**Частное учреждение образования «БИП-Институт правоведения»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор БИП

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.М.Хухлындина

«\_\_\_\_\_\_» 2019 г.

Регистрационный № УД \_\_\_\_\_\_/уч.

**Когнитивно-бихевиоральная психотерапия**

Учебная программа учреждения высшего образования

по учебной дисциплине для специальности:

1- 23 01 04 Психология

2019 г.

Учебная программа составлена на основе Образовательного стандарта высшего образования по специальности 1-23 01 04 «Психология», утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30 августа 2013 г. N 88

**составитель:**

Ю.С. Фищук – доцент кафедры психологии и педагогики Частного учреждения образования «БИП – Институт правоведения»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

М.А. Курилович , директор Фонда поддержки юридического образования

и науки имени профессора Сокола Степана Федоровича, к.психол.н.

О.С. Лунева, психолог-консультант Центра успешных отношений

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой психологии и педагогики

(21.11.2019 протокол №4)

Советом института Частного учреждения образования «БИП – Институт правоведения»

(28.11.2019, протокол № 4)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебная программа по дисциплине «Когнитивно-бихевиоральная психотерапия» составлена для студентов высших учебных заведений по специальности 1-23 01 04 «Психология» в соответствии с Образовательным стандартом высшего образования, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30 августа 2013 г. N 88 и учебными планами по специальности 1-23 01 04 «Психология».

Учебная дисциплина «Когнитивно-бихевиоральная психотерапия» является дисциплиной компонента учреждения высшего образования и относится к циклу специальных дисциплин. Данная дисциплина интегрирует психологическое знание, получаемое при освоении целого ряда учебных дисциплин и дисциплин специализации в области когнитивных, поведенческих и эмоциональных стратегий изменения поведения личности.

Дисциплина «Когнитивно-бихевиоральная психотерапия» обеспечивает усвоение знаний о сущности, формах, принципах, методах применения когнитивно-поведенческой психотерапии. Практическая ориентированность данной дисциплины обеспечивает профессиональную готовность студентов к осуществлению психологической деятельности с использованием широкого круга поведенческих техник и логических приемов, основанных на изменении неадекватных стереотипов мышления, представлений, которыми личность реагирует на внешние события, применении конструктивных копинг-стратегий, помогающих приобретать навыки адаптации в социальной среде.

Учебная дисциплина «Когнитивно-бихевиоральная психотерапия» тесно связана с такими отраслями психологической науки как « Общая психология», «Социальная психология», «Психология личности».

**Целью изучения курса** «Когнитивно-бихевиоральная психотерапия»является освоение студентами теоретических основ, практических приемов, методов и технологий когнитивно-бихевиоральной психотерапии.

**Задачи:**

1.Изучение методологических основ когнитивно-бихевиоральной психотерапии.

2.Изучение сфер и особенностей применения методов когнитивно-бихевиоральной психотерапии.

3. Ознакомление с различными поведенческими техниками и логическими приемами.

4.Формирование навыков и приемов использования когнитивно-поведенческих техник в групповой и индивидуальной работе.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

***знать:***

-методологию когнитивно-бихевиоральной психотерапии: краткую история возникновения, подходы, области применения, формы работы, этический кодекс.

-практические методы и технологии когнитивно-бихевиоральной психотерапии.

***уметь:***

-подбирать и применять эффективные методики когнитивно-бихевиоральной психотерапии в практической деятельности: групповой и индивидуальной работе.

-разрабатывать программы групповых занятий когнитивно-бихевиоральной психотерапии.

***владеть:***

- основными эффективными способами и приемами моделирования поведения

**Методы и средства получения образования:**

-устное изложение знаний преподавателем: лекция, объяснение;

- закрепления изучаемого материала: беседа, работа со студентом;

- самостоятельная работа студентов по осмыслению и усвоению нового материала: работа с учебниками, тематической литературой документальными источниками;

- проверка и оценка знаний студентов: отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой, зачет.

Освоение образовательной программы по учебной дисциплине «Когнитивно-бихевиоральная психотерапия» для специальности 1-23 01 04 «Психология» должно обеспечить формирование следующих компетенций:

**Требования к академическим компетенциям специалиста:**

Специалист должен:

- уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;

- владеть системным и сравнительным анализом;

- владеть исследовательскими навыками;

- уметь работать самостоятельно;

- быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью);

- владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;

- иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером;

- обладать навыками устной и письменной коммуникации;

- уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

**Требования к социально-личностным компетенциям специалиста:**

Специалист должен:

- обладать качествами гражданственности;

- быть способным к социальному взаимодействию;

- обладать способностью к межличностным коммуникациям;

- владеть навыками здорового образа жизни;

- быть способным к критике и самокритике;

- уметь работать в команде;

- опираться в своей работе на профессиональные этические нормы и стандарты поведения.

