

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Институт фундаментальной и
Прикладной психологии»
_____ Мосунова К.А.
«01» июня 2026 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 0281368800CDB21C9843988B2F47905D75
Владелец: МОСУНОВА КСЕНИЯ АЛЕКСАНДРОВНА
Действителен: с 28.04.2025 по 28.07.2026

**Дополнительная профессиональная программа
(программа повышения квалификации
дополнительного профессионального образования)**

**«Когнитивно-поведенческая терапия»
(150 ак. ч.)**

Автор-составитель:
К.А. Мосунова

**г. Воскресенск
2025 год**

Содержание:

1	Общая характеристика программы	3
2	Требования к уровню подготовки специалистов.....	6
3	Планируемые результаты обучения.....	7
4	Содержание и организация образовательного процесса.....	11
4.1	Учебный план.....	11
4.2	Учебно-тематический план.....	12
4.3	Календарный учебный график.....	15
4.4	Содержание рабочих программ.....	15
5	Формы аттестации и оценка результатов освоения программы.....	54
5.1	Форма аттестации.....	54
5.2.	Оценочные материалы.....	55
6	Организационно-педагогические условия обучения.....	55
6.1	Учебно-методическое обеспечение программы	55
6.2	Материально-техническое обеспечение реализации обучения	56
	Приложение 1.....	57

1. Общая характеристика программы

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. N 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 08.08.2024) (далее – 273-ФЗ);
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- приказа Минобрнауки России от 29.07.2020 № 839 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология»;
- приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2023 № 716н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере».

Цель реализации программы: формирование и совершенствование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности по применению инструментов и методов психологической помощи посредством использования приемов когнитивно-поведенческой терапии.

Задачи программы:

- познакомить обучающихся с основными понятиями КПТ и её применением;
- изучить взаимосвязь между мыслями, эмоциями и поведением;
- научиться вести конспекты для фиксации ключевых понятий и первых наблюдений;
- познакомить обучающихся с программой курса, формами обучения;
- освоить навыки работы с учебной платформой;
- научиться подключаться к учебному чату и получать поддержку;
- изучить права и обязанности участников курса, условия обучения;
- научиться применять правила и корректно использовать материалы курса;
- научиться ставить и фиксировать цели для эффективного обучения;
- научиться обращаться в службу поддержки в случае затруднений;
- изучить исторические этапы развития КПТ;
- изучить современные направления и применение КПТ;
- научиться описывать клинический пример применения КПТ;
- изучить основные принципы КПТ;
- изучить, как объединить когнитивные и поведенческие техники;
- подготовить рефлексию о новом понимании КПТ;
- изучить данные научных исследований КПТ;
- изучить, как оценивать эффективность терапии;
- проанализировать важность контроля эмоций;
- освоить методы интеграции контроля эмоций в повседневное поведение для повышения психологической устойчивости;
- изучить структуру терапевтического процесса;
- освоить различные направления КПТ;
- проанализировать свои негативные мысли с помощью техник КПТ;
- развить навык рефлексии для отслеживания и анализа эмоциональных состояний в различных ситуациях;
- изучить три уровня мышления по Беку;
- понять, как когнитивные структуры влияют на психику;
- научиться фиксировать и анализировать автоматические мысли;
- научиться распознавать и фиксировать автоматические негативные мысли в повседневной жизни;
- научиться разбираться в характеристиках автоматических мыслей, промежуточных убеждений и глубинных установок;
- оценить влияние автоматических мыслей, промежуточных убеждений и глубинных установок на эмоции и поведение;
- проанализировать ситуацию с когнитивными ошибками и предложить способы их исправления;
- изучить взаимосвязь убеждений, ценностей и жизненных сценариев;
- научиться выявлять когнитивные схемы;

- изучить способы преодоления трудностей, обусловленных личностными особенностями;
- научиться составлять карту проблем клиента;
- научиться определять цели и стратегии терапии;
- проанализировать значимость когнитивной концептуализации;
- научиться выявлять и классифицировать адаптивные и дезадаптивные убеждения;
- освоить методы замены негативных убеждений;
- научиться проводить диагностику состояния клиента;
- освоить методы фиксации и анализа автоматических мыслей;
- научиться технике ведения дискуссии и когнитивной реструктуризации;
- проанализировать автоматические мысли с помощью контрольных вопросов;
- овладение инструментами анализа когнитивных цепочек;
- освоение модели для индивидуальной настройки терапии;
- научиться формировать план терапевтического вмешательства;
- изучить философские основы РЭТ;
- познакомить обучающихся с ролью убеждений в формировании эмоциональных переживаний;
- научиться применять философские знания для анализа практических ситуаций;
- научиться различать рациональные и иррациональные убеждения;
- освоить методы распознавания и опровержения иррациональных идей;
- проанализировать тему сохранения иррациональных убеждений;
- изучить этапы работы с клиентом в РЭТ;
- познакомить обучающихся с важностью самостоятельной работы клиента;
- научиться выделять ключевые идеи и структурировать информацию по этапам рационально-эмоциональной терапии (РЭТ);
- освоить навыки анализа и критической оценки теоретических материалов;
- познакомить обучающихся с тем, что установки классифицируются по категориям: установки в отношении себя, мира, других людей, будущего;
- изучить, как установки влияют на эмоции;
- научиться выделять ключевые идеи и структурировать информацию по группам установок;
- осознать роль инсайтов в терапии;
- научиться стимулировать осознанные изменения в мышлении;
- научиться разрабатывать собственный клинический кейс;
- научиться систематизировать методы и техники по этапам терапии;
- познакомить обучающихся с техниками повышения эффективности работы с клиентами;
- научиться применять в практике техники повышения эффективности работы с клиентами;
- развить навыки рефлексии для отслеживания и анализа эффективности работы с клиентами;
- изучить основные этапы работы с клиентом;
- изучить важность супервизии и самоконтроля;
- освоить навыки самоанализа и рефлексии своей профессиональной деятельности с помощью супервизии;
- освоить структуру и планирование сессии;
- научиться поддерживать мотивацию клиента;
- научиться использовать элементы структурированного клинического интервью в практике;
- научиться выстраивать последовательность терапевтических действий в соответствии со структурой когнитивно-поведенческой терапии;
- научиться собирать анамнез и выявлять основные проблемы;
- научиться использовать методы анкетирования и интервьюирования;
- научиться составлять и анализировать пример диагностических данных;
- освоить техники активного слушания и уточнения запросов;
- научиться формулировать измеримые цели терапии;
- научиться применять методы вовлечения клиента в терапевтический процесс;
- освоить методы работы с глубинными убеждениями и когнитивными картами;
- изучить, как методы работы с глубинными убеждениями и когнитивными картами влияют на симптоматику;
- изучить различные терапевтические стратегии;
- научиться адаптировать методы под особенности клиента;
- научиться разрабатывать стратегию адаптации под конкретный случай;
- научиться оценивать результаты терапии;

- научиться формировать план завершения курса и профилактики рецидивов;
- научиться разрабатывать комплексный план профилактики с конкретными шагами;
- проанализировать реальные терапевтические сессии;
- освоить навыки гибкого реагирования и постановки целей;
- научиться выявлять типичные ошибки;
- научиться применять в практике способы устранения ошибок при работе с клиентами;
- проанализировать индивидуальные причины и триггеры фобий;
- освоить методы когнитивно-поведенческой терапии для преодоления страхов, включая экспозиционную терапию и десенсибилизацию;
- освоить навыки составления и реализации плана коррекции фобий;
- научиться определять признаки и факторы риска суицидального поведения;
- освоить алгоритмы формирования безопасной среды для клиента;
- научиться разрабатывать индивидуальные планы обеспечения безопасности и поддержки;
- проанализировать когнитивные и поведенческие паттерны зависимости;
- освоить методы изменения дезадаптивного поведения при зависимостях;
- научиться разрабатывать план профилактики срывов для клиента;
- научиться распознавать проявления обсессивно-компульсивных расстройств;
- освоить методы экспозиции и предотвращения ритуалов в КПТ;
- освоить упражнения по работе с обсессиями и компульсиями;
- проанализировать характерные искажённые убеждения и модели питания;
- освоить методы коррекции пищевого поведения с помощью КПТ;
- научиться разрабатывать индивидуальные планы по изменению пищевых привычек;
- проанализировать стандартизированные протоколы КПТ для лечения различных расстройств;
- освоить принципы выбора и индивидуализации протокола для конкретного клиента;
- разработать терапевтический план с использованием КПТ-протоколов;
- изучить протоколы КПТ и научиться применять их в различных случаях;
- проанализировать преимущества и недостатки протокольного подхода;
- освоить навыки адаптации протоколов под индивидуальные особенности клиента;
- изучить основные механизмы формирования самооценки;
- освоить инструменты для выявления и коррекции негативных убеждений о себе;
- научиться применять техники повышения самооценки у клиентов;
- научиться проводить диагностику уровня самооценки у клиентов;
- изучить методики коррекции самооценки (когнитивными и поведенческими);
- научиться разрабатывать диагностические упражнения для работы с самооценкой;
- научиться классифицировать распространённые когнитивные искажения, влияющие на самооценку;
- освоить методы их диагностики и коррекции;
- освоить ведение дневника когнитивных искажений и научиться работать над их исправлением;
- проанализировать различные техники самопомощи для улучшения эмоционального состояния;
- освоить стратегии самоконтроля и саморазвития;
- научиться разрабатывать индивидуальный набор техник самопомощи для клиентов;
- изучить структуру и источники здорового самоуважения;
- освоить техники формирования позитивного отношения к себе;
- научиться разрабатывать упражнения для укрепления самоуважения;
- освоить современные КПТ-техники для повышения самоуважения;
- проанализировать клинические случаи работы с проблемой самоуважения;
- научиться составлять подробные планы терапии и разберут примеры применения техник в реальной работе;
- научиться выявлять личные убеждения, мешающие построению отношений;
- освоить техники создания позитивного и привлекательного образа для коммуникации;
- освоить замену ограничивающих установок;
- научиться определять сильные и слабые стороны собственных коммуникационных стратегий;
- освоить техники эффективной вербальной и невербальной коммуникации;
- освоить ведение дневника изменений установок и моделей общения;
- научиться распознавать когнитивные искажения в общении и восприятии других людей;
- освоить методы формирования позитивного отношения к людям;
- освоить рефлексии и анализ на основе прочитанных материалов и собственных наблюдений;

- научиться понимать важность личных границ в отношениях;
- освоить техники формирования и поддержания здоровых границ;
- научиться составлять индивидуальный план реагирования на нарушение границ;
- изучить причины и динамика конфликтов в отношениях;
- освоить методы конструктивного разрешения и профилактики конфликтов;
- научиться разрабатывать конкретные методы разрешения конфликтов, применимые как к ним самим, так и к их клиентам;
- изучить базовые принципы построения здоровых межличностных отношений;
- освоить современные техники эмпатии, активного слушания и конструктивной коммуникации;
- проанализировать сложные случаи из практики;
- научиться выявлять триггеры и паттерны возникновения гнева и агрессии;
- освоить когнитивные и поведенческие техники контроля и деэскалации гневных реакций;
- освоить дыхательные и релаксационные упражнения для снятия напряжения;
- изучить внутренние и внешние факторы, влияющие на мотивацию клиента;
- научиться ставить значимые и достижимые цели для поддержания мотивации;
- научиться разрабатывать поведенческие задания для повышения мотивации клиента;
- изучить телесные проявления гнева и способы их распознавания;
- освоить техники контроля физиологических реакций (дыхание, расслабление мышц);
- научиться разрабатывать техники релаксации;
- научиться распознавать автоматические мысли и убеждения, поддерживающие гнев;
- освоить когнитивные техники для изменения деструктивных установок;
- овладение методами самонаблюдения для своевременного выявления и корректировки мыслей, провоцирующих гнев;
- освоить навыки замены негативных убеждений более адаптивными альтернативами;
- научиться составлять индивидуальные планы работы с эмоциями;
- научиться проводить поведенческие эксперименты и экспозиционные упражнения;
- проанализировать и сделать корректировку моделей реагирования клиентов;
- научиться разрабатывать стратегии профилактики повторных эмоциональных срывов;
- научиться техникам самоконтроля и отслеживания эмоциональных триггеров;
- научиться создавать план поддержки и самостоятельной работы клиента;
- научиться выстраивать последовательность терапевтических действий в соответствии со структурой когнитивно-поведенческой терапии.

Категория слушателей: специалисты, получившие (или получающие) среднее профессиональное и/или высшее образование.

Объём программы – 150 ак. часов из них: лекционная часть – 29,5 ак. часов; практическая часть – 86,5 ак. часов, самостоятельная работа – 34 ак. часов.

По завершению программы предусмотрена итоговая аттестация – 14 ак. часов.

Продолжительность обучения – 13 недель.

Форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

По завершению обучения по Программе проводится итоговая аттестация, и слушателям, успешно прошедшим контроль знаний, выдаётся удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

2. Требования к уровню подготовки специалистов

2.1. К освоению Программы допускаются лица, имеющие или получающие среднее, или высшее профессиональное образование по направлению подготовки «Психология».

2.2. Программа направлена на усовершенствование следующих дополнительных **компетенций**:

№	Компетенция	Направление подготовки
		37.03.01
		Код компетенции

1	Способен применять методы сбора, анализа интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, оценивать достоверность эмпирических данных и обоснованность выводов научных исследований	ОПК-2
2	Способен выбирать адекватные, надёжные и валидные количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики	ОПК-3
3	Способен 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	ОПК-4

3. Планируемые результаты обучения

В соответствии с профессиональным стандартом «Психолог в социальной сфере»:

Наименование обобщенной трудовой функции	Трудовые функции	Трудовые действия	Планируемые результаты обучения
Деятельность по социально психологическому сопровождению и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам	Психологическое и социально психологическое сопровождение граждан и социальных групп А/01.6	Выявление условий, затрудняющих становление личности граждан, и коррекция их посредством психопрофилактики, психодиагностики, психокоррекции, консультирования и реабилитации (абилитации). Реализация психокоррекционной работы с целью адаптации граждан в среде обитания (обществе), преодоления или ослабления отклонений в развитии, эмоциональном состоянии и поведении.	Знать: методы и способы оценки психического состояния людей; методики (инструкции, программы) организации и проведения коррекционных мероприятий в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; основы психологического консультирования (виды, формы, методы); основы психологического консультирования (виды, формы, методы). Уметь: применять методы психологического консультирования, психологической диагностики; проводить коррекционные мероприятия в соответствии с планом индивидуальной коррекционной работы на основе современных методик, форм и методов; разрабатывать программы индивидуальной работы с учетом конкретных профессиональных задач; оказывать психологическую поддержку лицам для выхода из трудных жизненных ситуаций.
Организация предоставления и управление предоставлением социально-психологического сопровождения и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам	Организация предоставления социально-психологического сопровождения социально уязвимым слоям населения и получателям социальных услуг и оказания им психологической помощи В/01.7	Разработка планов предоставления социально-психологической помощи получателям социальных услуг и психологической помощи социально уязвимым слоям населения, осуществление контроля за их реализацией.	Знать: Законодательство Российской Федерации в сфере социального обслуживания, правовые основы оказания разных видов психологической помощи. Документы, необходимые в соответствии с нормативными правовыми актами для предоставления социально-психологической помощи. Методы и методики, способы и технологии психологической работы, их отличия, специфика их применения.

