

ООО «Школа когнитивной психологии»



Утверждаю:
Директор ООО «Школа
когнитивной психологии»
А.Р. Мороз
12» июля 2024 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**
Программа повышения квалификации
«Основы когнитивно-поведенческой психотерапии»

Вид обучения: программа повышения квалификации

Форма обучения: с применением дистанционных образовательных технологий

Срок обучения: 80 часов

Категория слушателей:

- Лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование
 - Лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование
- Психологи всех категорий, врачи – преимущественно психотерапевты, психиатры.

Предшествующий уровень образования: высшее психологическое образование, высшее медицинское образование по специальности «лечебное дело» - квалификация «врач», или студенты соответствующих специальностей

Организация-разработчик: ООО «Школа когнитивной психологии»

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Разработчик программы:

Мороз Ростислав Васильевич, магистр психологии,
методист Школы когнитивной психологии.

1. Общая характеристика

1.1. Нормативно-правовое обоснование программы

Образовательная программа дополнительного профессионального образования «Основы когнитивно-поведенческой психотерапии» разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказа Министерства образования и Науки РФ от 1 июля 2013 г. №499 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам», Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2022 г. №537н Об утверждении профессионального стандарта «психолог-консультант», Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2023 г. №716н Об утверждении профессионального стандарта «психолог в социальной сфере».

Целевой аудиторией программы являются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.2. Цель программы

Целью образовательной программы дополнительного профессионального образования, программа повышения квалификации «Основы когнитивно-поведенческой психотерапии», является совершенствование профессиональных компетенций психолога, клинического психолога, психотерапевта в современной когнитивно-поведенческой психотерапии, а также освоение практических умений, навыков и компетенций, характерных для этого направления психотерапии, в соответствии с профессионально-должностными требованиями, предъявляемыми к специалисту.

Цель достигается посредством формирования профессиональных знаний в области когнитивно-поведенческой психотерапии, а также путем приобретения специальных профессиональных навыков и компетенций, необходимых для их эффективного применения в дальнейшей профессиональной деятельности специалиста.

1.3. Задачи реализации программы:

1. Сформировать представления о научных основах и современных подходах современной когнитивно-поведенческой терапии (КПТ);
2. Сформировать представления об установлении контакта, постановки целей терапии, планирования терапии и структурировании сессии в современной КПТ;
3. Сформировать представление о базовых когнитивных и поведенческих техниках КПТ, принципах построения терапевтических отношений в КПТ.

2. Планируемые результаты обучения

2.1. По окончании освоения программы повышения квалификации «Основы когнитивно-поведенческой психотерапии» слушатель должен **знать:**

- историю развития когнитивно-поведенческой психотерапии, ее связь с другими направлениям психотерапии и отличительные черты;
- суть и принципы проведения когнитивно-поведенческой терапии;
- критерии психического и психологического здоровья с позиции КПТ;

По окончании освоения программы повышения квалификации «Основы когнитивно-поведенческой психотерапии» слушатель должен **уметь:**

- формулировать случай (делать концептуализацию) с позиции КПТ;
- планировать терапию в когнитивно-поведенческом подходе;
- реализовывать в терапии основные терапевтические стратегии: сократического диалога, направляемого открытия, коллаборативного эмпиризма;
- проводить когнитивное реструктурирование;
- работать с дисфункциональными убеждениями разного уровня.

По окончании освоения программы повышения квалификации «Основы когнитивно-поведенческой психотерапии» слушатель должен **владеть навыками:**

- ведения психотерапевтической беседы в стиле сократического диалога;
- проведения психообразовательной работы при различных психических расстройствах;
- концептуализирования, выявления и формулирования поддерживающих циклов при различных расстройствах;
- когнитивного реструктурирования;

2.2 Характеристика профессиональных компетенций, качественное изменение которых осуществляется в результате освоения программы.

У обучающегося совершенствуются следующие профессиональные компетенции (далее - ПК):

- умение определять у пациентов патологические состояния, симптомы, синдромы расстройств в соответствии с Международной статистической классификацией болезней и проблем, связанных со здоровьем (МК-1);

- способность планировать и проводить процесс когнитивно-поведенческой терапии пациентов с психическими и поведенческими расстройствами, а также неклинических случаев (ПК-2);
- способность анализировать свою практику, типичные трудности и ошибки (ПК-3)
- оформлять психотерапевтический кейс для самостоятельного анализа, предъявления на супервизию и интервизию, ставить задачи для супервизии (ПК-4).