**Требования к профессиональным компетенциям специалиста:** Специалист должен быть способен:

- планировать, организовывать и обеспечивать психологическое сопровождение внедрения результатов научных исследований;

- использовать основные социально-гуманитарные знания в профессиональной деятельности;

-планировать, организовывать и вести педагогическую (учебную, методическую, воспитательную) деятельность;

-осуществлять мониторинг образовательного процесса, диагностику учебных и воспитательных результатов;

-преподавать психологические дисциплины на современном научно-теоретическом и методическом уровнях;

- осуществлять моделирование и прогнозирование психологических процессов в разных сферах общественной жизни;

-обеспечивать самостоятельную работу обучающих;

-осваивать и внедрять в учебный процесс инновационные образовательные технологии;

-принимать самостоятельно оптимальные профессиональные и управленческие решения с учетом их экономических, социокультурных и этических индивидуально-психологических последствий;

-осваивать и внедрять современные психологические инновации в практическую деятельность;

-осваивать и реализовывать управленческие инновации в профессиональной деятельности.

Учебными планами специальности 1-23 01 04 «Психология» дневной формы получения образования на изучение дисциплины «Когнитивно-бихевиоральная психотерапия» отводится:

- всего: 108 часов, аудиторных 68 часов. Примерное распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 22 часа, практических занятий – 16 часов, лабораторных занятий – 10 часов, УСР – 20 часов. Форма текущей аттестации – зачет.

Учебными планами специальности 1-23 01 04 «Психология» заочной формы получения образования на изучение дисциплины «Когнитивно-бихевиоральная психотерапия» отводится:

- всего: 108 часов, аудиторных 16 часов. Примерное распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 8 часов, практических занятий – 6 часов, лабораторных занятий – 2 часа. Форма текущей аттестации – зачет.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

дисциплины «Когнитивно-бихевиоральная психотерапия»

для студентов дневной формы получения образования

по специальности 1-23 01 04 «Психология»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  темы | Наименование темы | Количество аудиторных часов | | | | |
| Всего ауд.  часов | Лекции | Практические  занятия | Лабораторные занятия | УСР |
| 1 | Введение в дисциплину «Когнитивно-бихевиоральная психотерапия» | 2 | 4 |  |  | 2 |
| 2. | Методологические основы когнитивно-бихевиоральной психотерапии. | 4 | 2 |  |  | 2 |
| 3. | Теоретические аспекты поведенческого направления психотерапии | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| 4. | Когнитивная терапия А. Бэка | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| 5. | Рационально-эмоциональная терапия А. Эллиса | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| 6. | **КПТ тревожных расстройств** |  | 2 | 4 |  | 2 |
| 7. | **КПТ депрессивных расстройств** |  | 2 | 4 |  | 2 |
| 8 | **КПТ аддиктивного поведения.** |  | 2 | 2 |  | 2 |
| 9 | Групповая бихевиорально-когнитивная психотерапия. |  | 2 |  | 6 | 2 |
| 10 | Бихевиорально-когнитивная психотерапия в работе с детьми и подростками |  | 2 |  | 4 | 2 |
| ИТОГО | | 68 | 22 | 16 | 10 | 20 |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

дисциплины «Когнитивно-бихевиоральная психотерапия»

для студентов заочной формы получения образования

по специальности 1-23 01 04 «Психология»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  темы | Наименование темы | Количество аудиторных часов | | | | |
| Всего ауд.  часов | Лекции | Практические  занятия | Лабораторные занятия | ТДО |
| 1 | Введение в дисциплину «Когнитивно-бихевиоральная психотерапия» | 2 | 2 |  |  |  |
| 2. | Методологические основы когнитивно-бихевиоральной психотерапии. | 4 | 4 |  |  |  |
| 3. | Теоретические аспекты поведенческого направления психотерапии | 2 |  | 2 |  |  |
| 4. | Когнитивная терапия А. Бэка | 2 |  | 2 |  |  |
| 5. | Рационально-эмоциональная терапия А. Эллиса | 2 |  | 2 |  |  |
| 6. | **КПТ тревожных расстройств** |  |  |  |  | 2 |
| 7. | **КПТ депрессивных расстройств** |  |  |  |  | 2 |
| 8 | **КПТ аддиктивного поведения.** |  |  |  |  | 2 |
| 9 | Групповая бихевиорально-когнитивная психотерапия. | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 10 | Бихевиорально-когнитивная психотерапия в работе с детьми и подростками |  |  |  |  | 2 |
| ИТОГО | | 16 | 8 | 6 | 2 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Тема 1. Введение в дисциплину «Когнитивно-бихевиоральная психотерапия»**