		Консультирование по различным вопросам, связанным с предоставлением социально-психологической помощи	Уметь: Применять принципы и методы управления деятельностью по предоставлению социально-психологических услуг и психологической помощи социально уязвимым слоям населения. Разрабатывать нормативные требования к реализации разных видов социально-психологического сопровождения и психологической помощи (консультирование, диагностика, коррекция, профилактика и просвещение)
--	--	--	---

В результате освоение Программы слушатели должны знать:

- основные понятия КПТ;
- взаимосвязь между мыслями, эмоциями и поведением;
- исторические этапы развития КПТ;
- современные направления и применение КПТ;
- основные принципы КПТ;
- как объединить когнитивные и поведенческие техники;
- данные научных исследований КПТ;
- как оценивать эффективность терапии;
- методы интеграции контроля эмоций в повседневное поведение для повышения психологической устойчивости;
- структуру терапевтического процесса;
- три уровня мышления по Беку;
- как когнитивные структуры влияют на психику;
- взаимосвязь убеждений, ценностей и жизненных сценариев;
- способы преодоления трудностей, обусловленных личностными особенностями;
- методы замены негативных убеждений;
- методы фиксации и анализа автоматических мыслей;
- философские основы РЭТ;
- роль убеждений в формировании эмоциональных переживаний;
- методы распознавания и опровержения иррациональных идей;
- этапы работы с клиентом в РЭТ;
- важность самостоятельной работы клиента;
- что установки классифицируются по категориям: установки в отношении себя, мира, других людей, будущего;
- как установки влияют на эмоции;
- роль инсайтов в терапии;
- основные этапы работы с клиентом;
- важность супервизии и самоконтроля;
- структуру и планирование сессии;
- как методы работы с глубинными убеждениями и когнитивными картами влияют на симптоматику;
- различные терапевтические стратегии;
- алгоритмы формирования безопасной среды для клиента;
- принципы выбора и индивидуализации протокола для конкретного клиента;
- протоколы КПТ и научатся применять их в различных случаях;
- навыками адаптации протоколов под индивидуальные особенности клиента;
- основные механизмы формирования самооценки;
- инструменты для выявления и коррекции негативных убеждений о себе;
- методики коррекции самооценки (когнитивными и поведенческими);
- структуру и источники здорового самоуважения;
- техники формирования позитивного отношения к себе;
- техники создания позитивного и привлекательного образа для коммуникации;

- причины и динамика конфликтов в отношениях;
- методы конструктивного разрешения и профилактики конфликтов;
- базовые принципы построения здоровых межличностных отношений;
- современные техники эмпатии, активного слушания и конструктивной коммуникации;
- когнитивные и поведенческие техники контроля и деэскалации гневных реакций;
- дыхательные и релаксационные упражнения для снятия напряжения;
- внутренние и внешние факторы, влияющие на мотивацию клиента;
- телесные проявления гнева и способы их распознавания.

В результате освоения Программы слушатели должны уметь:

- применять навыки когнитивно-поведенческой терапии при оказании психологической помощи;
- вести конспекты для фиксации ключевых понятий и первых наблюдений;
- описывать клинический пример применения КПТ;
- готовить рефлексию о новом понимании КПТ;
- анализировать важность контроля эмоций;
- применять различные направления КПТ;
- анализировать негативные мысли с помощью техник КПТ;
- развивать навык рефлексии для отслеживания и анализа эмоциональных состояний в различных ситуациях;
- фиксировать и анализировать автоматические мысли;
- распознавать и фиксировать автоматические негативные мысли в повседневной жизни;
- разбираться в характеристиках автоматических мыслей, промежуточных убеждений и глубинных установок;
- оценивать влияние автоматических мыслей, промежуточных убеждений и глубинных установок на эмоции и поведение;
- анализировать ситуацию с когнитивными ошибками и предложить способы их исправления;
- выявлять когнитивные схемы;
- составлять карту проблем клиента;
- определять цели и стратегии терапии;
- анализировать значимость когнитивной концептуализации;
- выявлять и классифицировать адаптивные и дезадаптивные убеждения;
- проводить диагностику состояния клиента;
- применять технику ведения дискуссии и когнитивной реструктуризации;
- анализировать автоматические мысли с помощью контрольных вопросов;
- формировать план терапевтического вмешательства;
- применять философские знания для анализа практических ситуаций;
- различать рациональные и иррациональные убеждения;
- анализировать тему сохранения иррациональных убеждений;
- выделять ключевые идеи и структурировать информацию по этапам рационально-эмоциональной терапии (РЭТ);
- выделять ключевые идеи и структурировать информацию по группам установок;
- стимулировать осознанные изменения в мышлении;
- разрабатывать собственный клинический кейс;
- систематизировать методы и техники по этапам терапии;
- применять в практике техники повышения эффективности работы с клиентами;
- поддерживать мотивацию клиента;
- использовать элементы структурированного клинического интервью в практике;
- выстраивать последовательность терапевтических действий в соответствии со структурой когнитивно-поведенческой терапии;
- собирать анамнез и выявлять основные проблемы;
- использовать методы анкетирования и интервьюирования;
- составлять и анализировать пример диагностических данных;
- формулировать измеримые цели терапии;
- применять методы вовлечения клиента в терапевтический процесс;
- адаптировать методы под особенности клиента;
- разрабатывать стратегию адаптации под конкретный случай;
- оценивать результаты терапии;
- формировать план завершения курса и профилактики рецидивов;

- разрабатывать комплексный план профилактики с конкретными шагами;
- анализировать реальные терапевтические сессии;
- выявлять типичные ошибки;
- применять в практике способы устранения ошибок при работе с клиентами;
- анализировать индивидуальные причины и триггеры фобий;
- определять признаки и факторы риска суицидального поведения;
- разрабатывать индивидуальные планы обеспечения безопасности и поддержки;
- анализировать когнитивные и поведенческие паттерны зависимости;
- разрабатывать план профилактики срывов для клиента;
- распознавать проявления обсессивно-компульсивных расстройств;
- анализировать характерные искажённые убеждения и модели питания;
- разрабатывать индивидуальные планы по изменению пищевых привычек;
- анализировать стандартизированные протоколы КПТ для лечения различных расстройств;
- разработать терапевтический план с использованием КПТ-протоколов;
- анализировать преимущества и недостатки протокольного подхода;
- применять техники повышения самооценки у клиентов;
- проводить диагностику уровня самооценки у клиентов;
- разрабатывать диагностические упражнения для работы с самооценкой;
- классифицировать распространённые когнитивные искажения, влияющие на самооценку;
- вести дневник когнитивных искажений и уметь работать над их исправлением;
- анализировать различные техники самопомощи для улучшения эмоционального состояния;
- разрабатывать индивидуальный набор техник самопомощи для клиентов;
- разрабатывать упражнения для укрепления самоуважения;
- анализировать клинические случаи работы с проблемой самоуважения;
- составлять подробные планы терапии и разобрать примеры применения техник в реальной работе;
- выявлять личные убеждения, мешающие построению отношений;
- освоить замену ограничивающих установок;
- определять сильные и слабые стороны собственных коммуникационных стратегий;
- освоить ведение дневника изменений установок и моделей общения;
- распознавать когнитивные искажения в общении и восприятии других людей;
- понимать важность личных границ в отношениях;
- составлять индивидуальный план реагирования на нарушение границ;
- разрабатывать конкретные методы разрешения конфликтов, применимые как к ним самим, так и к их клиентам;
- выявлять триггеры и паттерны возникновения гнева и агрессии;
- ставить значимые и достижимые цели для поддержания мотивации;
- разрабатывать поведенческие задания для повышения мотивации клиента;
- разрабатывать техники релаксации;
- распознавать автоматические мысли и убеждения, поддерживающие гнев;
- составлять индивидуальные планы работы с эмоциями;
- проводить поведенческие эксперименты и экспозиционные упражнения;
- анализировать и сделать корректировку моделей реагирования клиентов;
- разрабатывать стратегии профилактики повторных эмоциональных срывов;
- техникам самоконтроля и отслеживания эмоциональных триггеров;
- создавать план поддержки и самостоятельной работы клиента;
- выстраивать последовательность терапевтических действий в соответствии со структурой когнитивно-поведенческой терапии.

В результате освоения Программы слушатели должны **владеть**:

- навыками когнитивно-поведенческой терапии при оказании психологической помощи;
- инструментами анализа когнитивных цепочек;
- моделью для индивидуальной настройки терапии;
- навыками анализа и критической оценки теоретических материалов;
- техниками повышения эффективности работы с клиентами;
- навыками рефлексии для отслеживания и анализа эффективности работы с клиентами;
- навыками самоанализа и рефлексии своей профессиональной деятельности с помощью супервизии;

- техниками активного слушания и уточнения запросов;
- методами работы с глубинными убеждениями и когнитивными картами;
- навыками гибкого реагирования и постановки целей;
- методами когнитивно-поведенческой терапии для преодоления страхов, включая экспозиционную терапию и десенсибилизацию;
- навыками составления и реализации плана коррекции фобий;
- методами изменения дезадаптивного поведения при зависимостях;
- методами экспозиции и предотвращения ритуалов в КПТ;
- упражнениями по работе с Obsessive Compulsive Disorder (ОCD);
- методами коррекции пищевого поведения с помощью КПТ;
- стратегиями самоконтроля и саморазвития;
- современными КПТ-техниками для повышения самоуважения;
- техниками эффективной вербальной и невербальной коммуникации;
- методами формирования позитивного отношения к людям;
- техниками формирования и поддержания здоровых границ;
- техниками контроля физиологических реакций (дыхание, расслабление мышц);
- когнитивными техниками для изменения деструктивных установок;
- методами самонаблюдения для своевременного выявления и корректировки мыслей, провоцирующих гнев;
- навыками замены негативных убеждений более адаптивными альтернативами.

4. Содержание и организация образовательного процесса

4.1. Учебный план

Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
		Лекции	Практика	Самост. работа	
Вводный модуль	5,5	2,5	2,5	0,5	Текущий контроль
Модуль 1. Теоретические основы КПТ	8	2	4	2	Текущий контроль
Модуль 2. Методология КПТ по А. Беку	17	3,5	10	3,5	Текущий контроль, Промежуточная аттестация
Модуль 3. Интегративный подход в КПТ: РЭТ А. Эллиса	13,5	3	7,5	3	Текущий контроль, Промежуточная аттестация
Модуль 4. Организация терапевтического процесса в КПТ	22,5	4,5	14,5	3,5	Текущий контроль, Промежуточная аттестация
Модуль 5. Техники коррекции поведения в когнитивно-поведенческой терапии	19,5	4	12,5	3	Текущий контроль, Промежуточная аттестация
Модуль 6. Когнитивно-поведенческая терапия в работе с самооценкой и самоуважением	17	3,5	9	4,5	Текущий контроль, Промежуточная аттестация
Модуль 7. Работа с межличностными отношениями	18	3,5	12	2,5	Текущий контроль, Промежуточная аттестация
Модуль 8. Работа с эмоциональным состоянием	15	3	9	3	Текущий контроль, Промежуточная аттестация
Итоговая аттестация	14	-	5,5	8,5	
ИТОГО:	150	29,5	86,5	34	

4.2. Учебно-тематический план

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
Вводный модуль		5,5	2,5	2,5	0,5	
1	Введение в когнитивно-поведенческую терапию	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №1
2	Организационные моменты	1	0,5	0,5	-	Практическое задание №2
3	Пользовательское соглашение	0,5	0,5	-	-	
4	Последний шаг	1	0,5	0,5	-	Практическое задание №3
5	Подключение Службы Заботы	1	0,5	0,5	-	Практическое задание №4
Модуль 1. Теоретические основы КПТ		8	2	4	2	
1	История развития и современное состояние КПТ	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №5
2	Основные положения когнитивно-поведенческой терапии	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №6
3	Научные исследования эффективности	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №7
4	Принципы работы и характеристика основных подходов КПТ	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №8
Модуль 2. Методология КПТ по А. Беку		17	3,5	10	3,5	
1	Теоретические основы	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №9
2	Три уровня мышления Бека	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №10
3	Структура личности в КПТ	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №11
4	Когнитивная концептуализация	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №12
5	Адаптивные и дезадаптивные убеждения	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №13
6	Работа с автоматическими мыслями: техники выявления, оценки и когнитивной реструктуризации	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №14
7	Информационно-когнитивная модель в КПТ	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №15
8	Итоговое задание к модулю 2	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
Модуль 3. Интегративный подход в КПТ: РЭТ А. Эллиса		13,5	3	7,5	3	
1	Философия подхода	1	0,5	-	0,5	
2	Рациональные и иррациональные идеи	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №16
3	Этапы РЭТ	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №17
4	Четыре группы основных установок	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №18

5	Инсайты	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №19
6	Модель практической работы в рамках когнитивно-бихевиорального подхода	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №20
7	Итоговое задание к модулю 3	2,5	-	2,5	-	Промежуточная аттестация
Модуль 4. Организация терапевтического процесса в КПТ		22,5	4,5	14,5	3,5	
1	Общая схема работы в структуре КПТ	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №21
2	Этапы и процесс терапевтической сессии	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №22
3	Диагностика	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №23
4	Работа с запросом. Выявление общих терапевтических целей и задач каждой сессии	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №24
5	Выявление глубинных убеждений	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №25
6	Стратегии когнитивно-поведенческой терапии	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №26
7	Оценка эффективности работы, завершение работы и профилактика рецидивов	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №27
8	Терапевтическая демо-сессия	5	1	4	-	Практическое задание №28
9	Итоговое задание к модулю 4	3,5	-	3,5	-	Промежуточная аттестация
Модуль 5. Техники коррекции поведения в когнитивно-поведенческой терапии		19,5	4	12,5	3	
1	Работа с фобиями: методы преодоления страхов	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №29
2	Когнитивно-поведенческая терапия суицидального поведения	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №30
3	Использование КПТ в работе с аддикцией (зависимостями)	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №31
4	Использование КПТ в работе с обсессивно-компульсивными расстройствами	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №32
5	Использование КПТ в работе с расстройствами пищевого поведения	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №33
6	КПТ Протоколы	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №34
7	Работа с протоколами в КПТ	4,5	1	3,5	-	Практическое задание №35
8	Итоговое задание к модулю 5	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
Модуль 6. Когнитивно-поведенческая терапия в работе с самооценкой и самоуважением		17	3,5	9	4,5	

1	Базовые принципы и инструменты работы с самооценкой	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №36
2	Самооценка: диагностика и методы коррекции	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №37
3	Когнитивные искажения: выявление и работа с ними	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №38
4	Техники самопомощи: практические инструменты для ежедневной работы	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №39
5	Работа с самоуважением	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №40
6	Работа с самоуважением в КПТ. Техники.	4	1	1	2	Практическое задание №41
7	Итоговое задание к модулю 6	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
Модуль 7. Работа с межличностными отношениями		18	3,5	12	2,5	
1	Привлечение здоровых отношений: формирование привлекательного образа	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №42
2	Коммуникативные навыки: развитие эффективного общения	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №43
3	Работа с искаженными мыслями о других людях. Позитивные подходы к восприятию	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №44
4	Границы: установление и поддержание личных границ	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №45
5	Конфликтные ситуации: стратегии разрешения и профилактики	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №46
6	Работа с отношениями	5	1	4	-	Практическое задание №47
7	Итоговое задание к модулю 7	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
Модуль 8. Работа с эмоциональным состоянием		15	3	9	3	
1	Техники и алгоритмы работы с гневом и агрессией: управление эмоциональными реакциями	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №48
2	Работа с мотивацией	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №49
3	Осознание проявлений гнева и управление физиологией	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №50
4	Работа с мыслями и убеждениями о гнев	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №51
5	Развитие индивидуальных навыков. Экспозиция и поведенческие эксперименты	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №52
6	Предотвращение рецидивов	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №53
7	Итоговое задание к модулю 8	3	-	3	-	Промежуточная аттестация

Итоговая аттестация	14	-	5,5	8,5	
ИТОГО:	150	29,5	86,5	34	

4.3. Календарный учебный график

Номер недели	Часы									
	Вводный модуль	1	2	3	4	5	6	7	8	Итоговая аттестация
1	Л, П, СР									
2		Л, П, СР								
3			Л, П, СР, ПА							
4			Л, П, СР, ПА							
5				Л, П, СР, ПА						
6					Л, П, СР, ПА					
7					Л, П, СР, ПА					
8						Л, П, СР, ПА				
9							Л, П, СР, ПА			
10								Л, П, СР, ПА		
11									Л, П, СР, ПА	
12-13										ИА

Л-видео-лекции; П – практические задания, ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация; СР – самостоятельная работа.