3. Учебный план образовательной программы дополнительного профессионального образования, программа повышения квалификации «ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ»

Цель: совершенствование профессиональных компетенций психолога, клинического психолога, психотерапевта в современной когнитивно-поведенческой психотерапии.

Срок обучения: 80 часов

Режим занятий: 4 часа в день

Форма обучения: с применением дистанционных образовательных технологий

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа
Часть I. Теоретический курс					
1	История и современное состояние метода. Основные понятия. Структура терапевтической сессии в КПТ.	18	6	6	6
2	Концептуализация (формулирование случая) в КПТ	18	6	6	6
3	Основные методы работы с правилами, установками и убеждениями в КПТ	18	6	6	6
4	КПТ при паническом расстройстве	18	6	6	6
	Всего	72	24	24	24
Часть II. Практика					

5	Интервизия (групповая работа с кейсами реальных клиентов)	4	0	4	0
Часть III. Итоговая аттестация					
Итоговый экзамен		4			
ИТОГО		80			

4. Календарный учебный график.

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Неделя цикла
Часть I. Теоретический курс			
1	История и современное состояние метода. Основные понятия. Структура терапевтической сессии в КПТ.	18	1-2
2	Концептуализация (формулирование случая) в КПТ	18	3-4
3	Основные методы работы с правилами, установками и убеждениями в КПТ	18	5-6
4	КПТ при паническом расстройстве	18	7-8
Часть II. Практика (групповая работа с кейсами реальных клиентов в специально отведенное для этого время, онлайн)			
5	Интервизия (групповая работа с кейсами реальных клиентов)	4	3-8
Часть III. Итоговая аттестация			
Итоговый экзамен		4	8

5. Рабочие программы учебных дисциплин

№пп	Наименование дисциплин	Основное содержание
Часть I. Теоретические дисциплины		
1	История и современное состояние метода. Основные	История КПТ. Основные теоретические принципы. Модель ABCD (Эллис, Бек). Автоматические мысли –

	понятия. Структура терапевтической сессии в КПТ.	особенности, принципы обнаружения. Основные приемы работы с АМ. Сократический диалог. История поведенческой терапии. Законы научения. Функциональный анализ поведения. Поведенческие методы: поведенческие эксперименты и экспозиция. Техника решения проблем. Особенности терапевтических отношений при КПТ. Этика в КПТ.
2	Концептуализация (формулирование случая) в КПТ	Первичное собеседование в КПТ: цели, структура, этап оценки, ожидание лечения, постановка целей. Когнитивная концептуализация случая в КПТ: особенности, разновидности формулировки случая. Поддерживающие циклы симптомов и расстройств, принципы построения. Микро- и макроконцептуализация. Принципы планирования лечения и дизайна сеанса: структурирование сеанса, повестка дня, домашнее задание, обратная связь.
3	Основные методы работы с правилами, установками и убеждениями в КПТ	Методы определения глубинных и промежуточных убеждений. Техники изменения глубинных и промежуточных убеждений. Когнитивные, поведенческие и экспериментальные. Использование поведенческих экспериментов для изменения правил и допущений. Ролевые и экспериментальные техники, реструктуризация детского опыта для изменения основных убеждений.
4	КПТ при паническом расстройстве	Паническое расстройство и агорафобия: диагностика, этиология, эпидемиология. Синдром деперсонализации/дереализации. Гипервентиляция Когнитивные и поведенческие теории паники (Кларк, Салковски; Маркграф, Элерс) Психообразование у пациентов с ПР. Определение «порочных кругов» паники, агорафобии и синдрома деперсонализации/дереализации с клиентом. Охранительное поведение. Когнитивные и метакогнитивные техники. Поведенческие методы: экспозиция и поведенческие эксперименты. Профилактика рецидивов.
Часть II. Практика (групповая работа с кейсами реальных клиентов в специально отведенное для этого время, онлайн)		
5	Интервизия практической работы и отработка навыков	Отработка навыков постановки целей, социализации в КПТ, концептуализации, планирования терапии, стратегий и основных техник КПТ, построения терапевтических отношений на примере собственных терапевтических кейсов обучающихся.

6. Организационно-педагогические условия реализации программы.

6.1. Комплекс организационно-педагогических условий формирования навыков и компетенций слушателей в процессе освоения программы повышения квалификации «Основы когнитивно-поведенческой психотерапии» включает:

- а) учебно-методическую документацию и материалы;
- б) материально-техническую базу, обеспечивающую организацию всех видов подготовки:
 - практическую базу в ООО «Школа когнитивной психологии».

