

Общество с ограниченной ответственностью
«Национальный центр развития дистанционного образования»

117556, г. Москва, ул. Фруктовая, д.7, к.1, комната 12,
тел. +7-916 171-58-13, e-mail: info@ncrdo.ru, веб-сайт: www.ncrdo.ru

Утверждаю
Приказ № 10 от 24.09.2020
Директор Зотов А.И.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Психологическое консультирование с использованием
методов когнитивной терапии А. Бека»**

Общая трудоемкость
144 академических часа

Форма обучения
Заочная

Москва, 2020

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 образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Психолог-консультант», утвержденный 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 – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология:

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:

- понятия и принципы терапии;
- особенности взаимоотношений психотерапевта и клиента;
- технические приемы работы когнитивного терапевта;
- этапы терапии, структуру сессии, составление плана лечения;
- способы профилактики рецидивов;
- особенности практического применения когнитивных техник с клиентами, имеющими различные расстройства личности;

уметь:

- характеризовать понятия и принципы терапии; особенности взаимоотношений психотерапевта и клиента;
- применять технические приемы работы когнитивного терапевта;
- реализовывать этапы терапии;
- использовать способы профилактики рецидивов;
- оценивать особенности практического применения когнитивных техник с клиентами, имеющими различные расстройства личности.

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	Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	А/03.6	Оказание консультационной психологической помощи гражданам, переживающим психологический кризис и дистресс

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 144 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
1	Основная концепция терапии. Понятия и принципы работы	16	8	2	6	3
	<i>Понятия и принципы работы</i>					
	<i>Разбор содержания понятий когнитивный сдвиг, концептуализация</i>					
2	Особенности взаимоотношений психотерапевт-клиент	8	4	2	2	3
3	Технические приемы работы когнитивного терапевта	50	26	6	18	3
	<i>Когнитивные стратегии и методы</i>					
	<i>Использование ролевых игр</i>					

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

	<i>Домашние задания в процессе работы. Роль и техническое применение</i>					
	<i>Повторное проживание детского опыта. Использование воображения</i>					
	<i>Принятие решений, обучение клиента эффективным способам. Копинг-карточки для преодоления стрессовых ситуаций</i>					
	<i>Техника «пирога» и другие эффективные приемы</i>					
4	Этапы терапии, структура сессии. Составление плана лечения. Завершение, профилактика рецидивов	30	14	4	12	3
	<i>Составление плана психологического вмешательства, формулировка целей</i>					
	<i>Завершение терапии, профилактика рецидивов</i>					
5	Практическое применение когнитивных техник с клиентами, имеющими различные расстройства личности	38	18	4	16	3
Итоговая аттестация		2				Итоговое тестирование
ИТОГО		144				

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Основная концепция терапии. Понятия и принципы работы	16	1
2	Особенности взаимоотношений психотерапевт-клиент	8	2
3	Технические приемы работы когнитивного терапевта	50	2-4
4	Этапы терапии, структура сессии. Составление плана лечения. Завершение, профилактика рецидивов	30	5-6
5	Практическое применение когнитивных техник с клиентами, имеющими различные расстройства личности	38	6-9
	Итоговая аттестация	2	9

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Основная концепция терапии. Понятия и принципы работы	Лекция/8 часов	Основная концепция терапии. Понятия и принципы работы. Разбор содержания понятий когнитивный сдвиг, концептуализация
	Практическое занятие 1 /6 часов	Выполните задания: 1. Опишите своими словами следующие термины когнитивной терапии. 2. Опишите, как представляется Вам связь психоаналитической теории и основных положений когнитивной терапии? 3. Перед Вами описание когнитивной продукции клиента с тревожным расстройством. Попробуйте определить и указать, какие из когниций относятся к следующим категориям.
	Тестирование /2 часа	
Тема 2. Особенности взаимоотношений психотерапевт-клиент	Лекция/4 часа	Особенности взаимоотношений психотерапевт-клиент в КТ. Основные принципы
	Практическое занятие 2 /2 часа	Выполните задания: 1. Прочитайте следующие отрывки консультаций когнитивного терапевта с клиентами. Напишите, какие задачи выполняет терапевт в ходе беседы с клиентом для установления необходимых условий сотрудничества? 2. Укажите, какие комментарии терапевта способствуют созданию раппорта, а какие, наоборот, противоречат ему? 3. Опишите своими словами, как именно когнитивный консультант может выражать свое безоценочное отношение к клиенту? Можно привести пример из своей практики.
	Тестирование /2 часа	
Тема 3. Технические приемы работы когнитивного терапевта	Лекция/26 часов	Когнитивные стратегии и методы. Использование ролевых игр. Домашние задания в процессе работы. Роль и техническое применение. Повторное проживание детского опыта. Использование воображения. Принятие решений, обучение клиента эффективным способам. Копинг – карточки для преодоления стрессовых ситуаций. Техника «пирога» и другие эффективные приемы
	Практическое занятие 3 /18 часов	Выполните задания: 1. Опробуйте на себе упражнение по распознаванию автоматических мыслей. Вспомните несколько ситуаций (1-3) за прошедшую неделю, которые вызвали у Вас яркие эмоциональные реакции. Далее, отвечая на вопросы из таблицы ниже, заполните протокол автоматических мыслей. 2. Прочитайте следующие примеры. Определите, какие техники осуществляет