4.4. Содержание рабочих программ.

Вводный модуль.

Цель модуля – обеспечения знаниями о ключевых этапах в прохождении курса, постановка цели и определение ресурсов и мотивации для обучения; получение представления о направлении когнитивно-поведенческой терапии.

Задачи:

- познакомить обучающихся с основными понятиями КПТ и её применением;
- изучить взаимосвязь между мыслями, эмоциями и поведением;

- научиться вести конспекты для фиксации ключевых понятий и первых наблюдений;
- познакомить обучающихся с программой курса, формами обучения;
- освоить навыки работы с учебной платформой;
- научиться подключаться к учебному чату и получать поддержку;
- изучить права и обязанности участников курса, условия обучения;
- научиться применять правила и корректно использовать материалы курса;
- научиться ставить и фиксировать цели для эффективного обучения;
- научиться обращаться в службу поддержки в случае затруднений.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Введение в когнитивно-поведенческую терапию	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №1
2	Организационные моменты	1	0,5	0,5	-	Практическое задание №2
3	Пользовательское соглашение	0,5	0,5	-	-	
4	Последний шаг	1	0,5	0,5	-	Практическое задание №3
5	Подключение Службы Заботы	1	0,5	0,5	-	Практическое задание №4
ИТОГО:		5,5	2,5	2,5	0,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Введение в когнитивно-поведенческую терапию	<i>Теория</i>	КПТ и основа на идее взаимосвязи мыслей, чувств и поведения. КПТ и возможность выявить и изменить неадаптивные когнитивные и поведенческие паттерны. КПТ и применение при широком спектре психологических проблем. Помощь в освоении ключевых техник и принципов КПТ для профессиональной практики.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №1
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект/презентация «Введение в когнитивно-поведенческую терапию»
Занятие 2. Организационные моменты	<i>Теория</i>	Формат и структура курса, доступные материалы и задания. Инструкции по использованию видеоплатформы и расписанию занятий. Важность регулярной работы и участия для успешного освоения материала. Контакт с преподавателями и службой поддержки для вопросов и помощи.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №2
Занятие 3. Пользовательское соглашение	<i>Теория</i>	Знакомство с правилами участия в курсе и обязательствами слушателей. Инструкции по защите авторских прав и конфиденциальности. Права и обязанности обучающихся и преподавателей. Этика и ответственность за использование полученных знаний.
Занятие 4. Последний шаг	<i>Теория</i>	Финализация процесса регистрации и знакомство с первым учебным модулем. Подготовка к началу активного обучения и постановка личных целей. Подключение к учебным ресурсам и сообществам участников. Установка технических настроек и проверка доступа к курсу.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №3
Занятие 5. Подключение Службы Заботы	<i>Теория</i>	Информация о службе поддержки и ее роли в обучении. Как получать консультации и помощь при технических или учебных вопросах. Важность обратной связи для улучшения качества курса. Контакты и режим работы службы Заботы.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №4

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 1:

«Заведите блокнот для конспектирования уроков и фиксации своих размышлений».

Практическое задание № 2:

«Вступите в чат курса по ссылке».

Практическое задание № 3:

«Сформулируйте свои цели на курс и зафиксируйте их в блокноте».

Практическое задание № 4:

«Найти чат поддержки».

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- дополнительные материалы к теме урока для самостоятельного изучения.

Модуль 1. Теоретические основы КПТ.

Цель модуля – обеспечение знаниями о базовых понятиях и принципах работы в когнитивно-поведенческой терапии, об основных подходах в КПТ.

Задачи:

- изучить исторические этапы развития КПТ;
- изучить современные направления и применение КПТ;
- научиться описывать клинический пример применения КПТ;
- изучить основные принципы КПТ;
- изучить, как объединить когнитивные и поведенческие техники;
- подготовить рефлекссию о новом понимании КПТ;
- изучить данные научных исследований КПТ;
- изучить, как оценивать эффективность терапии;
- проанализировать важность контроля эмоций;
- освоить методы интеграции контроля эмоций в повседневное поведение для повышения психологической устойчивости;
- изучить структуру терапевтического процесса;
- освоить различные направления КПТ;
- проанализировать свои негативные мысли с помощью техник КПТ;
- развить навык рефлексии для отслеживания и анализа эмоциональных состояний в различных ситуациях.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	История развития и современное состояние КПТ	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №5
2	Основные положения когнитивно-поведенческой терапии	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №6

3	Научные исследования эффективности	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №7
4	Принципы работы и характеристика основных подходов КПТ	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №8
ИТОГО:		8	2	4	2	

Содержание программы:

Занятие 1. История развития и современное состояние КПТ	<i>Видео-лекция</i>	Возникновение КПТ в середине XX века как интеграция когнитивных и поведенческих подходов. Вклад Аарона Бека и Альберта Эллиса в формирование теории и практики. Современное развитие и адаптация КПТ под разные психические расстройства. Популярность КПТ как научно обоснованного и практического метода терапии.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №5
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «История развития и современное состояние КПТ»
Занятие 2. Основные положения когнитивно-поведенческой терапии	<i>Видео-лекция</i>	Важность когнитивных процессов в формировании эмоций и поведения. Изменение неадаптивных мыслей и убеждений как центральная задача терапии. Комплексный подход: сочетание когнитивных и поведенческих техник. Краткосрочность и структурированность терапевтического процесса.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №6
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Основные положения когнитивно-поведенческой терапии»
Занятие 3. Научные исследования эффективности	<i>Видео-лекция</i>	Обзор эмпирических данных, подтверждающих пользу КПТ. Результаты исследований по терапии депрессии, тревог и других клинических состояний. Методы оценки эффективности терапии: опросники, наблюдения, объективные показатели. Постоянное развитие исследовательской базы и совершенствование техник.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №7
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Научные исследования эффективности». - Дополнительные материалы по теме занятия.
Занятие 4. Принципы работы и характеристика основных подходов КПТ	<i>Видео-лекция</i>	Базовые принципы: сотрудничество, активное участие клиента и терапевта. Характеристика классической КПТ и ее модификаций (например, третий поток). Фокус на текущих проблемах и конкретных целях терапии. Роль оценки прогресса и корректировки терапевтических действий.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №8
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Принципы работы и характеристика основных подходов КПТ». - Дополнительные материалы по теме занятия.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 5:

«На примере любого из расстройств (на ваш выбор) опишите, как базовые техники КПТ могли бы помочь клиенту с таким диагнозом.

Дайте развернутый ответ в свободной форме».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 6:

«Напишите короткую рефлексию (5–7 предложений) о том, что нового вы узнали из урока и какие аспекты вызвали у вас вопросы или желание узнать больше».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.
Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 7:

«Как, по вашему мнению, усиление контроля над эмоциями и реакциями способствует успеху когнитивно-поведенческой терапии? Напишите короткое рассуждение (5–7 предложений)».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 8:

«Запишите для себя три свои недавние негативные мысли или убеждения и активирующие их события. Попробуйте самостоятельно проанализировать, как эти мысли влияют на ваши эмоции и поведение. Выберите одно из иррациональных убеждений и попробуйте его оспорить (примените шаг D — Дискуссия), составьте рациональное утверждение (шаг E). Запишите короткое рассуждение по пунктам D и E. (5–7 предложений)».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты/презентации к видео-лекциям.

Модуль 2. Методология КПТ по А. Беку.

Цель модуля – научиться самостоятельно проводить диагностику состояния клиента, формировать индивидуальный план терапевтического вмешательства и применять эффективные методики КПТ для улучшения качества жизни пациентов.

Задачи:

- изучить три уровня мышления по Беку;
- понять, как когнитивные структуры влияют на психику;
- научиться фиксировать и анализировать автоматические мысли;
- научиться распознавать и фиксировать автоматические негативные мысли в повседневной жизни;
- научиться разбираться в характеристиках автоматических мыслей, промежуточных убеждений и глубинных установок;
- оценить влияние автоматических мыслей, промежуточных убеждений и глубинных установок на эмоции и поведение;
- проанализировать ситуацию с когнитивными ошибками и предложить способы их исправления;
- изучить взаимосвязь убеждений, ценностей и жизненных сценариев;
- научиться выявлять когнитивные схемы;
- изучить способы преодоления трудностей, обусловленных личностными особенностями;
- научиться составлять карту проблем клиента;
- научиться определять цели и стратегии терапии;
- проанализировать значимость когнитивной концептуализации;
- научиться выявлять и классифицировать адаптивные и дезадаптивные убеждения;
- освоить методы замены негативных убеждений;
- научиться проводить диагностику состояния клиента;
- освоить методы фиксации и анализа автоматических мыслей;
- научиться технике ведения дискуссии и когнитивной реструктуризации;
- проанализировать автоматические мысли с помощью контрольных вопросов;
- овладение инструментами анализа когнитивных цепочек;
- освоение модели для индивидуальной настройки терапии;
- научиться формировать план терапевтического вмешательства.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Теоретические основы	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №9
2	Три уровня мышления Бека	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №10
3	Структура личности в КПТ	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №11
4	Когнитивная концептуализация	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №12
5	Адаптивные и дезадаптивные убеждения	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №13
6	Работа с автоматическими мыслями: техники выявления, оценки и когнитивной реструктуризации	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №14
7	Информационно-когнитивная модель в КПТ	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №15
8	Итоговое задание к модулю 2	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		17	3,5	10	3,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Теоретические основы	<i>Видео-лекция</i>	Три уровня мышления: автоматические мысли, промежуточные убеждения и глубинные установки. Влияние когнитивных структур на поведение и эмоциональные реакции. Методы выявления и работы с когнитивными искажениями. Значение когнитивной концептуализации для планирования терапии.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №9
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Теоретические основы»
Занятие 2. Три уровня мышления Бека	<i>Видео-лекция</i>	Автоматические мысли как поверхностные реакции и первая точка изменения. Промежуточные убеждения — правила и условности поведения. Глубинные установки — базовые представления о себе и мире. Пример воздействия каждого уровня на эмоциональное состояние.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №10
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Три уровня мышления Бека»
Занятие 3. Структура личности в КПТ	<i>Видео-лекция</i>	Когнитивные структуры и их роль в формировании реакции на события. Взаимодействие убеждений, ценностей и жизненных сценариев. Выявление когнитивных схем, ведущих к симптомам. Работа с личностными особенностями клиента.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №11
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Структура личности в КПТ»
Занятие 4. Когнитивная концептуализация	<i>Видео-лекция</i>	Создание карты проблем клиента на основе когнитивных моделей. Определение мишеней терапии и стратегий воздействия. Использование концептуализации для предсказания поведения. Применение модели для структуры терапевтических сессий.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №12
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Когнитивная концептуализация». - Дополнительные материалы по теме занятия.

Занятие 5. Адаптивные и дезадаптивные убеждения	<i>Видео-лекция</i>	Характеристики и примеры адаптивных (здоровых) убеждений. Идентификация и работа с дезадаптивными (ограничивающими) убеждениями. Методы замены негативных убеждений на гибкие. Роль убеждений в регуляции поведения и эмоций.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №13
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Адаптивные и дезадаптивные убеждения». - Дополнительные материалы по теме занятия.
Занятие 6. Работа с автоматическими мыслями: техники выявления, оценки и когнитивной реструктуризации	<i>Видео-лекция</i>	Методы фиксации автоматических мыслей (ведение дневников, опросники). Критерии оценки их достоверности и влияния. Техники интеллектуального диспута и переосмысления. Практические упражнения на тренировку новых мыслительных паттернов.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №14
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Работа с автоматическими мыслями: техники выявления, оценки и когнитивной реструктуризации»
Занятие 7. Информационно-когнитивная модель в КПТ	<i>Видео-лекция</i>	Моделирование когнитивных процессов для более глубокого понимания симптомов. Влияние информации из окружающей среды на мышление и поведение. Использование модели для индивидуальной настройки терапии. Инструменты анализа и визуализации когнитивных цепочек.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №15
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Информационно-когнитивная модель в КПТ»

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 9:

«Попробуйте в течение дня зафиксировать как минимум три свои автоматические мысли, особенно если они вызвали у вас сильную эмоцию (тревогу, гнев, грусть). Запишите их и кратко проанализируйте, насколько они рациональны и реалистичны. (6-10 предложений)».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 10:

«Опишите ситуацию, в которой проявляются когнитивные ошибки, приведённые в тексте, и предложите способы их коррекции».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 11:

«Придумайте и опишите 2 способа работы с трудностями, обусловленными личностными особенностями клиента».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 12:

«Напишите тезисы (5-7 предложений) о значении и пользе когнитивной концептуализации в терапии».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 13:

«Практическая работа по проведению диагностики состояния клиента».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 14:

«Выберите 3 автоматические мысли из вашего дневника, проанализируйте каждую с помощью вопросов на проверку реальности и альтернативного мышления».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 15:

«Практическая работа по формированию индивидуального плана терапевтического вмешательства».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модуля 2:

1. Что стало ключевым открытием Аарона Бека, положившим начало когнитивной теории?

- а) Депрессия вызвана бессознательной враждебностью к себе.
- б) Пациенты с депрессией склонны к перфекционизму.
- +в) В основе депрессии лежат автоматические мысли об утратах, недостатках и безнадежности.
- г) Депрессия — это чисто биологическое заболевание.

2. Какой из принципов НЕ является основным принципом КПТ по А. Беку?

- +а) Акцент на анализе детских травм и бессознательных конфликтах
- б) Научная обоснованность и структурированность
- в) Фокус на позитивной направленности
- г) Активное участие клиента

3. В КПТ схема рассматривается как:

- а) План проведения одной терапевтической сессии.
- +б) Устойчивая глубинная когнитивная структура, которая организует восприятие и поведение.
- в) График изменения настроения клиента.
- г) Анкета для первичного приема.

4. Глубинные убеждения (схемы) характеризуются тем, что:

- а) Представляют собой поверхностные оценки событий.
- б) Возникают мгновенно в ответ на ситуацию.
- в) Всегда осознаются человеком.
- +г) Формируются в детстве, носят категоричный характер и трудно поддаются изменению.

5. Мысль «Если я не добьюсь успеха, то я никчемный человек» является примером:

- а) Автоматической мысли
- б) Глубинного убеждения
- +в) Промежуточного убеждения (базового предположения)
- г) Когнитивной ошибки «катастрофизация»

6. Какой из следующих вопросов психолога относится к методу «Сократического диалога» для выявления автоматических мыслей?

- +а) «Что самое худшее могло бы случиться в этой ситуации?»
- б) «Сколько вам лет?»
- в) «Вы принимаете лекарства?»
- г) «Как вас зовут?»

7. Чем модель личности в КПТ принципиально отличается от классического психоанализа?

- а) Акцентом на прошлом опыте и интерпретациях терапевта.
- +б) Акцентом на настоящем, познаваемости компонентов и функциональном подходе.
- в) Фокусом на описании статичных черт личности.
- г) Отрицанием роли мышления в формировании проблем.

8. Что такое когнитивная концептуализация в КПТ?

- +а) Системное описание проблемы клиента, которая показывает взаимосвязь мыслей, эмоций и поведения.
- б) Протокол медикаментозного лечения.
- в) Тест для определения коэффициента интеллекта.
- г) Методика гипноза для доступа к подсознанию.