Содержание понятия «Когнитивно-бихевиоральная психотерапия». Основные цели и задачи когнитивно-бихевиоральной психотерапии. Возможности применения когнитивно-бихевиоральной психотерапии в работе с различными возрастными и социальными группами.

**Тема 2. Методологические основы когнитивно-бихевиоральной психотерапии**

История возникновения когнитивно-бихевиорального направления. Общие принципы когнитивно-бихевиорального подхода (согласно Б.Д. Карвасарскому). Особенности применения индивидуальной и групповой формы работы. Поведенческий и проблемный анализ как диагностическая процедура. Составление мультимодального профиля (А.А. Лазарус). «Психотерапевтическое обучение». Этический кодекс когнитивно-бихевиоральной психотерапии.

**Тема 3. Теоретические аспекты поведенческого направления психотерапии**

Основные положения и понятия поведенческой психотерапии. Основные теории научения в поведенческой терапии. Классическое обусловливание (И.П.Павлов), оперантное обусловливание (Б.Ф. Скиннер), теория социального научения (А. Бандура). Основные задачи поведенческого терапевта. Теория и терапия выученной беспомощности (М. Селигман).

**Тема 4. Когнитивная терапия А. Бэка**

Когнитивные модели эмоциональных расстройств: когнитивная модель депрессии, когнитивная модель тревожных расстройств, когнитивная модель мании, когнитивная модель панических расстройств, когнитивная модель когнитивная модель фобии, когнитивная модель параноидных состояний, когнитивная модель обссесий и компульсий, когнитивная модель истерии, когнитивная модель нервной анорексии, когнитивная модель расстройств личности, когнитивная модель психосоматических расстройств. Принципы когнитивной терапии. Эмпиризм сотрудничества. Сократовский диалог. Направляемое открытие. Этапы когнитивной терапии.

**Тема 5. Рационально-эмоциональная терапия А. Эллиса**

Основная цель и показания к проведению рационально-эмоциональной терапии А. Эллиса. Понятие философии РЭТ. АВС теория. Рациональные и иррациональные идеи. Взаимоотношения терапевта и клиента. Терапевтические условия. Психотерапевтическая процедура. Техники терапии.

**Тема 6. КПТ тревожных расстройств**

Дифференциация тревоги. Маски тревоги. Симптомы и синдромы тревожных расстройств. Полисистемность соматического проявления тревоги. Генез тревожных расстройств. Психотерапевтический диагноз. Когнитивная модель тревоги тревоги по А. Беку. Трилогия разума. Специфика терапии тревожных расстройств. Терапевтические техники и алгоритм терапии. Поведенческие техники (мышечная релаксация, дыхательные техники, десенсибилизация и другие техники экспозиции).Когнитивные техники. Идентификация и реатрибуция телесных ощущений. Методы работы по А. Беку и А. Эллису. Модель концептуализации.

**Тема 7: КПТ депрессивных расстройств**

Суицидология. Внешнее и внутреннее суицидальное поведение. Терапия. Превенция. Первичная и вторичная профилактика. Вклад А. Бека в исследование суицидального поведения. Суицидальные риски. Инструменты по оценке суицидальности. Оценка пациентов с историей суицидальных попыток. Когнитивные стили и стили решения проблем. Доказательства применения КПT для пациентов с суицидальными рисками. Концептуализация и планы лечения. Протокол КПТ в работе с суицидентами. Специфические когнитивные и поведенческие техники для лечения пациентов с суицидальными рисками. Цели интервенций. Копинг-карты.

**Тема 8: КПТ аддиктивного поведения**.

Мотивационное интервью. Теория и практика. Прогнозирование эффективности психотерапии. КП-подход в терапии аддиктивных расстройств:концептуализация; когнитивная реконструкция; модификация поведения. Использование элементов MBSR (mindfulness based stress reduction) в терапии аддиктивных расстройств. Профилактика рецидивов: выявление факторов риска; управление факторами риска;  
развитие навыков решения проблем; противорецидивный план. Особенности терапии при коморбидных расстройствах (тревожные расстройства, расстройства настроения).