		<p>терапевт? На какие мишени направлены воздействия?</p> <p>3. Прочитайте выдержку из консультации, предложенную С.В. Харитоновым. Охарактеризуйте деятельность терапевта. Какие терапевтические приемы он осуществляет? Какова их цель?</p> <p>Попробуйте в соответствии с примером и лекционным материалом подготовить вопросы для работы с мыслью клиента «У меня все всегда очень плохо».</p> <p>4. Одним из вариантов реатрибуции является техника поиска «альтернативных решений» (А.Бек), особенно полезная при работе с депрессивными клиентами, имеющими суицидальные мысли.</p> <p>Прочитайте инструкцию к технике и попробуйте применить к какой-либо из своих (или воображаемых) неадаптивных мыслей.</p> <p>5. Тренировка составления когнитивного континуума для абсолютистской идеи клиента. Эта техника помогает ему увидеть промежуточные понятия и оценки, как показано в следующем примере.</p> <p>Используя приведенный Дж.Бек пример, составьте список вопросов для создания континуумов.</p>
	Тестирование /6 часов	
Тема 4. Этапы терапии, структура сессии. Составление плана лечения. Завершение, профилактика рецидивов	Лекция/14 часов	Составление плана психологического вмешательства, формулировка целей. Завершение терапии, профилактика рецидивов
	Практическое занятие 4 /12 часов	<p>Выполните задания:</p> <p>1. Ознакомьтесь с приведенным ниже отрывком из терапевтической сессии по Дж. Бек. Какими вопросами и комментариями терапевт осуществляет задачи?</p> <p>2. Кейс для обсуждения. Прочитайте описание случая и перечислите когнитивные и поведенческие техники, применяемые терапевтом.</p> <p>Как бы Вы дополнили терапевтический процесс?</p> <p>3. Опробуйте технику самоопроса с любым бесполезным убеждением.</p>
	Тестирование /4 часа	
Тема 5. Практическое применение когнитивных техник с клиентами, имеющими различные расстройства личности	Лекция/18 часов	Практическое применение когнитивных техник с клиентами, имеющими различные расстройства личности. Основные принципы
	Практическое занятие 5 /16 часов	<p>Выполните задания:</p> <p>1. Ознакомьтесь с представленным примером и схемой, изображенной ниже. Подобная диаграмма процессов также может быть построена для каждого из других расстройств личности. Диаграмма должна включать в себя характерные убеждения и паттерны поведения.</p>

		<p>Постройте подобную диаграмму для зависимого и антисоциального расстройств личности.</p> <p>2. Ознакомьтесь с примерами ниже. Предположите, о каких расстройствах личности идет речь. Предложите несколько основных стратегий и методов для работы с данными расстройствами в русле КПТ.</p> <p>3. Определите к каким типам расстройства личности можно отнести следующие базовые убеждения клиентов?</p>
		Тестирование /4 часа
Итоговая аттестация		Итоговое тестирование /2 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) – максимально 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 стобальной 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 стобальной 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. Голованова, Н. Ф. Социализация и воспитание ребенка: учебное пособие: [16+] / Н. Ф. Голованова. – Москва; Вологда: Инфра-Инженерия, 2021. – 252 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=617990> (дата обращения: 09.07.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9729-0652-9. – Текст: электронный.
2. Диагностика склонности к аутодеструктивному и суицидальному поведению у подростков: учебное пособие: [16+] / Ю. В. Борисенко, Е. В. Евсеенкова, И. С. Морозова [и др.]; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2018. – 117 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. –

- URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572686> (дата обращения: 09.07.2024). – Библиогр.: с. 109-112. – ISBN 978-5-8383-2317-3. – Текст: электронный.
3. Ежова, Н. Н. Рабочая книга практического психолога: практическое пособие / Н. Н. Ежова. – 10-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 316 с.: табл. – (Психологический практикум). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271552> (дата обращения: 09.07.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-222-20442-9. – Текст: электронный.
4. Ежова, Н. Н. Справочник практического психолога: практическое пособие / Н. Н. Ежова. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 381 с.: табл. – (Психологический практикум). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271553> (дата обращения: 09.07.2024). – ISBN 978-5-222-18029-7. – Текст: электронный.
5. Основные направления современной психотерапии: учебное пособие: [16+] / ред. А. М. Боковиков. – Москва: Когито-Центр, 2001. – 376 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56398> (дата обращения: 09.07.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 5-89353-030-6. – Текст: электронный.
6. Прохоров, А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности: учебное пособие / А. О. Прохоров; сост. А. О. Прохоров. – Москва: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233277> (дата обращения: 09.07.2024). – ISBN 5-9292-0124-2. – 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
1	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	02.10.2021
2	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Психолог-консультант» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н)	1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы	18.12.2022
3	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	24.05.2023
4	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	09.07.2024

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. Как можно описать термин «автоматическая мысль»?

Выберите один или несколько ответов:

1. Осознанные когнитивные операции, которые помогают индивиду ориентироваться в реальности
2. Динамический компонент когнитивного процесса, ситуативно отнесенные мысли и образы
3. Формирующие дезадаптивные поведенческие реакции и стереотипы когнитивные продукты

2. Каково явное отличие когнитивной терапии от психоанализа?

Выберите один ответ:

1. Фиксация на проблемах «здесь и теперь»
2. Отделение сознательных структур от бессознательных
3. Директивная позиция терапевта

3. Как используется подтверждение интраспективных данных в терапевтическом сотрудничестве терапевт-клиент?

Выберите один или несколько ответов:

1. С помощью обучения клиента объективно анализировать и оценивать собственные мысли
2. С помощью обучения клиента идентификации своих базовых установок и проверки их обоснованности
3. С помощью тренировки полученных навыков между встречами

4. Как понимается процесс переноса в КТ?

Выберите один ответ:

1. Терапевтические отношения могут быть использованы для идентификации автоматических мыслей и дисфункциональных убеждений клиента
2. Данный термин не изучается в КТ
3. В случае обнаружения факта переноса он немедленно выносится на обсуждение для последующего анализа
4. Терапевт должен регулярно проверять свои мысли и поведение по отношению к клиенту, которые могут быть основаны на собственных дисфункциональных отношениях

5. Что помогает сделать вопрос «Что самое лучшее может произойти?»

Выберите один ответ:

1. Выявить автоматическую мысль
2. Оценить реалистичность автоматической мысли

3. Изменить дезадаптивную мысль

6. Какая процедура выполняется для смягчения крайностей «поляризации»?

Выберите один ответ:

1. Шкалирование
2. Техника градуированных заданий
3. Дневник автоматических мыслей

7. Для чего обсуждаются ожидания клиента от терапии?

Выберите один ответ:

1. Для того, чтобы клиент чувствовал себя комфортно, зная что от него ждут, границы терапии, методы, которыми она будет осуществляться.
2. Чтобы скорректировать терапию под конкретного индивида
3. Чтобы провести научный диспут об обоснованности данного подхода, превосходстве его над другими

8. Для чего терапевт спрашивает клиента о том, что он думает и чувствует в связи с услышанным?

Выберите один ответ:

1. Ждет обратной связи по какому-то вопросу
2. Получает передышку во время напряженной сессии
3. Пытается ответить вопросом на вопрос

9. В каких областях проявляется стойкий паттерн нарушений, связанных с личностным расстройством?

Выберите один ответ:

1. Мышление
2. Эмоциональность
3. Межличностное функционирование
4. Контроль стимулов
5. Два и более из перечисленных

10. Какая ранняя дезадаптивная схема личности с пограничным расстройством касается темы эмоциональной депривации?

Выберите один ответ:

1. «Я должен подчинять свои желания желаниям других, иначе они отвергнут меня или нападут на меня»
2. «Я всегда буду одиноким. Для меня никого не найдется»
3. «Никому не интересны мои нужды, никто не защитит меня и не позаботится обо мне»

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задания:

1. Опишите своими словами следующие термины когнитивной терапии.

2. Опишите, как представляется Вам связь психоаналитической теории и основных положений когнитивной терапии?

3. Перед Вами описание когнитивной продукции клиента с тревожным расстройством. Попробуйте определить и указать, какие из когниций относятся к следующим категориям.

2. Выполните задания:

1. Прочитайте следующие отрывки консультаций когнитивного терапевта с клиентами. Напишите, какие задачи выполняет терапевт в ходе беседы с клиентом для установления необходимых условий сотрудничества?

2. Укажите, какие комментарии терапевта способствуют созданию раппорта, а какие, наоборот, противоречат ему?

3. Опишите своими словами, как именно когнитивный консультант может выражать свое безоценочное отношение к клиенту? Можно привести пример из своей практики