9. Техника «Падающая стрела» используется для:

- а) Быстрого снятия тревоги через расслабление.
- б) Постановки целей на терапию.
- +в) Выявления глубинных убеждений, стоящих за автоматическими мыслями.
- г) Проведения поведенческого эксперимента.

10. Какой вопрос является центральным в технике «Падающая стрела»?

- а) «Кто виноват в этой ситуации?»
- б) «Как вам следует поступить?»
- в) «Что вы чувствуете в своем теле?»
- +г) «И если эта мысль верна, что это значит для вас?»

11. В основе КПТ лежит модель А-В-С. Что обозначает «В» в этой модели?

- +а) Убеждения (Beliefs) — мысли и интерпретации события.
- б) Поведение (Behavior)
- в) Баланс (Balance)
- г) Биография (Biography)

12. Убеждение «Я могу учиться на своих ошибках» является примером:

- а) Деадаптивного убеждения
- б) Когнитивного искажения «персонализация»
- в) Автоматической мысли
- +г) Адаптивного убеждения

13. Какая из перечисленных черт характерна для ДЕЗАДАПТИВНЫХ убеждений?

- а) Гибкость и сбалансированность
- +б) Жесткость, категоричность и иррациональность
- в) Реалистичность и рациональность
- г) Помощь в достижении целей

14. Что из перечисленного является ПРИЧИНОЙ формирования деадаптивных убеждений согласно КПТ?

- а) Только генетическая предрасположенность.
- б) Только влияние планет в момент рождения.
- +в) Ранний жизненный опыт, травмы, наблюдение за значимыми взрослыми.
- г) Недостаток витаминов.

15. Какое поведение ЗАКРЕПЛЯЕТ деадаптивные убеждения, создавая порочный круг?

- +а) Избегание ситуаций, которые их активируют.
- б) Активное решение проблем.
- в) Обсуждение своих чувств с друзьями.
- г) Ведение дневника успехов.

16. Какой инструмент является ОСНОВНЫМ для структурированного выявления автоматических мыслей?

- а) Анализ сновидений
- б) Проективные тесты (например, Роршаха)
- +в) Дневник мыслей (Thought Record)
- г) Опросник MMPI

17. Мысль «Я всегда все порчу» из-за одной ошибки является примером когнитивного искажения:

- а) Персонализация
- б) Катастрофизация
- в) Чтение мыслей
- +г) Сверхобобщение

18. Как называется процесс сознательного изменения дисфункциональных автоматических мыслей на более реалистичные?

- +а) Когнитивная реструктуризация
- б) Систематическая десенсибилизация

- в) Арт-терапия
- г) Психоаналитическая интерпретация

19. Что является ключевым этапом в когнитивной реструктуризации ПОСЛЕ выявления автоматической мысли?

- а) Немедленное ее повторение для закрепления.
- б) Ее анализ и оценка на реалистичность (например, поиск доказательств «за» и «против»).
- в) Подавление этой мысли.
- +г) Обвинение других людей в ее появлении.

20. Эксперименты по проверке реальности в КПТ используются для:

- а) Полного избегания стрессовых ситуаций.
- б) Поиска виноватых в проблемах клиента.
- в) Развития экстрасенсорных способностей.
- +г) Проверки достоверности автоматических мыслей через активное поведение и сбор данных.

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 16 вопросов из 20. Количество попыток на прохождения тестирования: 2.

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты/презентации к видео-лекциям.

Модуль 3. Интегративный подход в КПТ: РЭТ А. Эллиса.

Цель модуля – познакомиться с интегративным подходом А.Эллиса и научиться выбирать оптимальный для себя подход в когнитивно-поведенческой терапии для работы с клиентами.

Задачи:

- изучить философские основы РЭТ;
- познакомить обучающихся с ролью убеждений в формировании эмоциональных переживаний;
- научиться применять философские знания для анализа практических ситуаций;
- научиться различать рациональные и иррациональные убеждения;
- освоить методы распознавания и опровержения иррациональных идей;
- проанализировать тему сохранения иррациональных убеждений;
- изучить этапы работы с клиентом в РЭТ;
- познакомить обучающихся с важностью самостоятельной работы клиента;
- научиться выделять ключевые идеи и структурировать информацию по этапам рационально-эмоциональной терапии (РЭТ);
- освоить навыки анализа и критической оценки теоретических материалов;
- познакомить обучающихся с тем, что установки классифицируются по категориям: установки в отношении себя, мира, других людей, будущего;
- изучить, как установки влияют на эмоции;
- научиться выделять ключевые идеи и структурировать информацию по группам установок;
- осознать роль инсайтов в терапии;
- научиться стимулировать осознанные изменения в мышлении;
- научиться разрабатывать собственный клинический кейс;
- научиться систематизировать методы и техники по этапам терапии;
- познакомить обучающихся с техниками повышения эффективности работы с клиентами;
- научиться применять в практике техники повышения эффективности работы с клиентами;
- развить навыки рефлексии для отслеживания и анализа эффективности работы с клиентами.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Философия подхода	1	0,5	-	0,5	
2	Рациональные и иррациональные идеи	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №16
3	Этапы РЭТ	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №17
4	Четыре группы основных установок	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №18
5	Инсайты	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №19
6	Модель практической работы в рамках когнитивно-бихевиорального подхода	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №20
7	Итоговое задание к модулю 3	2,5	-	2,5	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		13,5	3	7,5	3	

Содержание программы:

Занятие 1. Философия подхода	<i>Видео-лекция</i>	Основы рационально-эмоциональной терапии (РЭТ) и ее философия. Роль убеждений в формировании эмоциональных переживаний. Акцент на активной работе клиента: изменение мышления и поведения. Отличия и сходства РЭТ и классической КПТ.
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Философия подхода»
Занятие 2. Рациональные и иррациональные идеи	<i>Видео-лекция</i>	Определение рациональных убеждений и их значение. Негативное влияние иррациональных идей на поведение и эмоции. Техники распознавания и опровержения иррациональных мыслей. Применение метода в повседневной практике.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №16
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Рациональные и иррациональные идеи»
Занятие 3. Этапы РЭТ	<i>Видео-лекция</i>	Этапы работы с клиентом: выявление, оценка, изменение идей. Практическая структура сессии: обсуждение, обучение и закрепление навыков. Использование эмпирических данных для отслеживания прогресса. Важность самостоятельной работы клиента.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №17
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Этапы РЭТ»
Занятие 4. Четыре группы основных установок	<i>Видео-лекция</i>	Классификация установок по категориям (о себе, мире, других, будущем). Влияние каждой группы на эмоциональное состояние и реакции. Методы изменения негативных установок. Практические примеры и упражнения.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №18
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Четыре группы основных установок»
Занятие 5. Инсайты	<i>Видео-лекция</i>	Роль инсайтов в терапевтическом процессе. Способы стимулирования осознанных изменений мышления. Интеграция новых знаний в повседневную жизнь клиента. Отслеживание устойчивости приобретенных изменений.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №19

	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Инсайты»
Занятие 6. Модель практической работы в рамках когнитивно-бихевиорального подхода	<i>Видео-лекция</i>	Систематизация терапевтических методов и техники по этапам работы. Инструменты для повышения эффективности терапии. Взаимодействие с клиентом и обратная связь. Создание индивидуальной стратегии терапии.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №20
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Модель практической работы в рамках когнитивно-бихевиорального подхода»

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 16:

«Подготовка эссе по теме «Почему мы удерживаем иррациональные идеи?»».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 17:

«Самостоятельная работа по составлению тезисного плана трех научных статей».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 18:

«Заполнение таблицы «Философские тезисы — примеры из практики»».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 19:

«Самостоятельная работа по разработке своего кейса по модели».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 20:

«Практика работы в тройках по презентации кейсов».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модуля 3:

1. Какая философская школа оказала наибольшее влияние на формирование РЭПТ?

- а) Гедонизм
- +б) Стоицизм
- в) Экзистенциализм
- г) Нигилизм

2. Кто считается основателем Рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ)?

- а) Зигмунд Фрейд
- б) Карл Юнг
- +в) Альберт Эллис
- г) Б. Ф. Скиннер

3. Что означает буква «В» в модели ABC?

- а) Поведение
- +б) Убеждения
- в) Баланс
- г) Барьер

4. Какая характеристика НЕ относится к иррациональным убеждениям?
- а) Абсолютизм
 - +б) Гибкость
 - в) Катастрофизация
 - г) Нетерпимость к фрустрации
5. Что такое «катастрофизация»?
- +а) Преувеличение значимости неудачи до уровня катастрофы
 - б) Стремление к идеалу
 - в) Поиск виноватых
 - г) Игнорирование проблем
6. Какой этап в РЭПТ следует после оспаривания иррациональных убеждений (D)?
- а) Анализ (A)
 - +б) Новый эффект (E)
 - в) Кларификация (C)
 - г) Идентификация (B)
7. Что такое «кларификация» в РЭПТ?
- а) Техника расслабления
 - +б) Прояснение мыслей, чувств и ситуаций
 - в) Метод наказания за иррациональные мысли
 - г) Способ избегания проблем
8. Какая из этих установок относится к «долженствованию по отношению к другим»?
- а) «Я должен всегда быть идеальным»
 - б) «Погода должна быть хорошей»
 - +в) «Они должны относиться ко мне справедливо»
 - г) «Это ужасно, если я ошибусь»
9. Какой метод использует терапевт РЭПТ для подведения клиента к инсайту?
- а) Гипноз
 - +б) Сократовский диалог
 - в) Интерпретация сновидений
 - г) Медитация
10. Что означает «низкая фрустрационная толерантность»?
- а) Умение легко переносить трудности
 - +б) Убеждение, что человек не может вынести дискомфорт
 - в) Высокая стрессоустойчивость
 - г) Способность к эмпатии
11. Какой инсайт связан с принятием того, что личная ценность не зависит от внешних успехов?
- а) Биологическая предрасположенность
 - +б) Безусловное самопринятие (БСП)
 - в) Диспут как навык
 - г) Принятие неопределенности
12. Что такое «вторичное нарушение» в РЭПТ?
- а) Физическая болезнь на фоне стресса
 - +б) Критика себя за свои же негативные эмоции
 - в) Повторение ошибки
 - г) Отказ от терапии
13. Какая техника НЕ используется в РЭПТ?
- а) Рационально-эмотивное воображение
 - б) Ролевые игры
 - +в) Анализ детских травм через сновидения
 - г) Поведенческие эксперименты
14. Что заменяет иррациональное требование «Я должен» в рациональном мышлении?

- а) «Я обязан»
- +б) «Мне бы хотелось»
- в) «Это катастрофа»
- г) «Я не вынесу»

15. Какой вид диспута направлен на проверку соответствия убеждения реальности?

- а) Логический
- б) Прагматический
- +в) Эмпирический
- г) Философский

16. Что такое «практический инсайт»?

- а) Понимание теории РЭПТ
- б) Эмоциональное принятие новых убеждений
- +в) Автоматическое применение рационального мышления в жизни
- г) Осознание влияния родителей на убеждения

17. Какая из этих установок относится к «катастрофизации»?

- а) «Я должен нравиться всем»
- +б) «Если я опоздаю, это будет ужасно»
- в) «Они должны вести себя правильно»
- г) «Мир должен быть справедливым»

18. Что такое «терпилизация»?

- а) Преувеличение негативных последствий
- +б) Сознательное признание терпимости дискомфорта
- в) Игнорирование проблем
- г) Поиск виноватых

19. Какой этап работы в РЭПТ направлен на закрепление новых убеждений?

- а) Кларификация
- б) Диспут
- +в) Домашние задания
- г) Установление раппорта

20. Что является основной целью РЭПТ?

- а) Изменить прошлое клиента
- +б) Научить клиента управлять своими эмоциями через изменение мышления
- в) Устранить все внешние источники стресса
- г) Добиться полного отсутствия негативных эмоций

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 16 вопросов из 20. Количество попыток на прохождения тестирования: 2.

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты/презентации к видео-лекциям;
- дополнительная литература к теме урока для самостоятельного изучения.

Модуль 4. Организация терапевтического процесса в КПТ.

Цель модуля – научиться выстраивать рабочий альянс, терапевтические отношения и терапевтический контракт в КПТ подходе; научиться использовать элементы структурированного клинического интервью в своей работе; научиться прояснять жалобы, а также совместно с клиентом формулировать запросы и цели терапии; научиться проводить сбор данных с помощью анамнеза, протокола СМЭР, умение формулировать связи в когнитивной концептуализации.

Задачи:

- изучить основные этапы работы с клиентом;
- изучить важность супервизии и самоконтроля;
- освоить навыки самоанализа и рефлексии своей профессиональной деятельности с помощью супервизии;
- освоить структуру и планирование сессии;
- научиться поддерживать мотивацию клиента;
- научиться использовать элементы структурированного клинического интервью в практике;
- научиться выстраивать последовательность терапевтических действий в соответствии со структурой когнитивно-поведенческой терапии;
- научиться собирать анамнез и выявлять основные проблемы;
- научиться использовать методы анкетирования и интервьюирования;
- научиться составлять и анализировать пример диагностических данных;
- освоить техники активного слушания и уточнения запросов;
- научиться формулировать измеримые цели терапии;
- научиться применять методы вовлечения клиента в терапевтический процесс;
- освоить методы работы с глубинными убеждениями и когнитивными картами;
- изучить, как методы работы с глубинными убеждениями и когнитивными картами влияют на симптоматику;
- изучить различные терапевтические стратегии;
- научиться адаптировать методы под особенности клиента;
- научиться разрабатывать стратегию адаптации под конкретный случай;
- научиться оценивать результаты терапии;
- научиться формировать план завершения курса и профилактики рецидивов;
- научиться разрабатывать комплексный план профилактики с конкретными шагами;
- проанализировать реальные терапевтические сессии;
- освоить навыки гибкого реагирования и постановки целей;
- научиться выявлять типичные ошибки;
- научиться применять в практике способы устранения ошибок при работе с клиентами.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Общая схема работы в структуре КПТ	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №21
2	Этапы и процесс терапевтической сессии	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №22
3	Диагностика	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №23
4	Работа с запросом. Выявление общих терапевтических целей и задач каждой сессии	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №24
5	Выявление глубинных убеждений	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №25
6	Стратегии когнитивно-поведенческой терапии	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №26
7	Оценка эффективности работы, завершение работы и профилактика рецидивов	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №27

8	Терапевтическая демо-сессия	5	1	4	-	Практическое задание №28
9	Итоговое задание к модулю 4	3,5	-	3,5	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		22,5	4,5	14,5	3,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Общая схема работы в структуре КПП	<i>Видео-лекция</i>	Основные этапы: постановка задач, работа, оценка результатов. Важность договоренностей с клиентом. Роль супервизии и самоконтроля терапевта. Управление терапевтическим процессом.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №21
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Общая схема работы в структуре КПП»
Занятие 2. Этапы и процесс терапевтической сессии	<i>Видео-лекция</i>	Структура сессии: приветствие, обзор, работа, завершение. Использование планирования для повышения эффективности. Методы поддержки мотивации клиента. Фиксация результатов и домашние задания.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №22
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Этапы и процесс терапевтической сессии»
Занятие 3. Диагностика	<i>Видео-лекция</i>	Сбор анамнеза и определение проблем клиента. Использование опросников, интервью и наблюдения. Выявление когнитивных и поведенческих факторов. Определение приоритетных задач терапии.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №23
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Диагностика». - Дополнительные материалы по теме занятия.
Занятие 4. Работа с запросом. Выявление общих терапевтических целей и задач каждой сессии	<i>Видео-лекция</i>	Формулирование запросов и согласование целей. Техники активного слушания и уточнения. Установка измеримых и достижимых задач. Значение клиентской мотивации и готовности к изменениям.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №24
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Работа с запросом. Выявление общих терапевтических целей и задач каждой сессии». - Дополнительные материалы по теме занятия.
Занятие 5. Выявление глубинных убеждений	<i>Видео-лекция</i>	Методы работы с убеждениями: интервью, тесты, когнитивные карты. Значение убеждений для устойчивости симптомов. Работа с глубинными установками через терапевтический диалог. Использование техник переосмысления и перепрограммирования.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №25
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Выявление глубинных убеждений». - Дополнительные материалы по теме занятия.
Занятие 6. Стратегии когнитивно-поведенческой терапии	<i>Видео-лекция</i>	Стратегические подходы: модификация мыслей и поведения. Разнообразие техник в зависимости от проблемы. Гибкость и адаптация методов к клиентам. Контроль прогресса и результативности.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №26
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Стратегии когнитивно-поведенческой терапии». - Дополнительные материалы по теме занятия.
Занятие 7. Оценка эффективности работы, завершение работы и профилактика рецидивов	<i>Видео-лекция</i>	Методы оценки результатов терапии. Стратегии завершения курса и поддержания изменений. Профилактика рецидивов через планы самопомощи. Роль последующих консультаций и контроля.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №27
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект/презентация «Оценка эффективности работы, завершение работы и профилактика рецидивов». - Дополнительные материалы по теме занятия.

