятиях, в учреждениях и организациях» и «Квалификационные характеристики должностей работников, занятых в научно-исследовательских учреждениях, конструкторских, технологических, проектных и изыскательских организациях», утверждены Постановлением Минтруда РФ от 21.08.1998 N 37 (редакция от 27.03.2018).

– Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения» утвержден Приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 23.07.2010 N 541н.

1.2. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель реализации программы направлена на совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности по применению эффективных методов когнитивно–поведенческой терапии для повышения качества психотерапевтической помощи. Это включает в себя освоение навыков оценки клиентов, использования когнитивных и поведенческих техник для работы, а также понимание основных принципов эффективной терапевтической коммуникации.

1.3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПОСТУПАЮЩЕГО НА ОБУЧЕНИЕ

К обучению на дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки допускаются лица, имеющие высшее образование; лица, получающие высшее образование.

Категория слушателей – лица, имеющие или получающие высшее психологическое образование.

1.4. ТРУДОЕМКОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе – 108 часов, в том числе, 68 – аудиторные занятия (лекции и практические), 34 часов – все виды внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

1.5. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Форма обучения – очно–заочная.

1.6. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Учебная нагрузка составляет 8 часов аудиторных занятий в учебную неделю, продолжительность учебной недели устанавливается расписанием занятий. продолжительность обучения – 3 месяца.

1.8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

По программе повышения квалификации приводится описание перечня профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

по дополнительной профессиональной программе
повышения квалификации
«Основы методов когнитивно–поведенческой терапии»

Программа соответствует квалификационным требованиям:

направление / специальность ФГОС ВО 37.03.01 Психология от 29 июля 2020 г. N 839.

профессиональный(–ые) стандарт(–ы) Профессиональный стандарт «Психолог в социальной сфере», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2023 г. N 716н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 октября 2023 г., регистрационный N 75620)

Форма обучения – очно–заочная

Срок обучения (количество часов) – 108 часов

Режим занятий – учебная нагрузка составляет 8 часов аудиторных занятий в учебную неделю, продолжительность учебной недели устанавливается расписанием занятий. продолжительность обучения – 3 месяца.

Категория слушателей – лица, имеющие или получающие высшее психологическое образование.

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем обучения	Кол–во часов (з.е.)								Форма аттестаци и
		Всего	Аудиторные			Дистанционные			СР	
			ЛК	ЛБ	ПР	ЛК	ЛБ	ПР		
1.	Раздел 1. Базовые представления о КПТ как о направлении психотерапии	12	4	–	2	–	–	–	6	–
2.	Раздел 2. Поведенческая психотерапия как основа КПТ	20	8	–	6	–	–	–	6	–
3.	Раздел 3. Техники и приемы КПТ, ограничения применения. Психологическое образование	20	8	–	8	–	–	–	4	–

4.	Раздел 4. Основы когнитивно– поведенческой психотерапии. Когнитивная терапия А. Бека. Структура личности в КПТ	20	8	–	8	–	–	–	4	–
5.	Раздел 5. Рационально– эмотивная психотерапия Альберта Эллиса	20	6	–	10	–	–	–	4	–
	Итоговая аттестация	16	–	–	6	–	–	–	10	Экзамен
	Итого	108	34	–	40	–	–	–	34	

Лекционные занятия: психологические типы помощи, как содействие с клиентов в разных трудных жизненных ситуациях.

Практические занятия: представление о психологической помощи, преимущества и недостатки в работе с разными нарушениями эмоциональной и когнитивной сфер.

Самостоятельная работа: разработка сценария психологического тренинга при различных расстройствах (на выбор).

Контрольные вопросы к итоговому контролю

1. Индивидуальная и групповая психотерапии.
2. Психологическое консультирование.
3. Психологический тренинг.
4. Психокоррекция.
5. Психопрофилактика.

Контрольные задания

1. Выберите конкретную тему для исследования и применения КПТ (например, лечение депрессии, тревожности, фобий) и разработайте собственный план работы по применению методов КПТ.
2. Создайте список из различных типов помощи. Для каждого типа помощи укажите, какие техники КПТ могут быть применены и почему.

Тема 3.5 Базовые пункты проведения каждого психотерапевтического сеанса

Лекционные занятия: понятие о психотерапевтическом сеансе, этапы, цели и принципы.

Практические занятия: анализ художественных фильмов: изучение корректности проведения психотерапевтического сеанса, соблюдения этапов, этических норм, грубые нарушения.

Самостоятельная работа: написание отчета, в котором будут подробно рассмотрен каждый из пунктов, описание, как каждый элемент влияет на общую динамику сеанса и на результаты терапии.

