

Общество с ограниченной ответственностью
«Национальный центральный институт развития дополнительного образования»

117556, г. Москва, ул. Фруктовая, дом 7, корпус 1, офис 3, комната 12
Телефон +7(499) 110-88-46; e-mail: info@ncrdo.ru, веб-сайт: www.ncrdo.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 112 от «21» августа 2025г

Генеральный директор ООО «НЦРДО»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Когнитивно-поведенческая терапия в практике психолога»

Общая трудоемкость

115 академических часов

Форма обучения

Заочная

Москва, 2025

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. №266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Психолог-консультант» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н).

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности по оказанию психологической помощи отдельным лицам в рамках имеющейся квалификации.

Обучающийся совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (бакалавриат):

Код	Наименование компетенции
ОПК-4	Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

По итогам освоения программы обучающийся должен

знать:

- теоретические основы, применение, основные техники поведенческой терапии;
- общие принципы когнитивной терапии;
- техники когнитивной психотерапии;
- структуру терапевтической сессии;
- планирование терапии;
- порядок завершения терапии и профилактику рецидивов;

уметь:

- характеризовать теоретические основы, основные техники поведенческой терапии;
- планировать терапию;
- разрабатывать структуру терапевтической сессии;
- работать над завершением терапии и проводить профилактику рецидивов.

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Психолог-консультант»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
-----------------------------	--	-----	-------------------

Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов	А/02.6	Выбор эффективных методов психологического консультирования для решения заявленных проблем граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью
---	--	--------	--

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 115 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№п п	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, 3)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
Модуль 1. Основы когнитивно-поведенческого подхода						
1	Поведенческая терапия: теоретические основы, применение, основные техники	17	6	1	10	3
2	Когнитивная психотерапия: общие принципы. Основная формула когнитивной терапии	13	12	1		
3	Автоматические мысли. Промежуточные и	13	12	1		

	глубинные убеждения					
4	Когнитивные профили. Когнитивное содержание эмоциональных расстройств	13	12	1		
Модуль 2. Методы и техники когнитивной психотерапии						
5	Техники когнитивной психотерапии	19	12	1	6	3
6	Структура первой терапевтической сессии. Вторая и последующая сессии	11	10	1		
7	Домашние задания в когнитивной терапии	7	6	1		
Модуль 3. Планирование и завершение терапевтического процесса						
8	Составление плана терапии	11	6	1	4	3
9	Завершение терапии и профилактика рецидивов	7	6	1		
Итоговая аттестация		4				Итоговое тестирование
ИТОГО		115				

2.2. Календарный учебный график

№п п	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Учебные недели
1	Модуль 1. Основы когнитивно-поведенческого подхода	56	1-3
2	Модуль 2. Методы и техники когнитивной психотерапии	37	4-6

3	Модуль 3. Планирование и завершение терапевтического процесса	18	6-8
	Итоговая аттестация	4	8

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Модуль 1. Основы когнитивно-поведенческого подхода		
Тема 1. Поведенческая терапия: теоретические основы, применение, основные техники	Лекция/6 часов	История возникновения и особенности поведенческой психотерапии. Теоретические основы поведенческой психотерапии. Методы поведенческой терапии. Когнитивный поворот в терапии поведения
	Тестирование /1 час	
Тема 2. Когнитивная психотерапия: общие принципы. Основная формула когнитивной терапии	Лекция/12 часов	Рационально-эмотивная терапия поведения Альберта Эллиса. Основная формула когнитивной терапии. Когнитивная психотерапия Аарона Бека. Когнитивная психотерапия третьей волны
	Тестирование /1 час	
Тема 3. Автоматические мысли. Промежуточные и глубинные убеждения	Лекция/12 часов	Автоматические мысли. Промежуточные и глубинные убеждения. Диаграмма когнитивной концептуализации
	Тестирование /1 час	
Тема 4. Когнитивные профили. Когнитивное содержание эмоциональных расстройств	Лекция/12 часов	Когнитивные профили. Когнитивное содержание эмоциональных расстройств. Поведение и мысли клиента
	Тестирование /1 час	
	Практическое занятие /10 часов	Выполните задание: Соотнесите описание поведения и мыслей клиента с типом эмоционального расстройства.
Модуль 2. Методы и техники когнитивной психотерапии		
Тема 5. Техники когнитивной психотерапии	Лекция/12 часов	Выявление автоматических мыслей. Выявление эмоций. Оценивание автоматических мыслей. Ответы на автоматические мысли. Выявление и изменение промежуточных убеждений. Изменение глубинных убеждений. Дополнительные поведенческие и когнитивные техники
	Тестирование /1 час	
Тема 6. Структура первой терапевтической сессии. Вторая и последующие сессии	Лекция/10 часов	Цели и структура первой терапевтической сессии. Вторая и последующие сессии
	Тестирование /1 час	
Тема 7. Домашние задания в когнитивной терапии	Лекция/6 часов	Домашние задания в когнитивной терапии. Поведенческая активность. Выявление автоматических мыслей. Библиотерапия
	Тестирование /1 час	