Занятие 8. Терапевтическая демо-сессия	<i>Видео-лекция</i>	Демонстрация реального терапевтического сеанса для понимания последовательности действий и техники ведения клиента. Анализ ключевых моментов: установление контакта, постановка целей, применение КПТ-инструментов. Практическое освоение навыков гибкого реагирования на запросы и эмоциональное состояние клиента. Обсуждение типичных ошибок и способов их устранения для повышения эффективности консультаций.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №28

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 21:

«Самостоятельная работа по заполнению чек-листа «Этапы сессии»».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 22:

«Практическая работа по использованию элементов структурированного клинического интервью в своей работе».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 23:

«Составьте самостоятельно пример диагностических данных и сделайте краткий их анализ с выводами».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 24:

«Опишите 3 техники вовлечения клиента в работу на сессии».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 25:

«Самостоятельная работа по сбору данных с помощью анамнеза, протокола СМЭР».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 26:

«Опишите, как бы вы адаптировали одну из стратегий для клиента с конкретными особенностями (можно из личного опыта или гипотетически)».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 27:

«Разработайте план профилактики рецидивов, включающий минимум 3 конкретных шага».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 28:

«Практика отработки терапевтической сессии в тройках».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модуля 4:

1. Что обозначает в модели ABC элемент "А"?

- +а) Активирующее событие
- б) Последствие
- в) Убеждение
- г) Поведение

2. Какой из следующих терминов относится к методу работы с мыслями в КПТ?

- а) Экспозиция
- б) Осознанность
- +в) Дневник мыслей
- г) Психодинамический анализ

3. Какой элемент является ключевым в структуре отдельной сессии КПТ и формирует у клиента чувство ответственности и сотрудничества?

- а) Обзор домашнего задания
- +б) Совместная повестка дня
- в) Резюме сессии
- г) Проверка настроения

4. Какова основная цель первой сессии в КПТ?

- а) Проведение поведенческого эксперимента
- б) Глубокая работа с глубинными убеждениями
- +в) Установление психологического альянса и формулировка проблемы
- г) Составление плана по профилактике рецидивов

5. Какой вопрос является ядром первичной диагностики в КПТ и направлен на сбор информации по модели ABC?

- а) «Каков был ваш самый яркий детский опыт?»
- +б) «Расскажите о последнем эпизоде, когда проблема проявилась остро».
- в) «Как вы относитесь к своим родителям?»
- г) «Какие у вас сны?»

6. Что описывает элемент "В" в модели ABC?

- а) Активирующее событие
- б) Последствие
- в) Поведение
- +г) Убеждения

7. Какой инструмент является основным для диагностики и терапии, где клиент фиксирует ситуацию, автоматические мысли и эмоции?

- а) Стандартизированный опросник Бека
- +б) Дневник мыслей (сетка А-В-С)
- в) Шкала Гамильтона
- г) Ролевая игра

8. Какой метод используется для выявления глубинных убеждений путем последовательных вопросов о значении автоматических мыслей?

- +а) Метод «Лестницы умозаключений» (Downward Arrow)
- б) Поведенческий эксперимент
- в) Шкалирование
- г) Техника «Стоп-сигнал»

9. Какая стратегия из «третьей волны» КПТ фокусируется на изменении отношения к мыслям, а не на их содержании?

- а) Когнитивное реструктурирование
- б) Поэтапная экспозиция
- +в) Децентрация
- г) Функциональный анализ

10. В чем заключается суть поведенческого эксперимента в КПТ?

- а) Анализ детских воспоминаний
- +б) Проверка дисфункциональных убеждений в реальной жизни
- в) Заполнение опросников
- г) Проведение психообразовательной лекции

11. Какой подход в КПТ предполагает работу с общими механизмами проблем (например, избеганием), а не с отдельными диагнозами?

- а) Протокольный подход
- б) Психодинамический подход
- в) Гуманистический подход
- +г) Трансдиагностический подход

12. Что является основной целью этапа завершения терапии в КПТ?

- а) Начать работу с глубинными убеждениями
- б) Установить психологический альянс
- +в) Закрепить результаты и обеспечить самостоятельность клиента
- г) Провести первичную диагностику

13. Что обозначает "С" в модели ABC?

- +а) Последствия
- б) Убеждение
- в) Поведение
- г) Активирующее событие

14. Какой метод из Терапии Принятия и Ответственности (АСТ) помогает клиенту действовать в соответствии с ценностями, несмотря на неприятные мысли и чувства?

- а) Метод «Лестницы умозаключений»
- б) Когнитивное реструктурирование
- +в) Метафора «Автобуса»
- г) Шкала дисфункциональных установок (DAS)

15. Какой адаптационный прием рекомендуется использовать при работе с военнослужащими для снижения сопротивления терапии?

- +а) Использовать язык и рамки «миссии» и «заданий»
- б) Полностью избегать обсуждения травмирующих событий
- в) Отказаться от домашних заданий
- г) Свести к минимуму структуру сессии

16. Что такое «мета-когниции» в контексте мета-когнитивной терапии?

- а) Автоматические мысли о ситуациях
- б) Глубинные убеждения о себе
- +в) Убеждения человека о его собственном мышлении
- г) Телесные ощущения, сопровождающие эмоции

17. Какой из перечисленных инструментов НЕ является стандартизированным опросником для оценки эффективности терапии?

- а) Опросник Бека на депрессию (BDI-II)
- +б) Дневник мыслей (сетка А-В-С)
- в) Шкала тревоги Бека (BAI)
- г) Йель-Брауновская шкала навязчивых состояний (Y-BOCS)

18. Какой современный подход в КПТ делает акцент на развитии самосострадания, особенно у клиентов с высоким уровнем стыда и самокритики?

- +а) Терапия, сфокусированная на сострадании (CFT)
- б) Рационально-эмотивно-поведенческая терапия (РЭПТ)
- в) Классическое когнитивное реструктурирование
- г) Поведенческая активация

19. Что из перечисленного является примером поведенческой стратегии в КПТ?

- а) Заполнение таблицы мыслей
- б) Исследование доказательств «за» и «против» мысли

- +в) Поэтапная экспозиция (Exposure)
- г) Техника децентрации

20. Какой принцип НЕ является характерным для диагностики в КПТ?

- а) Диагностика как непрерывный процесс
- б) Фокус на механизмах поддержания проблемы «здесь и сейчас»
- в) Использование диагностики для планирования терапии
- +г) Постановка диагноза как конечная и неизменная цель

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 16 вопросов из 20. Количество попыток на прохождения тестирования: 2.

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты/презентации к видео-лекциям.

Модуль 5. Техники коррекции поведения в когнитивно-поведенческой терапии.

Цель модуля – научиться диагностировать тревожные расстройства; выявлять поддерживающие циклы тревоги страха; использовать когнитивные диагностические и терапевтические техники, поведенческие техники; работать с фобическим избеганием, аддикцией и РПП.

Задачи:

- проанализировать индивидуальные причины и триггеры фобий;
- освоить методы когнитивно-поведенческой терапии для преодоления страхов, включая экспозиционную терапию и десенсибилизацию;
- освоить навыки составления и реализации плана коррекции фобий;
- научиться определять признаки и факторы риска суицидального поведения;
- освоить алгоритмы формирования безопасной среды для клиента;
- научиться разрабатывать индивидуальные планы обеспечения безопасности и поддержки;
- проанализировать когнитивные и поведенческие паттерны зависимости;
- освоить методы изменения дезадаптивного поведения при зависимостях;
- научиться разрабатывать план профилактики срывов для клиента;
- научиться распознавать проявления обсессивно-компульсивных расстройств;
- освоить методы экспозиции и предотвращения ритуалов в КПТ;
- освоить упражнения по работе с обсессиями и компульсиями;
- проанализировать характерные искажённые убеждения и модели питания;
- освоить методы коррекции пищевого поведения с помощью КПТ;
- научиться разрабатывать индивидуальные планы по изменению пищевых привычек;
- проанализировать стандартизированные протоколы КПТ для лечения различных расстройств;
- освоить принципы выбора и индивидуализации протокола для конкретного клиента;
- разработать терапевтический план с использованием КПТ-протоколов;
- изучить протоколы КПТ и научиться применять их в различных случаях;
- проанализировать преимущества и недостатки протокольного подхода;
- освоить навыки адаптации протоколов под индивидуальные особенности клиента.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	

1	Работа с фобиями: методы преодоления страхов	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №29
2	Когнитивно-поведенческая терапия суицидального поведения	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №30
3	Использование КПТ в работе с аддикцией (зависимостями)	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №31
4	Использование КПТ в работе с обсессивно-компульсивными расстройствами	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №32
5	Использование КПТ в работе с расстройствами пищевого поведения	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №33
6	КПТ Протоколы	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №34
7	Работа с протоколами в КПТ	4,5	1	3,5	-	Практическое задание №35
8	Итоговое задание к модулю 5	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		19,5	4	12,5	3	

Содержание программы:

Занятие 1. Работа с фобиями: методы преодоления страхов	<i>Видео-лекция</i>	КПТ и возможность выявить и проработать иррациональные страхи через экспозицию и постепенную десенсибилизацию. Анализ триггеров и источников страха. Формирование новых, более адаптивных реакций на пугающие стимулы. Индивидуальные планы преодоления фобий.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №29
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Работа с фобиями: методы преодоления страхов»
Занятие 2. Когнитивно-поведенческая терапия суицидального поведения	<i>Видео-лекция</i>	Оценка рисков и создание безопасной среды для клиента. Выявление суицидальных мыслей и негативных когнитивных паттернов. Использование КПТ для формирования альтернативных способов реагирования и укрепления мотивации к жизни. Включение поддержки и междисциплинарного взаимодействия в работе.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №30
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Когнитивно-поведенческая терапия суицидального поведения». - Дополнительные материалы по теме занятия.
Занятие 3. Использование КПТ в работе с аддикцией (зависимостями)	<i>Видео-лекция</i>	Анализ поведенческих и когнитивных триггеров, поддерживающих зависимость. Формирование альтернативных моделей поведения и мышления. Развитие навыков управления тягой и предотвращения срывов. Поддержка клиента в процессе длительных изменений.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №31
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Использование КПТ в работе с аддикцией (зависимостями)». - Дополнительные материалы по теме занятия.
Занятие 4. Использование КПТ в работе с обсессивно-компульсивными расстройствами	<i>Видео-лекция</i>	Идентификация обсессивных мыслей и компульсивных действий. Экспозиция и предотвращение реакций как основные техники КПТ. Работа с автоматическими мыслями, вызывающими цикл расстройства. Постепенное формирование контроля над симптомами.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №32
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Использование КПТ в работе с обсессивно-компульсивными расстройствами».

		- Дополнительные материалы по теме занятия.
Занятие 5. Использование КПТ в работе с расстройствами пищевого поведения	<i>Видео-лекция</i>	Выявление когнитивных искажений, связанных с образом тела и питанием. Формирование новых, здоровых пищевых привычек и убеждений. Работа с эмоциями, триггерными ситуациями и самооценкой. Поддержка постепенного изменения отношения к пище и своему телу.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №33
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Использование КПТ в работе с расстройствами пищевого поведения»
Занятие 6. КПТ Протоколы	<i>Видео-лекция</i>	Ознакомление с протоколами КПТ для работы с различными проблемами. Применение структурированных планов интервенции для улучшения результата. Использование доказательных методов лечения. Адаптация протоколов под индивидуальные особенности клиента.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №34
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Дополнительные материалы по теме занятия.
Занятие 7. Работа с протоколами в КПТ	<i>Видео-лекция</i>	Знакомство с шаблонами и протоколами КПТ для стандартизации терапевтической работы. Практическое применение протоколов на примере конкретных клинических случаев. Развитие навыков адаптации протоколов под индивидуальные особенности клиента. Обсуждение преимуществ и ограничений использования протоколов на практике.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №35

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 29:

«Практика планирования экспозиционных упражнений».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 30:

«Работа в парах: разработка плана безопасности».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 31:

«Написание эссе по теме "Сложности при экспозиции"».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 32:

«Практическая работа на выявление поддерживающих циклов тревоги и страха».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 33:

«Самостоятельная работа по прочтению трех статей и составления их тезисного плана».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 34:

«Практическая работа. Работа с протоколами в КПТ».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 35:

«Практика работы с протоколами в КПТ в тройках».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модуля 5:

1. Что является главным механизмом, поддерживающим фобию согласно модели «Порочный круг страха» в КПТ?

- а) Интенсивная эмоция страха
- б) Катастрофические мысли
- +в) Поведение избегания
- г) Физиологические реакции

2. Какой поведенческий метод является самым эффективным компонентом работы с фобиями в КПТ?

- +а) Экспозиционная терапия
- б) Ведение дневника настроения
- в) Когнитивное реструктурирование
- г) Психобразование

3. Какое ключевое правило необходимо соблюдать при проведении сеанса экспозиционной терапии?

- а) Завершать сеанс, когда тревога достигла пика
- +б) Завершать сеанс, когда уровень тревоги снизился хотя бы наполовину
- в) Избегать триггеров в начале терапии
- г) Проводить сеансы только в воображении

4. Какой вид суицидального поведения характеризуется как импульсивный, совершаемый на пике аффекта?

- а) Демонстративно-шантажное
- б) Парасуицид
- в) Истинное (спланированное)
- +г) Аффективное

5. Что является краеугольным камнем кризисной интервенции при суицидальном поведении?

- а) Анализ детских травм
- +б) Разработка Плана безопасности
- в) Медитация
- г) Гипнотерапия

6. Согласно модели Бека, что является одним из самых мощных факторов риска суицида?

- а) Тревожность
- +б) Безднадежность
- в) Гнев
- г) Низкая самооценка

7. Как КПТ рассматривает зависимость (аддикцию)?

- а) Как моральный недостаток
- б) Как проявление слабости воли
- +в) Как сложное, выученное дезадаптивное поведение
- г) Как исключительно биологическое заболевание

8. Какая техника управления тягой заключается в наблюдении за ней как за волной, которая накатывает и отступает?

- а) Отсрочка реакции
- б) Отвлечение
- в) Функциональный анализ
- +г) «Приливная волна» (Urge Surfing)

9. Какой протокол направлен на предотвращение полномасштабного срыва после единичного нарушения при аддикции?

- а) Протокол FSAP

- +б) Протокол профилактики рецидивов (ППР)
- в) Протокол экспозиции
- г) Протокол мотивационного интервью

10. Что является центральным звеном порочного круга обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР) в модели КПТ?