Контрольные вопросы к итоговому контролю

1. Установление контакта.
2. Сбор анамнеза и выявление основных проблем.
3. Постановка целей и планирование терапевтического процесса.
4. Работа над эмоциями и мыслями.
5. Психотерапевтические методы и техники.
6. Обратная связь и оценка прогресса.
7. Завершение сеанса и планирование следующих шагов.

Контрольные задания

1. Определите основные цели и задачи психотерапии, а также разработать план действий для сбора необходимой информации. Ситуация: Андрей, 27 лет, приходит в психотерапию к когнитивно-поведенческому терапевту с запросом о помощи в преодолении социальной тревожности и неуверенности в себе. Андрей рассказывает, что он испытывает сильное беспокойство и дискомфорт в ситуациях, когда ему приходится общаться с незнакомыми людьми или выступать на публике. Это мешает ему строить карьеру и личную жизнь, так как он не может проявить себя и свои способности.
2. Опишите этические вопросы, которые могут возникнуть при сборе анамнеза в процессе психологического консультирования. Приведите примеры ситуаций, в которых могут проявиться эти вопросы, и предложите способы их решения.

Тема 3.6 Изучение техники майндфулнесс

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Кол- во часов	Период обучения (дни, недели)*
1.	Базовые представления о КПТ как о направлении психотерапии. Правила составления психотерапевтического контракта.	1	1 учебная неделя
2.	Правила составления согласия на терапию	1	
3.	Особенности разъяснения сути проведения сеансов психотерапии	1	
4.	Изучение содержания психотерапевтического контракта	1	
5.	Изучение преимуществ проведения сеансов когнитивно-поведенческой психотерапии	2	
	ИТОГО	6	
1.	Поведенческая психотерапия как основа КПТ. История формирования. Перспективы направления КПТ	2	1-2 учебная неделя
2.	Изучения перспектив развития КПТ как метода психотерапии	2	
3.	Особенности направления КПТ с точки зрения теории И. П. Павлова	1	
4.	Особенности направления КПТ с точки зрения теории инструментального или оперантного обусловливания авторства Б. Скиннера и Э. Торндайка	1	
5.	Изучение системы подкреплений в направлении КПТ	2	
6.	Определение целей проведения сеансов поведенческой психотерапии	2	
7.	Основные отличия и принципы трех волн когнитивно-поведенческой терапии	2	
8.	Изучение модели АВС, одной из основных техник проведения сеансов КПТ	2	
	ИТОГО	14	
1.	Техники и приемы КПТ, ограничения применения. Психологическое образование. Значение психологического образования пациента (клиента) при работе с использованием методов КПТ	2	3-4 учебная неделя
2.	Изучение структуры КПТ	2	
3.	Особенности проведения индивидуальной сессии с клиентом по направлению КПТ	4	
4.	Изучение типов помощи, для которых подходят техники когнитивно-поведенческой терапии	3	
5.	Базовые пункты проведения каждого психотерапевтического сеанса	3	
6.	Изучение техники майндфулнесс	2	
	ИТОГО	16	

1.	Основы когнитивно–поведенческой психотерапии. Когнитивная терапия А. Бека. Структура личности в КПТ. Мышление как источник эмоциональных нарушений	2	5-6 учебная неделя
2.	Специфика когнитивно–поведенческой психотерапии	2	
3.	Особенности психотерапии эмоциональных расстройств	1	
4.	Основные направления и положения когнитивно–поведенческой психотерапии	1	
5.	Основные принципы когнитивно–поведенческой психотерапии	2	
6.	Взаимосвязь мыслей, эмоций и поведения. Уровни мышления	2	
7.	Отличия функциональных и дисфункциональных эмоций	1	
8.	Природа дисфункциональных эмоций. Тревога, Гнев, Обида, Подавленность, Стыд, Ревность, Зависть.	1	
9.	Природа автоматических мыслей. Выявление автоматических мыслей: обзор техник и типичные трудности, дневник мыслей СМЭР	1	
10.	Выявление дисфункциональных эмоций: обзор техник и типичные трудности	1	
11.	Стресс и механизмы его возникновения	1	
12.	Когнитивные искажения (дисфункциональные убеждения)	1	
	ИТОГО	16	7-8 учебная неделя
1.	Рационально–эмотивная психотерапия Альберта Эллиса. Особенности иррациональных верований пациентов (клиентов) в рамках метода РЭПТ	3	
2.	Применение модели ABC в методе РЭПТ	2	
3.	Основная цель проведения рационально–эмотивной психотерапии Альберта Эллиса	2	
4.	Основные теоретические понятия в рационально–эмотивной психотерапии	2	
5.	Использование дополнительных инструментов в РЭПТ	3	
6.	Установление границ и перспективы РЭПТ	1	
7.	Использование техник рационально–эмотивной психотерапии в ходе проведения сессий	3	
	ИТОГО	16	

* Точный режим обучения устанавливается расписанием занятий