	Практическое занятие /6 часов	Выполните задание: Основываясь на ваших консультациях, приведите пример домашних заданий. 1.Поведенческая активность 2.Выявление автоматических мыслей 3.Библиотерапия 4. Обзор последней терапевтической сессии 5. Подготовка к следующей терапевтической сессии.
Модуль 3. Планирование и завершение терапевтического процесса		
Тема 8. Составление плана терапии	Лекция/6 часов	Составление плана терапии. Разработка плана лечения. Планирование отдельных сессий
	Тестирование /1 час	
Тема 9. Завершение терапии и профилактика рецидивов	Лекция/6 часов	Завершение терапии и профилактика рецидивов. Действия терапевта в процессе терапии
	Тестирование /1 час	
	Практическое занятие /4 часа	Выполните задание: Составьте копинг-карточку для клиента на случай рецидива.
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование /4 часа	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на промежуточную аттестацию, входит в общую трудоемкость освоения раздела, дисциплины (модуля) программы и проводится в форме, указанной в учебном плане.

3.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права выдачи удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся разделов, дисциплин (модулей) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – от 50 до 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»
81-100	«зачтено»
61-80	«зачтено»
51-60	«зачтено»
50 и менее	«не зачтено»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;
- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;
- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;
- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

4.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда Образовательной организации обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

Список литературы и информационных источников

1. Аболина, Е. О. Содержание и методы работы психолога труда - практика: учебное пособие / Е. О. Аболина; Сибирский государственный технологический университет. – Красноярск: Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), 2012. – 127 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428838> (дата обращения: 20.08.2025). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
2. Биктина, Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н. Биктина; Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2011. – 166 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206> (дата обращения: 20.08.2025). – Текст: электронный.
3. Григорьев, Н. Б. Психотехнологии группового тренинга: учебное пособие / Н. Б. Григорьев. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. – 176 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328> (дата обращения: 20.08.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-98238-012-8. – Текст: электронный.
4. Ерзин, А. И. Консультирование и психотерапия подростков с гомосексуальностью=COUNSELING AND PSYCHOTHERAPY OF HOMOSEXUAL ADOLESCENTS / А. И. Ерзин, Т. С. Семенова. – Москва: Библио-Глобус, 2017. – 116 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498932> (дата обращения: 20.08.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-6040237-2-3. – DOI 10.18334/9785604023723. – Текст: электронный.
5. Кашапов, М. М. Психология творческого мышления профессионала / М. М. Кашапов. – Москва: ПЕР СЭ, 2006. – 688 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233332> (дата обращения: 20.08.2025). – ISBN 5-9292-0167-7. – Текст: электронный.
6. Морозова, И. С. Психология семейных отношений: учебное пособие / И. С. Морозова, К. Н. Белогай, Ю. В. Борисенко. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. – 424 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232383> (дата обращения: 20.08.2025). – ISBN 978-5-8353-1026-5. – Текст: электронный.
7. Общая психология: Тексты: учебное пособие: в 3-х т. / ред. Ю. Б. Дормашев, С. А. Капустин, В. В. Петухов. – 3-е изд., доп. и испр. – Москва: Когито-Центр, 2013. – Том 2, книга 3. Субъект деятельности. – 584 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=209402> (дата обращения: 20.08.2025). – ISBN 978-5-89353-382-8. – Текст: электронный.
8. Патраков, Э. В. Социально-психологическая помощь лицам с социальной дезадаптацией (на основе когнитивно-поведенческого подхода): учебное пособие / Э. В. Патраков, С. Г. Абдуллаева, Л. С. Деточенко; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:

- <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461992> (дата обращения: 20.08.2025). – Библиогр.: с. 95-109. – ISBN 978-5-9275-2024-4. – Текст: электронный.
9. Пономарева, И. М. Работа психолога в кризисных службах: учебное пособие / И. М. Пономарева. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. – 198 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277347> (дата обращения: 20.08.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-98238-049-4. – Текст: электронный.
10. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса: [16+] / Н. В. Тарабрина, В. А. Агарков, Ю. В. Быховец [и др.]. – Москва: Когито-Центр, 2007. – Часть 1. Теория и методы. – 208 с. – (Психологический инструментарий). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145050> (дата обращения: 20.08.2025). – ISBN 978-5-89353-208-1. – Текст: электронный.
11. Психология семьи: учебное пособие: [16+] / сост. М. В. Лукьянова, С. В. Офицерова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 138 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483757> (дата обращения: 20.08.2025). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
12. Старшенбаум, Г. В. Динамическая психиатрия и клиническая психотерапия: практическое пособие / Г. В. Старшенбаум. – Москва: Высшая школа психологии, 2003. – 583 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=65022> (дата обращения: 20.08.2025). – ISBN 5-94405-007-1. – Текст: электронный.
13. Старшенбаум, Г. В. Как стать семейным психологом: тесты, упражнения, ролевые игры: учебник / Г. В. Старшенбаум. – Москва: Психотерапия, 2007. – 473 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=65667> (дата обращения: 20.08.2025). – ISBN 5-903182-14-3. – Текст: электронный.
14. Старшенбаум, Г. В. Сексуальная и семейная психотерапия / Г. В. Старшенбаум. – Москва: Высшая школа психологии, 2003. – 302 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=64944> (дата обращения: 20.08.2025). – ISBN 5-94408-008-X. – Текст: электронный.
15. Субъектный подход в психологии: сборник научных трудов / ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, В. В. Знаков, З. И. Рябикина. – Москва: Институт психологии РАН, 2009. – 623 с. – (Интеграция академической и университетской психологии). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87407> (дата обращения: 20.08.2025). – ISBN 978-5-9270-0167-5. – Текст: электронный.
16. Технологии коррекции поведения у лиц с аутистическими расстройствами: учебное пособие (курс лекций): [16+] / авт.-сост. Г. Ю. Козловская; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 160 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596410> (дата обращения: 20.08.2025). – Текст: электронный.
17. Экспериментальный метод в структуре психологического знания / ред. В. А. Барабанщиков. – Москва: Институт психологии РАН, 2012. – 832 с. – (Интеграция академической и университетской психологии). – Режим доступа: по подписке. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=221209> (дата обращения: 20.08.2025). – ISBN 978-5-9270-0248-1. – Текст: электронный.

18. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства: сборник научных трудов / ред. Ф. Эдны, М. М. Теренса, Ф. Мэтью ; пер. Н. В. Тарабрина. – Москва: Когито-Центр, 2005. – 467 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144942> (дата обращения: 20.08.2025). – ISBN 5-89353-155-8. – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений

Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе повышения квалификации размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. Согласно когнитивной модели, от чего зависят эмоции и поведение людей?

Выберите один ответ:

1. От объективной реальности
2. От восприятия ими различных жизненных обстоятельств
3. От мнения референтной группы

2. Чтобы определить автоматические мысли, что может сделать человек?

Выберите один ответ:

1. Пройти тест «шкала депрессии Бека»
2. Вести дневник
3. Спросить себя: «О чем я только что подумал?», когда начинает погружаться в негативные эмоции

3. Почему необходимо готовить клиента к возможным ухудшениям?

Выберите один ответ:

1. Снижается вероятность, что он воспримет их как катастрофу
2. Это помогает снять ответственность с психолога
3. Это помогает работать с идеализацией психолога

4. Когда психолог себе задает вопрос: «На каком когнитивном уровне мы преимущественно работали: автоматические мысли, промежуточные убеждения, глубинные убеждения или сочетание разных когниций?»

Выберите один ответ:

1. Перед началом новой сессии
2. В начале новой сессии
3. Выслушивая рассказ клиента о текущей неделе

5. Что относят к проблемам невыполнения домашнего задания, обусловленными когнициями терапевта?

Выберите один или несколько ответов:

1. Убеждение, что домашнее задание снижает эффективность терапии
2. Убеждение, что клиент обидится, если психолог будет выяснять причину невыполнения домашнего задания
3. Убеждение, что пациент занят

6. Что относят к типичным для когнитивно-поведенческой терапии домашним заданиям?

Выберите один или несколько ответов:

1. Поведенческая активность

2. Выявление автоматических мыслей
3. Размышления над способами преодоления предполагаемых в будущем трудностей

7. На чем основывается психолог при разработке плана терапии?

Выберите один или несколько ответов:

1. Своем видении клиента и содержанием его жалоб
2. Симптомах и расстройствах клиента
3. Результаты тестирования когнитивных способностей клиента

8. Что подразумевает учет текущей стадии терапии?

Выберите один или несколько ответов:

1. Психолог на первых сессиях не берется за очень сложные проблемы
2. Успех, достигнутый на первых сессиях с помощью решения простых проблем, формирует мотивацию к дальнейшей терапии
3. Психолог мысленно оценивает свои возможности

9. Чем является поведение в поведенческой терапии?

Выберите один ответ:

1. Проявлением психических состояний
2. Результатом научения
3. Следствием особенностей прохождения периодов раннего детства

10. Что является альтернативным методом поиска ответов на автоматические мысли?

Выберите один ответ:

1. Прослушивание аудиозаписи терапевтической сессии или ее части
2. Конспектирование сессии с психологом
3. Метод ассоциаций

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

Соотнесите описание поведения и мыслей клиента с типом эмоционального расстройства.

2. Выполните задание:

Составьте копинг-карточку для клиента на случай рецидива.