- а) Галлюцинации
- б) Нарушения памяти
- +в) Цикл «обсессия → тревога → компульсия → временное облегчение»
- г) Маниакальные эпизоды

11. Какой метод является краеугольным камнем поведенческой терапии ОКР?

- а) Систематическая десенсибилизация
- +б) Экспозиция и предотвращение реакций (ЭПР)
- в) Когнитивная реструктурирование
- г) Арт-терапия

12. Какое из перечисленных убеждений является примером когнитивного искажения «сверхзначимость мыслей» при ОКР?

- а) «Мир полон опасностей»
- б) «Я должен быть на 100% уверен»
- +в) «Подумать о том, чтобы толкнуть человека — почти то же самое, что сделать это»
- г) «Все должно быть идеально симметрично»

13. Что считается «ядерной схемой» или ключевым патогенетическим механизмом в когнитивной модели расстройств пищевого поведения (РПП)?

- а) Непереносимость одиночества
- +б) Сверхценность образа тела, веса и их контроля
- в) Страх перед будущим
- г) Низкий уровень образования

14. Какой инструмент является краеугольным камнем на первом этапе терапии РПП по Фэрберну?

- а) Метод «Лестницы умозаключений»
- б) Шкала безнадежности Бека
- в) Поведенческий эксперимент
- +г) Ведение пищевого дневника (самомониторинг)

15. Какой поведенческий паттерн характерен для нервной булимии (НБ)?

- +а) Цикл «диета → переедание → компенсация»
- б) Постоянное ограничение без переедания
- в) Эпизоды переедания без компенсации
- г) Отсутствие интереса к еде

16. Какой из перечисленных методов относится к «третьей волне» КПТ и фокусируется на принятии внутреннего дискомфорта и следовании ценностям?

- а) Рационально-эмотивно-поведенческая терапия (РЭПТ)
- +б) Терапия принятия и ответственности (АСТ)
- в) Классическое когнитивное реструктурирование
- г) Систематическая десенсибилизация

17. Какой подход в работе с аддикциями, в отличие от КПТ, направлен на переработку первоначального события, создавшего жесткую связь между поведением и интенсивным позитивным переживанием?

- а) Протокол профилактики рецидивов (ППР)
- б) Функциональный анализ
- в) Мотивационное интервьюирование
- +г) FSAP (Feeling-State Addiction Protocol)

18. Что является основной целью этапа профилактики рецидивов в терапии РПП?

- а) Нормализация питания
- +б) Закрепить результаты и обеспечить самостоятельность клиента
- в) Установление терапевтического альянса
- г) Работа с глубинными убеждениями

19. Для какого подтипа ОКР наиболее эффективным методом поведенческой работы будет намеренное нарушение симметрии и удержание от выравнивания?

- а) Страх заражения
- б) Агрессивные обсессии
- +в) Симметрия/Порядок
- г) «Мысленная жвачка»

20. Какой из факторов НЕ является ключевым для успеха терапии фобий?

- +а) Полное отсутствие дискомфорта во время экспозиции
- б) Систематичность и регулярность
- в) Мотивация клиента
- г) Прочный терапевтический альянс

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 16 вопросов из 20. Количество попыток на прохождения тестирования: 2.

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты/презентации к видео-лекциям.

Модуль 6. Когнитивно-поведенческая терапия в работе с самооценкой и самоуважением.

Цель модуля – научиться проводить качественную диагностику самооценки у клиентов; применять техники КПТ для выявления и коррекции негативных убеждений; использовать когнитивные и поведенческие техники для улучшения самооценки; помогать клиентам сформировать положительное самоотношение и уверенность в себе.

Задачи:

- изучить основные механизмы формирования самооценки;
- освоить инструменты для выявления и коррекции негативных убеждений о себе;
- научиться применять техники повышения самооценки у клиентов;
- научиться проводить диагностику уровня самооценки у клиентов;
- изучить методики коррекции самооценки (когнитивными и поведенческими);
- научиться разрабатывать диагностические упражнения для работы с самооценкой;
- научиться классифицировать распространённые когнитивные искажения, влияющие на самооценку;
- освоить методы их диагностики и коррекции;
- освоить ведение дневника когнитивных искажений и научатся работать над их исправлением;
- проанализировать различные техники самопомощи для улучшения эмоционального состояния;
- освоить стратегии самоконтроля и саморазвития;
- научиться разрабатывать индивидуальный набор техник самопомощи для клиентов;
- изучить структуру и источники здорового самоуважения;
- освоить техники формирования позитивного отношения к себе;
- научиться разрабатывать упражнения для укрепления самоуважения;
- освоить современные КПТ-техники для повышения самоуважения;
- проанализировать клинические случаи работы с проблемой самоуважения;
- научиться составлять подробные планы терапии и разберут примеры применения техник в реальной работе.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Базовые принципы и инструменты работы с самооценкой	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №36
2	Самооценка: диагностика и методы коррекции	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №37
3	Когнитивные искажения: выявление и работа с ними	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №38
4	Техники самопомощи: практические инструменты для ежедневной работы	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №39
5	Работа с самоуважением	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №40
6	Работа с самоуважением в КПТ. Техники.	4	1	1	2	Практическое задание №41
7	Итоговое задание к модулю 6	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		17	3,5	9	4,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Базовые принципы и инструменты работы с самооценкой	<i>Видео-лекция</i>	Самооценка и её формирование из устойчивых убеждений о себе. КПТ позволяет выявлять и менять негативные самооценочные установки. Практика позитивного самовосприятия и самоподдержки. Использование дневников и рефлексии для отслеживания изменений.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №36
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Базовые принципы и инструменты работы с самооценкой»
Занятие 2. Самооценка: диагностика и методы коррекции	<i>Видео-лекция</i>	Диагностика уровня самооценки с помощью опросников и наблюдения. Индивидуальные методы коррекции (когнитивная реструктуризация, поведенческие задания). Работа с критичной внутренней речью. Оценка эффективности коррекции после завершения работы.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №37
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Самооценка: диагностика и методы коррекции». - Дополнительные материалы по теме занятия.
Занятие 3. Когнитивные искажения: выявление и работа с ними	<i>Видео-лекция</i>	Определение основных видов когнитивных искажений (катастрофизация, «всё или ничего», обобщение). Практика распознавания и отслеживания искажений в реальной жизни. Техники перестройки мышления для уменьшения негативного влияния искажений. Самостоятельная работа клиента между сессиями.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №38
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Когнитивные искажения: выявление и работа с ними». - Дополнительные материалы по теме занятия.
Занятие 4. Техники самопомощи: практические инструменты для ежедневной работы	<i>Видео-лекция</i>	Освоение методов самоуправления эмоциями и мыслями. Внедрение микро-практик для борьбы с тревогой и негативом каждый день. Разработка персональной стратегии самопомощи. Оценка динамики и отслеживание прогресса.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №39
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Техники самопомощи: практические инструменты для ежедневной работы». - Дополнительные материалы по теме занятия.

Занятие 5. Работа с самоуважением	<i>Видео-лекция</i>	Развитие позитивных убеждений и чувства собственной ценности. Внедрение техник самопринятия и принятия личных границ. Работа с внутренним критиком и формирование поддержки. Отслеживание изменений уровня самоуважения с помощью обратной связи.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №40
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Работа с самоуважением». - Дополнительные материалы по теме занятия.
Занятие 6. Работа с самоуважением в КПТ. Техники.	<i>Видео-лекция</i>	Освоение конкретных техник КПТ для повышения самоуважения клиента. Практика когнитивной реструктуризации и работы с внутренним критиком. Тренировка навыков принятия себя и позитивного отношения к себе с помощью упражнений. Обсуждение способов внедрения техник в повседневную практику клиента.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №41

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 36:

«Составьте список из 5 рекомендаций или техник, которые могут помочь повысить адекватную самооценку у клиента».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 37:

«Практика диагностики в парах».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 38:

«Самостоятельная работа: дневник мыслей».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 39:

«Описать 3 техники укрепления самоуважения, которые вы бы рекомендовали клиенту».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 40:

«Групповая дискуссия о влиянии самооценки на КПТ процесс».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 41:

«Проанализируйте пример клинического случая с проблемой самоуважения и предложите ход терапии».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модуля 6:

1. Что является фундаментом для построения здоровой самооценки в КПТ?

- а) Внешние достижения и успехи
- +б) Безусловное самоуважение

- в) Одобрение окружающих
- г) Позитивное мышление

2. Какой инструмент является основным на начальном этапе терапии для осознания связи между событием, мыслью и эмоцией?

- а) Шкалирование
- б) Поведенческий эксперимент
- +в) Дневник мыслей (Thought Record)
- г) График активности

3. Мысль «Я всегда все порчу» в ответ на мелкую ошибку является ярким примером когнитивного искажения:

- а) Чтение мыслей
- б) Катастрофизация
- в) Эмоциональное обоснование
- +г) Черно-белое мышление

4. Какая современная концепция была интегрирована в КПТ для усиления работы с самооценкой через изменение внутренней позиции с судьи на друга?

- а) Рациональное оспаривание
- +б) Самосострадание (self-compassion)
- в) Мотивационное интервьюирование
- г) Систематическая десенсибилизация

5. Что является главной целью поведенческих экспериментов в контексте работы с самооценкой?

- а) Получить одобрение окружающих
- б) Избежать неприятных ситуаций
- в) Научиться скрывать свои истинные чувства
- +г) Собрать объективные данные, опровергающие старое убеждение

6. Какой вопрос из техники «Сократический диалог» помогает проверить реалистичность автоматической мысли?

- а) «Почему это случилось именно со мной?»
- +б) «Какие есть доказательства, что эта мысль верна?»
- в) «Кто виноват в этой ситуации?»
- г) «Как мне избежать подобного в будущем?»

7. При диагностике самооценки выявление «условных правил» («Я должен..., чтобы быть ценным») относится к работе с уровнем:

- а) Автоматических мыслей
- б) Глубинных убеждений (схем)
- +в) Промежуточных убеждений
- г) Когнитивных искажений

8. Техника, в которой клиент учится думать «У меня появилась мысль, что я неудачник» вместо «Я неудачник», называется:

- а) Когнитивное реструктурирование
- +б) Когнитивное дистанцирование (децентрация)
- в) Поведенческая активация
- г) Шкалирование

9. Какой из перечисленных методов направлен на снижение эмоционального заряда острых, но неглубоких травматичных эпизодов, подрывающих самооценку?

- +а) Облегченный протокол на основе принципов EMDR
- б) Техника «Лестница достижений»
- в) Метод «Учет приятных событий»
- г) Сократический диалог

10. Техника «Правило 5-4-3-2-1» используется в качестве микро-практики для:

- а) Планирования долгосрочных целей
- б) Формулирования глубинных убеждений

- в) Проведения поведенческих экспериментов
- +г) Быстрого заземления и возврата в момент «здесь и сейчас»

11. Что является основной целью разработки «Плана психологической самопомощи» для клиента?

- +а) Создать личную стратегию для оперативного и профилактического управления своим состоянием
- б) Полностью исключить стресс из жизни клиента
- в) Заменить работу с психологом
- г) Сфокусироваться только на когнитивных техниках

12. Согласно урокам модуля, конечная цель работы с самооценкой в КПТ — это переход:

- а) От поведенческих техник к исключительно когнитивным
- б) От самосострадания к перфекционизму
- +в) От условной самооценки к безусловному самоуважению
- г) От работы с психологом к полной самостоятельности

13. Какая техника помогает бороться с черно-белым мышлением, переводя категоричные суждения в вероятностные?

- а) Техника «Стоп-кран»
- +б) Метод шкалирования
- в) Дыхание по квадрату
- г) Техника «Мокрый щенок»

14. Метод «Сострадательный самодialog» предполагает замену внутреннего критика на голос:

- +а) Поддерживающего друга
- б) Более строгого начальника
- в) Беспристрастного наблюдателя
- г) Рационального логика

15. Что из перечисленного НЕ является рекомендуемым разделом в «Плане самопомощи» клиента?

- а) «Красные флаги» (триггеры и ранние признаки срыва)
- б) Инструментарий «Первой помощи» при остром стрессе
- +в) Список людей, которых следует избегать
- г) Ежедневные профилактические практики

16. Какой принцип лежит в основе техники «Переформулирование долга в предпочтение» при работе с искажением «долженствования»?

- а) Полный отказ от любых правил и обязательств
- +б) Замена жестких, невыполнимых требований к себе на более гибкие и реалистичные установки
- в) Усиление внутреннего контроля
- г) Поиск внешнего источника долженствований

17. Какой метод помогает клиенту «присвоить» свои успехи и перестать приписывать их случайности?

- +а) Техника «Возьми свой успех»
- б) Поведенческий эксперимент
- в) Техника «Хронологического опровержения»
- г) Сократический диалог

18. Что является ключевым парадоксом работы с самооценкой в КПТ?

- а) Для повышения самооценки необходимо всегда быть счастливым.
- б) Самооценка зависит исключительно от генетики.
- в) Работа с мыслями не влияет на самооценку.
- +г) Самооценку нельзя «поднять» напрямую, работа ведется через демонтаж механизма, который ее поддерживает.

19. Какая из перечисленных техник относится к методам оперативного реагирования (микро-практикам) при остром стрессе?

- а) Написание автобиографии
- +б) Дыхание по квадрату
- в) Формулирование новых глубинных убеждений
- г) Анализ детских травм

20. Какой из перечисленных факторов является индикатором УСТОЙЧИВЫХ изменений в самооценке по итогам терапии?

- а) Полное отсутствие негативных мыслей
- б) Избегание любых стрессовых ситуаций
- +в) Автоматическое использование когнитивных техник в трудных ситуациях
- г) Зависимость настроения от одобрения окружающих

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 16 вопросов из 20. Количество попыток на прохождения тестирования: 2.

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты/презентации к видео-лекциям;
- дополнительная литература для самостоятельного изучения.

Модуль 7. Работа с межличностными отношениями.

Цель модуля – овладение навыками, необходимыми для улучшения качества межличностных взаимодействий; научиться решать конфликты конструктивно, устанавливать здоровые личные границы и укреплять доверительные отношения с окружающими.