Структура и содержание программы могут варьироваться в зависимости от образовательных потребностей целевой аудитории (или конкретного специалиста) в целях получения дополнительных компетенций, умений и знаний, необходимых для повышения профессионального уровня и обеспечения конкурентоспособности специалиста. Содержание частей программы и отдельных дисциплин может изменяться в соответствии с новыми научными данными и нормативными аспектами.

6.2. Темы учебных занятий и их содержание для совершенствования компетенций:

№пп	Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, в акад. часах	Формируемые компетенции (шифры компетенций)
Часть I. Теоретические дисциплины			
1	История и современное состояние метода. Основные понятия. Структура терапевтической сессии в КПТ.	18	ПК-1, ПК-2, ПК-3
2	Концептуализация (формулирование случая) в КПТ	18	ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4
3	Основные методы работы с правилами, установками и убеждениями в КПТ	18	ПК-2, ПК-3
4	КПТ при паническом расстройстве	18	ПК-1, ПК-2, ПК-3
Часть II. Практика			

5	Интервизия практической работы и отработка навыков	4	ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4
---	--	---	---------------------------------

6.3. Учебно-методическое обеспечение программы. Рекомендуемая литература к курсу.

1. Барлоу Д. Клиническое руководство по психическим расстройствам. – СПб.: Питер., 2008. - 865с.
2. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. СПб.: Питер, 2018. – 416 с.
3. Бек Дж. Когнитивная терапия для сложных случаев. Что делать, когда простые решения не работают. СПб.: Диалектика, 2020. – 432 с.
4. Когнитивная психотерапия расстройств личности / Под ред. А. Бека, А. Фримена. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с.
5. Лихи Р. Техники когнитивной терапии. СПб.: Питер, 2020. – 556 с.
6. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии. – СПб.: Речь, 2001. – 560 с.
7. Прашко Я. и соавт. Когнитивно-бихевиоральная терапия психических расстройств. М. Институт общегуманитарных исследований, 2015-1072с.
8. Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 192 с.
9. Эллис А. Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. – СПб.: Речь, 2002. – 352 с.: ил.

6.4. Материально-техническое обеспечение программы

- компьютер Apple iMac 24
 - ноутбук Apple MacBook Pro 16
 - ноутбук Asus Vivo Book 15,6
- Программа Zoom (<https://zoom.us/ru>)
Программа Skype (<https://www.skype.com/ru>)

6.5. Кадровое обеспечение программы.

- Минимальные требования к преподавательскому составу программы следующие:
- высшее образование, медицинское с профессиональной переподготовкой по психотерапии или психологическое; с повышением квалификации в области когнитивно-поведенческой терапии;
 - ученая степень либо опыт практической деятельности в когнитивно-поведенческом подходе не менее четырех лет.

7. Формы аттестации.

Освоение слушателем программы «Основы когнитивно-поведенческой психотерапии» в полном объеме завершается итоговой аттестацией.

Программа предполагает следующие формы итоговой аттестации:

- экзамен в виде устного опроса;
- письменные домашние задания по основным разделам курса.

После успешного окончания обучения по данной программе слушатель получает удостоверение установленного образца о повышении квалификации по основам когнитивно-поведенческой психотерапии.

Приложение 1. Примерный список экзаменационных вопросов

1. Расскажите о взаимодействии двух систем мозга.
2. Что такое автоматические мысли?
3. Назовите вопросы для выявления автоматических мыслей.
4. Назовите стадии сократовского диалога.
5. Какие вопросы применяются для когнитивной реструктуризации?
6. Виды и правила проведения поведенческих экспериментов.
7. Расскажите про основные понятия когнитивной концептуализации - глубинные убеждения, условные правила, совладающие стратегии.
8. Перечислите основные принципы терапевтических отношений в КПТ.
9. Расскажите про принцип направляемого открытия
10. Перечислите основные элементы структуры терапевтического сеанса в КПТ.
11. Различие позиций классической КПТ и методов третьей волны.
12. Расскажите об основных моделях панического расстройства.
13. Что такое интероцептивная экспозиция, агорафобия и гипервентиляция?
14. Назовите основные стадии терапии панического расстройства.
15. Какие вопросы применяются для когнитивной реструктуризации при паническом расстройстве?
16. Расскажите про основные понятия когнитивной концептуализации - глубинные убеждения, условные правила, совладающие стратегии.
17. Протокол работы с убеждениями в КПТ.
18. Какие когнитивные, поведенческие и экспериенциальные техники используются для модификации убеждений?