Задачи:

- научиться выявлять личные убеждения, мешающие построению отношений;
- освоить техники создания позитивного и привлекательного образа для коммуникации;
- освоить замену ограничивающих установок;
- научиться определять сильные и слабые стороны собственных коммуникационных стратегий;
- освоить техники эффективной вербальной и невербальной коммуникации;
- освоить ведение дневника изменений установок и моделей общения;
- научиться распознавать когнитивные искажения в общении и восприятии других людей;
- освоить методы формирования позитивного отношения к людям;
- освоить рефлексии и анализ на основе прочитанных материалов и собственных наблюдений;
- научиться понимать важность личных границ в отношениях;
- освоить техники формирования и поддержания здоровых границ;
- научиться составлять индивидуальный план реагирования на нарушение границ;
- изучить причины и динамика конфликтов в отношениях;
- освоить методы конструктивного разрешения и профилактики конфликтов;
- научиться разрабатывать конкретные методы разрешения конфликтов, применимые как к ним самим, так и к их клиентам;
- изучить базовые принципы построения здоровых межличностных отношений;
- освоить современные техники эмпатии, активного слушания и конструктивной коммуникации;
- проанализировать сложные случаи из практики.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Привлечение здоровых отношений: формирование привлекательного образа	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №42
2	Коммуникативные навыки: развитие эффективного общения	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №43

3	Работа с искаженными мыслями о других людях. Позитивные подходы к восприятию	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №44
4	Границы: установление и поддержание личных границ	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №45
5	Конфликтные ситуации: стратегии разрешения и профилактики	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №46
6	Работа с отношениями	5	1	4	-	Практическое задание №47
7	Итоговое задание к модулю 7	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		18	3,5	12	2,5	

Содержание программы:

Занятие 1. Привлечение здоровых отношений: формирование привлекательного образа	<i>Видео-лекция</i>	Развитие позитивных установок относительно себя и других. Осознание собственных ценностей и запрашиваемых качеств партнера. Работа с барьерами в формировании новых отношений. Использование КПТ для переосмысления прошлых негативных опытов.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №42
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Привлечение здоровых отношений: формирование привлекательного образа». - Дополнительные материалы по теме занятия.
Занятие 2. Коммуникативные навыки: развитие эффективного общения	<i>Видео-лекция</i>	Оценка текущих коммуникативных стратегий клиента. Внедрение техник активного слушания и ясного выражения мыслей. Работа над невербальной коммуникацией и выражением границ. Отработка эффективных моделей поведения в диалоге.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №43
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Коммуникативные навыки: развитие эффективного общения»
Занятие 3. Работа с искаженными мыслями о других людях. Позитивные подходы к восприятию	<i>Видео-лекция</i>	Выявление и коррекция негативных установок по отношению к окружающим. Стимулирование эмпатии и принятия разнообразия. Применение техники когнитивной реструктуризации к восприятию других. Формирование здоровых, поддерживающих взглядов.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №44
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Работа с искаженными мыслями о других людях. Позитивные подходы к восприятию» - Список рекомендованной литературы.
Занятие 4. Границы: установление и поддержание личных границ	<i>Видео-лекция</i>	Важность осознания и прояснения своих границ в отношениях. Развитие навыков грамотного отказа и самозащиты. Техники восстановления нарушенных границ. Практические упражнения на укрепление внутреннего ощущения безопасности.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №45
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Границы: установление и поддержание личных границ»
Занятие 5. Конфликтные ситуации: стратегии разрешения и профилактики	<i>Видео-лекция</i>	Анализ причин и динамики конфликтов. Выработка стратегий конструктивного взаимодействия. Практика поиска компромисса и взаимного уважения. Превентивные техники профилактики повторных конфликтов.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №46
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Конфликтные ситуации: стратегии разрешения и профилактики»
Занятие 6. Работа с отношениями	<i>Видео-лекция</i>	Исследование базовых принципов эффективного взаимодействия в межличностных отношениях.

		Практические упражнения на развитие эмпатии, навыков активного слушания и конструктивной коммуникации. Работа над проблемами искажённого восприятия других людей и способами их коррекции. Стратегии разрешения конфликтов и укрепления здоровых отношений с помощью методов КПТ.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №47

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 42:

«Групповая работа по замене установок».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 43:

«Ведите дневник изменения установок относительно других людей на протяжении недели».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 44:

«Самостоятельная работа. Прочитать три статьи, составить их тезисный план».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 45:

«Напишите план действий на случай нарушения личных границ, включите рекомендации по реагированию».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 46:

«Опишите 2 техники разрешения конфликтов, которые вы бы применили».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 47:

«Практическая работа. Работа с отношениями».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модуля 7:

1. Что происходит, когда клиент трансформируется из «ловца» отношений в «создателя»?

- а) Он перестает искать партнера и фокусируется только на карьере
- +б) Его фокус смещается с внешнего поиска на внутренние ценности и границы
- в) Он начинает более активно пользоваться сайтами знакомств
- г) Он полностью отказывается от любых межличностных связей

2. Что такое «когнитивная карта» в контексте межличностных отношений?

- +а) Система глубинных убеждений, которая определяет интерпретацию действий других
- б) Набор внешних правил поведения в обществе
- в) Список мест для знакомств
- г) План коммуникации на первом свидании

3. Какой из перечисленных инструментов относится к диагностической фазе работы?

- а) Создание «Портрета привлекательного партнера»
- б) Ролевые игры на установление границ
- +в) Составление «Карты отношений» через анализ раннего опыта
- г) Техника «Заезженная пластинка»

4. Что определяет качество нашего общения с точки зрения КПТ?

- а) Уровень интеллекта собеседника
- +б) Качество нашего мышления и автоматических мыслей
- в) Количество времени, проведенного в общении
- г) Наличие общих тем для разговора

5. Как называется техника активного слушания, где нужно перефразировать слова собеседника, чтобы показать понимание?

- а) «Я-высказывание»
- б) Чтение мыслей
- в) Трехшаговая обратная связь
- +г) Парафраз

6. Какова цель протокола «Деконструкция коммуникативного инцидента»?

- а) Научить клиента всегда избегать конфликтов
- б) Подготовить клиента к публичным выступлениям
- +в) Структурированно проанализировать неудачное общение для его коррекции
- г) Развить навыки невербальной коммуникации

7. Что означает понятие «проекция» в контексте работы с искаженными мыслями о других?

- +а) Приписывание другому человеку собственных мыслей, чувств и качеств
- б) Планирование совместного будущего
- в) Техника визуализации успеха в отношениях
- г) Процесс знакомства с новыми людьми

8. Какой вопрос помогает отделить факты от интерпретаций в мыслях о других?

- а) «Что я хочу получить от этого человека?»
- б) «Как мне на это ответить?»
- в) «Почему он так поступил?»
- +г) «Что произошло на самом деле, без моих оценок?»

9. Что является сутью позитивного подхода к восприятию?

- а) Игнорирование недостатков других людей
- +б) Осознанный выбор видеть в другом сложную, многогранную личность
- в) Притворство, что все всегда хорошо
- г) Поиск виноватого в конфликте

10. Какой из перечисленных методов НЕ относится к работе с искаженными мыслями о других?

- а) Изучение доказательств
- б) Проведение поведенческого эксперимента
- +в) Катастрофизация
- г) Поиск альтернативных объяснений

11. Что такое личные границы?

- а) Физические барьеры между людьми
- +б) Внутренние правила, определяющие, как другие могут обращаться с нами
- в) Список запретных тем для обсуждения
- г) Юридические договоры в отношениях

12. Какая из перечисленных функций НЕ является основной функцией здоровых границ?

- +а) Полное устранение конфликтов из жизни
- б) Защита своего «Я» и самооценки
- в) Сохранение энергии и предотвращение выгорания
- г) Снижение тревожности

13. Какое когнитивное искажение часто лежит в основе страха установить границы (Если я скажу «нет», меня отвергнут)?

- а) Эмоциональное обоснование
- б) Обесценивание негативного
- в) Преувеличение положительного
- +г) Чтение мыслей

14. Что такое ассертивность в контексте КПТ?

- а) Пассивное соглашательство с другими
- б) Агрессивное отстаивание своих интересов
- +в) Уверенное отстаивание своих прав с учетом прав других
- г) Манипулирование окружающими

15. Какой из этих этапов НЕ входит в поэтапный план работы с границами в КПТ?

- а) Поведенческие эксперименты и тренинг навыков
- б) Когнитивная реструктуризация дисфункциональных убеждений
- в) Работа с эмоциями, особенно с чувством вины
- +г) Полное избегание ситуаций, где границы могут быть нарушены

16. Какова основная цель в работе с конфликтами?

- +а) Вооружить инструментами для конструктивного и уважительного разрешения споров
- б) Научить клиентов полностью избегать любых разногласий
- в) Доказать свою правоту в любой ситуации
- г) Найти виноватого в конфликте

17. Какая стратегия конструктивного разрешения конфликтов предполагает начало разговора с объективного описания фактов?

- а) Называние своих чувств
- +б) Описание ситуации, а не дача оценок
- в) Умение сделать паузу
- г) Поиск компромисса

18. Что является ключевым компонентом КПТ-протокола работы с гневом?

- а) Поощрение выражения гнева через агрессию
- б) Игнорирование физиологических проявлений гнева
- +в) Работа с мыслями-разрешениями и глубинными убеждениями
- г) Запрет на любые проявления негативных эмоций

19. Что такое «поведенческие скрипты» в контексте хронических ссор в паре?

- а) Сценарии для ролевых игр на терапии
- +б) Устойчивые автоматические паттерны поведения, мышления и эмоций в паре
- в) Список тем, запрещенных для обсуждения
- г) Письменные договоренности между партнерами

20. Какой вопрос помогает выявить повторяющийся деструктивный сценарий в конфликте?

- а) «Сколько денег я потратил на эту ссору?»
- б) «Какая погода была во время ссоры?»
- в) «Кто из нас больше кричал?»
- +г) «Чем обычно заканчиваются такие ссоры?»

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 16 вопросов из 20. Количество попыток на прохождения тестирования: 2.

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты/презентации к видео-лекциям;
- дополнительная литература для самостоятельного изучения.

Модуль 8. Работа с эмоциональным состоянием.

Цель модуля – научиться правильно диагностировать эмоциональные проблемы у клиентов; применять методы и техники КПТ для нормализации эмоционального фона; поддерживать устойчивое эмоциональное состояние у клиентов, оказывая им необходимую поддержку; работать с профилактикой рецидивов эмоциональных нарушений.

Задачи:

- научиться выявлять триггеры и паттерны возникновения гнева и агрессии;
- освоить когнитивные и поведенческие техники контроля и деэскалации гневных реакций;
- освоить дыхательные и релаксационные упражнения для снятия напряжения;
- изучить внутренние и внешние факторы, влияющие на мотивацию клиента;
- научиться ставить значимые и достижимые цели для поддержания мотивации;
- научиться разрабатывать поведенческие задания для повышения мотивации клиента;
- изучить телесные проявления гнева и способы их распознавания;
- освоить техники контроля физиологических реакций (дыхание, расслабление мышц);
- научиться разрабатывать техники релаксации;
- научиться распознавать автоматические мысли и убеждения, поддерживающие гнев;
- освоить когнитивные техники для изменения деструктивных установок;
- овладение методами самонаблюдения для своевременного выявления и корректировки мыслей, провоцирующих гнев;
- освоить навыки замены негативных убеждений более адаптивными альтернативами;
- научиться составлять индивидуальные планы работы с эмоциями;
- научиться проводить поведенческие эксперименты и экспозиционные упражнения;
- проанализировать и сделать корректировку моделей реагирования клиентов;
- научиться разрабатывать стратегии профилактики повторных эмоциональных срывов;
- научиться техникам самоконтроля и отслеживания эмоциональных триггеров;
- научиться создавать план поддержки и самостоятельной работы клиента;
- научиться выстраивать последовательность терапевтических действий в соответствии со структурой когнитивно-поведенческой терапии.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Техники и алгоритмы работы с гневом и агрессией: управление эмоциональными реакциями	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №48
2	Работа с мотивацией	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №49
3	Осознание проявлений гнева и управление физиологией	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №50
4	Работа с мыслями и убеждениями о гневе	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №51
5	Развитие индивидуальных навыков. Экспозиция и поведенческие эксперименты	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №52

6	Предотвращение рецидивов	2	0,5	1	0,5	Практическое задание №53
7	Итоговое задание к модулю 8	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		15	3	9	3	

Содержание программы:

Занятие 1. Техники и алгоритмы работы с гневом и агрессией: управление эмоциональными реакциями	<i>Видео-лекция</i>	Выявление триггеров и паттернов гневных реакций. Техники когнитивного контроля над вспышками агрессии. Практика осознанного переключения и деэскалации. Формирование альтернативных стратегий поведения.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №48
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Техники и алгоритмы работы с гневом и агрессией: управление эмоциональными реакциями». - Дополнительные материалы по теме занятия.
Занятие 2. Работа с мотивацией	<i>Видео-лекция</i>	Анализ внутренних и внешних факторов мотивации. Поиск и формирование значимых целей для клиента. Поддержка мотивации через поведенческие задания. Методика самооценки и планирования личного развития.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №49
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Работа с мотивацией». - Дополнительные материалы по теме занятия.
Занятие 3. Осознание проявлений гнева и управление физиологией	<i>Видео-лекция</i>	Работа с телесными проявлениями гнева (дыхание, напряжение мышц). Инструменты контроля физиологических реакций. Самоосознание момента возникновения гнева. Внедрение поведенческих упражнений для расслабления.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №50
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Осознание проявлений гнева и управление физиологией»
Занятие 4. Работа с мыслями и убеждениями о гневе	<i>Видео-лекция</i>	Распознавание деструктивных мыслей, связанных с агрессией. Перестройка когнитивных убеждений, оправдывающих гневные реакции. Тренировка конструктивного мышления при столкновении с конфликтом. Внедрение новых поведенческих паттернов для реагирования.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №51
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Работа с мыслями и убеждениями о гневе»
Занятие 5. Развитие индивидуальных навыков. Экспозиция и поведенческие эксперименты	<i>Видео-лекция</i>	Построение индивидуального плана работы с эмоциями. Проведение экспозиционных упражнений для проверки новых моделей реагирования. Анализ полученного опыта и коррекция поведения. Оценка успехов и адаптация личных стратегий.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №52
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Развитие индивидуальных навыков. Экспозиция и поведенческие эксперименты». - Дополнительные материалы по теме занятия.
Занятие 6. Предотвращение рецидивов	<i>Видео-лекция</i>	Разработка стратегий профилактики повторных эпизодов агрессии и срывов. Навыки самоконтроля и отслеживания эмоциональных триггеров. Создание опорной системы поддержки после окончания терапии. Формирование плана самостоятельной работы для закрепления результатов.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №53
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект «Предотвращение рецидивов». - Дополнительные материалы по теме занятия.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 48:

«Освойте дыхательное упражнение для снижения гнева (например, дыхание по счету), примените в течение 3 дней и опишите свои ощущения».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 49:

«Составьте список из 5 способов повышения собственной мотивации и опишите, как их можно применить в жизни».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 50:

«Освойте и применяйте техники релаксации (прогрессивная мышечная релаксация, визуализация) и опишите их эффективность после 3-х применений».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 51:

«Запишите 3 автоматические мысли, которые вызывают гнев, и определите виды когнитивных искажений».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 52:

«Создайте сценарий экспозиционного упражнения для снижения эмоционального дискомфорта».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 53:

«Разработайте план профилактики рецидива с минимум 3 конкретными действиями».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модуля 8:

1. Согласно модели ABC в КПТ, что является ядром формирования гневной реакции?

- а) Объективное активирующее событие (А)
- +б) Убеждения и автоматические мысли (В)
- в) Эмоциональные и поведенческие последствия (С)
- г) Физиологические реакции организма

2. Какая из перечисленных техник относится к телесно-ориентированным методам быстрой самопомощи при гнев?

- +а) Техника «НЕТ» с отталкиванием воображаемых стен
- б) Когнитивная реструктуризация
- в) Ведение дневника гнева
- г) Сократовский диалог

3. Какова основная цель ведения «Дневника гнева» на диагностическом этапе?

- а) Полностью избавиться от чувства гнева
- б) Найти виноватого в конфликтных ситуациях
- +в) Осознать и зафиксировать автоматические мысли, триггеры и реакции
- г) Подготовить речь для выражения недовольства

4. Какой вопрос из метода «Сократовский диалог» направлен на декатастрофизацию?

- а) «Что подтверждает эту мысль?»

- б) «Существуют ли альтернативные объяснения?»
- в) «Что бы вы посоветовали другу в такой ситуации?»
- +г) «Что самое худшее может случиться? Смогу ли я с этим справиться?»

5. Что подразумевается под техникой «Стрелка вниз»?

- а) Быстрое снижение физиологического возбуждения через дыхание
- б) Постепенное погружение в пугающие ситуации
- +в) Последовательные вопросы для выявления глубинных убеждений
- г) Метод визуализации безопасного места

6. Что является ключевой целью применения метода экспозиции в работе с гневом?

- а) Научить клиента полностью избегать триггерных ситуаций
- +б) Встретиться с триггером, но удержаться от привычной деструктивной реакции
- в) Дать возможность отреагировать гнев в контролируемых условиях
- г) Усилить эмоцию гнева для её последующего анализа

7. Какова первая фаза в алгоритме работы с гневом в рамках КПТ?

- а) Функциональный анализ и выявление паттернов
- б) Отработка навыков (дыхание, когнитивная реструктуризация)
- в) Применение и профилактика рецидивов
- +г) Установление альянса и психообразование

8. Какой из перечисленных принципов НЕ является основным в работе с мотивацией в КПТ?

- +а) Мотивация — это фиксированная черта характера
- б) Мотивация — динамический навык, зависящий от мыслей и поведения
- в) Действие часто предшествует и формирует мотивацию
- г) Важно связывать цели с личными ценностями клиента

9. Как называется техника, при которой клиент договаривается выполнять пугающую задачу всего 5 минут?

- а) Метод «Шаг за шагом» (Дробление задач)
- +б) Техника «Пятиминутного старта» (Правило 5 минут)
- в) Контроль стимулов
- г) Техника «Сенсорный хаос»

10. Какой из этих приёмов используется для развития навыка ассертивного общения?

- а) Руминация («мысленная жвачка»)
- б) Метод «Стрелка вниз»
- в) Катастрофизация
- +г) Техника «Заезженная пластинка»

11. Что является главной целью раннего осознания телесных сигналов гнева?

- а) Научиться игнорировать физический дискомфорт
- +б) Создать паузу между триггером и автоматической реакцией
- в) Доказать себе, что гнев полезен
- г) Усилить физиологические проявления для катарсиса

12. Какова ключевая функция парасимпатической нервной системы в управлении гневом?

- а) Мобилизация организма для реакции «бей или беги»
- б) Повышение артериального давления и частоты сердечных сокращений
- +в) Активация состояния «отдыха и восстановления», успокоение
- г) Сужение фокуса внимания («туннельное зрение»)

13. Какой из этих методов когнитивной переработки направлен на разрушение абсолютистского мышления («всё или ничего»)?

- а) Техника «7/11»
- б) Метод «Обмен эмоциональными планами» («Воздушный шар»)
- в) Техника «Заземление» (5-4-3-2-1)
- +г) Использование Сократовских вопросов

14. Что является первым шагом в пошаговой структуре поведенческого эксперимента при работе с гневом?

- +а) Определение эмоциональной гипотезы (дисфункциональной мысли)
- б) Формулирование альтернативной, адаптивной гипотезы
- в) Проведение эксперимента и сбор данных г) Анализ результатов и формирование нового убеждения

15. Какой принцип профилактики рецидивов гласит, что временное ухудшение — это нормальная часть процесса, а не провал?

- а) Формирование агентности клиента
- +б) Нормализация концепции рецидива
- в) Цель — избегание стресса
- г) Системность и заблаговременность

16. Что представляет собой «индивидуальный профиль уязвимости» клиента в протоколе профилактики?

- а) Список достижений и успехов клиента
- б) План немедленного обращения в кризисную службу
- в) Перечень всех техник КПТ, которые клиенту не подошли
- +г) Персонализированная карта триггеров, когнитивных искажений и ранних признаков ухудшения

17. Какой раздел является частью письменного плана профилактики рецидивов?

- +а) «Карта чрезвычайных ситуаций» с алгоритмом действий при острых состояниях
- б) Список всех людей, которые когда-либо обидели клиента
- в) Гарантийное обязательство психолога об отсутствии рецидивов
- г) Подробный график сна и питания на год вперёд

18. Что подразумевается под «психологической аптечкой» на этапе поддержания результатов?

- а) Запас медикаментов для снятия тревоги
- +б) Компактный набор самых эффективных для клиента техник для экстренного использования
- в) Полный архив всех терапевтических сессий
- г) Контакты всех знакомых психологов

19. Какова конечная цель программы профилактики рецидивов с точки зрения роли клиента?

- а) Клиент становится постоянным пациентом, нуждающимся в поддержке
- б) Клиент превращается в пассивного наблюдателя за своим состоянием
- +в) Клиент становится активным «менеджером своего психического здоровья»
- г) Клиент полностью делегирует заботу о своём состоянии близким

20. В КПТ гнев рассматривается прежде всего как...

- а) Патологическая эмоция, которую нужно подавить
- б) Неуправляемая биологическая реакция
- в) Признак слабости характера
- +г) Полезный сигнал о нарушении границ или несправедливости

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 16 вопросов из 20. Количество попыток на прохождения тестирования: 2.

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты/презентации к видео-лекциям;
- дополнительная литература для самостоятельного изучения.

5. Формы аттестации и оценка результатов освоения программы

5.1. Формы аттестации

Текущий контроль знаний, обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе. Текущий контроль знаний включает в себя мониторинг за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний и умений, которыми они овладели на определённом этапе обучения посредством выполнения практических заданий и коммуникации с обучающимися через мессенджер и в иных установленных формах

Промежуточная аттестация по программе представлена в виде тестовых заданий. Промежуточная аттестация представляет собой зачет по совокупности выполненных слушателем тестовых заданий. Тестовые задания оцениваются, как «выполнено», если соблюдены все требования к выполнению тестового задания. Критерии оценивания заложены в лекционной части урока.

Итоговая аттестация. К итоговой аттестации допускаются слушатели, освоившие учебный план в полном объеме. Итоговая аттестация включает в себя:

- подготовку отчета по практике в тройках (для практического освоения такого инструмента как психологическое консультирование, предлагается провести 3-5 сессий в формате тройки (пары). При этом рекомендуется побывать в роли Психолога, Клиента и Наблюдателя, либо в роли Клиента и Психолога, если работаете в паре),
- экзаменационное тестирование.

Для подготовки отчета по практике в тройках обучающиеся используют специальный шаблон, размещенный на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. При подготовке отчета руководствуйтесь рекомендуемыми требованиями к отчету, размещенными на платформе.

Промежуточная аттестация в формате подготовки отчета оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к указанному заданию.

Критерии оценивания отчета: все требования выполнены правильно в полном объёме.

Экзаменационное тестирование оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 8 вопросов из 11. Количество попыток на прохождения тестирования: 2.

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

После прохождения тестирования обучающиеся получают доступ к занятию с разбором кейса доверителя, на основе которого составлено тестирование. В этом занятии будут даны пояснения к каждому вопросу и верным ответам, что позволит обучающимся дополнительно проанализировать свой подход и углубить понимание материала.

5.2. Оценочные материалы

Оценочные материалы **текущего контроля и промежуточной аттестации** представлены в рабочих программах к модулям.

Оценочные материалы **итоговой аттестации** – приложение 1.

6. Организационно-педагогические условия обучения

6.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Материалы для изучения размещены в сети Интернет на онлайн-платформе «Программа для создания онлайн-школ Геткурс 2.0» (далее – СДО). Доступ к СДО осуществляется с использованием информационных технологий, технических средств, информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих возможность самостоятельного изучения обучающимися обучающих материалов с рабочих мест.

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента, а также в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций кураторов программы.

Обучение по Программе включает самостоятельную работу обучающегося (не более 50 % от общего количества часов по Программе).

Основными видами самостоятельной работы обучающихся являются:

- изучение дополнительной информации, предоставляемой обучающимся на платформе обучения в виде текстовых файлов к каждому модулю;
- формирование и усвоение содержания занятий на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы;

Основная литература:

1. МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ И ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ. Кулябина О.В., Кулябин А.В. Теория и практика современной науки. 2024. № 3 (105). С. 54-58. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=65604144>.
2. ИНСТРУМЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОМОЩИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ. Кушнир А.С. В книге: ОБЩЕСТВО: МОРАЛЬ, КУЛЬТУРА, ЛИЧНОСТЬ. Балакина Е.Е., Безруких А.И., Берникова С.О., Борко Ю.С., Бучнева А.А., Варенова Е.А., Воробьев М.Д., Делидович С.С., Добрынин А.Д., Донских К.Ю., Жедь А.А., Иванов Т.А., Картунов В.В., Кундаева А.Р., Кушнир А.С., Марисова К.В., Матис Д.И., Михайловская Е.С., Полевода Н.А., Рябкова А.Д. и др. Москва, 2023. С. 12-16. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50467665>.
3. МЕТОДОЛОГИЯ ПСИХОТЕРАПИИ – ТРИ ЭТАПА КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ. Ковпак Д.В. В книге: Интердисциплинарный подход к коморбидности психических расстройств на пути к интегративному лечению. Сборник тезисов. Санкт-Петербург, 2021. С. 1822. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54392593>.

Дополнительная литература:

4. СРАВНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ И СХЕМА-ТЕРАПИИ В ЛЕЧЕНИИ ДЕПРЕССИИ. Приблуда А.В. В сборнике: Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки. Сборник статей по материалам СХХХХ студентской международной научно-практической конференции. Новосибирск, 2024. С. 78-79. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=68618759>.
5. КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ТЕРАПИИ: НАУЧНАЯ ПСИХОЛОГИЯ НА СЛУЖБЕ ЧЕЛОВЕКУ. Риллаэр Ж.В. Логос. 2010. № 3 (76). С. 54-75. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23269453>.

6.2. Материально-техническое обеспечение реализации обучения.

Реализация дополнительной профессиональной программы (программы повышения квалификации дополнительного профессионального образования) с использованием исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предполагает наличие специализированной образовательной платформы для электронного обучения.

Требования к рабочему месту обучающихся:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочих мест обучающихся относится выход в сеть Интернет. Доступ к программе ЭВМ – образовательная интернет – «Программа для создания онлайн-школ Геткурс 2.0».

Требования к рабочему месту преподавателя:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочего места преподавателя относится выход в сеть Интернет. Доступ к программе ЭВМ – образовательная интернет – «Программа для создания онлайн-школ Геткурс 2.0».

Используется телекоммуникационная сеть Интернет через установленные программно-технические средства на скорости не ниже 512 Кбит/с, скоростью прямого канала не ниже 512 Кбит/с, скоростью обратного канала не ниже 128 Кбит/с, использованием порта доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 30 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учёта объёмов потребляемого трафика за исключением перерывов для проведения необходимых ремонтных и профилактических работ при обеспечении совокупной доступности услуг не менее 99,5 %.

**Итоговое тестирование по дополнительной профессиональной программе -
программе повышения квалификации
«Когнитивно-поведенческая терапия»**

Часть 1. Вопросы для проверки понимания базовых концепций КПТ на основе кейса клиента Андрея.

(Описание кейса для контекста вопросов 1-5): Андрей, 35 лет. Часто испытывает тревогу в социальных ситуациях, особенно при выступлениях на работе. Считает, что окружающие обязательно заметят его волнение и осудят его как некомпетентного сотрудника. Избегает публичных выступлений, что начинает мешать карьерному росту. В детстве часто слышал от родителей: «Что о тебе подумают люди?» и «Надо быть лучшим».

1. Какое когнитивное искажение наиболее ярко проявляется в мысли Андрея: «Окружающие **обязательно** заметят моё волнение и осудят меня»?
 - A. Катастрофизация
 - B. Чёрно-белое мышление
 - C. Чтение мыслей+
 - D. Долженствование
2. Мысли «Что обо мне подумают люди?» и «Надо быть лучшим», усвоенные в детстве, в терминологии КПТ (Джеффри Янга) с наибольшей вероятностью относятся к:
 - A. Автоматическим мыслям
 - B. Дисфункциональным убеждениям/схемам+
 - C. Поведенческим стратегиям
 - D. Когнитивным репетициям
3. Избегание Андреем публичных выступлений является примером:
 - A. Компенсаторной стратегии
 - B. Копинг-стратегии
 - C. Поведенческого эксперимента
 - D. Проблемы безопасности+
4. Какая из следующих техник будет **наиболее уместна на начальном этапе** для помощи Андрею в осознании связи между мыслями, эмоциями и поведением?
 - A. Экспозиция in vivo
 - B. Заполнение «Дневника мыслей»+
 - C. Методика «Воображение наихудшего исхода»
 - D. Шкалирование эмоций
5. Какая гипотеза для поведенческого эксперимента была бы **наиболее эффективна** для проверки убеждения Андрея о том, что «все заметят его волнение»?
 - A. Сознательно допустить небольшую ошибку в речи и спросить у коллег, заметили ли они её.+
 - B. Выступить с идеальной речью, выучив её наизусть.
 - C. Избегать зрительного контакта во время выступления.
 - D. Принять успокоительное перед выступлением.

Часть 2. Вопросы, посвящённые выбору техник и стратегий КПТ в соответствии с проблемными мишенями.

6. У клиентки Марии выявлена глубинная схема «Дефективность/Стыд». Какая техника из КПТ, ориентированной на схемы, будет направлена на **ослабление влияния** этой схемы?
 - A. Когнитивное реструктурирование автоматических мыслей.
 - B. Техника «Диалог между Режимом Дефективного Ребёнка и Режимом Здорового Взрослого».+
 - C. Техника «Воображаемые диалоги» с критикующим родителем.
 - D. Метод «Остановка мысли».
7. Клиент страдает от прокрастинации из-за убеждения: «Если я не сделаю это идеально, то лучше не делать вообще». Какая техника поможет **бросить вызов** этому перфекционистскому убеждению?
 - A. Техника «Планирование деятельности» (Activity Scheduling).
 - B. Метод «Сократический диалог» для поиска альтернативных точек зрения.
 - C. Техника «Систематическая десенсибилизация».
 - D. Когнитивное рефрейминг через вопросы: «Что значит «идеально?»», «Какой «достаточно хороший» результат возможен?».+
8. Если клиентка Елена в состоянии гнева говорит: «Мой муж **всегда** меня перебивает и **никогда** не слушает!», терапевт КПТ, в первую очередь, поможет ей:
 - A. Продумать план конфронтации с мужем.
 - B. Применить технику релаксации для снижения гнева.

- С. Осознать и смягчить когнитивное искажение («чёрно-белое мышление», «чрезмерное обобщение»).+
- Д. Проанализировать детские корни её реакции на перебивание.
9. Для клиента с паническими атаками, который боится телесных ощущений (учащённого сердцебиения), ключевой техникой на этапе **изменения поведения** будет:
- А. Ведение дневника настроения.
- В. Интероцептивная экспозиция (вызывание безопасных телесных ощущений).+
- С. Техника «Заземление» (5-4-3-2-1).
- Д. Поиск доказательств «за» и «против» катастрофических мыслей.
10. Что будет уместным на **завершающих этапах** терапии, чтобы помочь клиенту самостоятельно применять навыки КПТ в будущем?
- А. Назначение дополнительных домашних заданий на год вперёд.
- В. Проведение сессии в формате «пустого стула».
- С. Составление плана по профилактике рецидивов.+
- Д. Переход к анализу сновидений.
11. Вопрос на понимание **последовательности этапов** в КПТ.
- Какой из предложенных вариантов лучше всего отражает логическую последовательность этапов работы в КПТ с клиентом, страдающим социальной тревожностью?
- А.+
1. Когнитивная концептуализация случая.
 2. Обучение клиента модели «Мысли-Чувства-Поведение».
 3. Выявление и проверка автоматических мыслей.
 4. Проведение поведенческих экспериментов.
 5. Работа с глубинными убеждениями и профилактика рецидивов.
- В.
1. Арт-терапия для выражения эмоций.
 2. Телесно-ориентированные практики.
 3. Анализ детских травм.
 4. Переформулирование жизненного нарратива.
 5. Медитация.
- С.
1. Экспозиция in vivo.
 2. Обучение релаксации.
 3. Построение генограммы.
 4. Техники пустого стула.
 5. Завершение.
- Д.
1. Свободные ассоциации.
 2. Интерпретация сопротивления.
 3. Анализ переноса.
 4. Проработка.
 5. Интеграция.