**Тема 9: Групповая бихевиорально-когнитивная психотерапия.**

Понятие и история возникновения групповой бихевиорально-когнитивной психоте- рапии. Техника групповой работы. Особенности терапевтических отношений при работе в группе. Методы диагностики и организации взаимодействия при групповой бихевиорально-когнитивной психотерапии. Групповая работа со страхами, фобиями, неразрешенными конфликтами, психотравмами. Показания и противопоказания для групповой бихевиорально-когнитивной психотерапии. Преимущества и недостатки групповой формы работы.

**Тема 10. Бихевиорально-когнитивная психотерапия в работе с детьми и подростками**

Теоретические основы когнитивно-поведенческой психотерапии детей и подростков. Возможности и ограничения, цели применения когнитивно-поведенческой психотерапии в работе с детьми и подростками. Когнитивно-поведенческий подход как основа гармо- ничного воспитания ребенка. Схемы психотерапии интернализирующих расстройств (эмоциональные расстройства, в т.ч. тревожно-фобические) и экстернализирующих рас- стройств (агрессия, импульсивность, эксплозивность и другие нарушения поведения). Когнитивно-поведенческие терапевтические приемы, наиболее эффективные в детско- подростковой практике.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 1 -23 01 04 «Психология»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер темы | Название темы | Количество аудиторных часов | | | УСР | Форма контроля знаний студентов |
| Лекции | Практические занятия | Лабораторные занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Введение в дисциплину «Когнитивно-бихевиоральная психотерапия» | 4 |  |  | 2 |  |
| 2 | Методологические основы когнитивно-бихевиоральной психотерапии. | 2 |  |  | 2 |  |
| 3 | Теоретические аспекты поведенческого направления психотерапии | 2 | 2 |  | 2 | Доклады |
| 4 | Когнитивная терапия А. Бэка | 2 | 2 |  | 2 | Доклады |
| 5 | Рационально-эмоциональная терапия А. Эллиса | 2 | 2 |  | 2 | Доклады |
| 6. | **КПТ тревожных расстройств** | 2 | 4 |  | 2 | Отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой |
| 7 | **КПТ депрессивных расстройств** | 2 | 4 |  | 2 | Отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой |
| 8 | **КПТ аддиктивного поведения.** | 2 | 2 |  | 2 | Отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой |
| 9 | Групповая бихевиорально-когнитивная психотерапия. | 2 |  | 6 | 2 | Отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой |
| 10 | Бихевиорально-когнитивная психотерапия в работе с детьми и подростками | 2 |  | 4 | 2 | Отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 1 -23 01 04 «Психология»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер темы | Название темы | Количество аудиторных часов | | | ТДО | Форма контроля знаний студентов |
| Лекции | Практические занятия | Лабораторные занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Введение в дисциплину «Когнитивно-бихевиоральная психотерапия» | 2 |  |  |  |  |
| 2 | Методологические основы когнитивно-бихевиоральной психотерапии. | 4 |  |  |  |  |
| 3 | Теоретические аспекты поведенческого направления психотерапии |  | 2 |  |  | Доклады |
| 4 | Когнитивная терапия А. Бэка |  | 2 |  |  | Доклады |
| 5 | Рационально-эмоциональная терапия А. Эллиса |  | 2 |  |  | Доклады |
| 6. | **КПТ тревожных расстройств** |  |  |  | 2 |  |
| 7 | **КПТ депрессивных расстройств** |  |  |  | 2 |  |
| 8 | **КПТ аддиктивного поведения.** |  |  |  | 2 |  |
| 9 | Групповая бихевиорально-когнитивная психотерапия. | 2 |  | 2 |  | Отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой |
| 10 | Бихевиорально-когнитивная психотерапия в работе с детьми и подростками |  |  |  | 2 |  |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Доморацкий, В.А. Кроткосрочные методы психотерапии. – М.: психотерапия, 2008 .
2. Паттерсон, С. Теории психотерапии / С. Паттерсрн, Э. Уоткинс. – СПб.: Питер, 2003, - 544с.
3. Романин, А.Н Основы психотерапии: учебник /А.Н. Романин. – 2-е изд. – М.: КНОРУС, 2016, - 676 с.
4. Таланов В.Л. Справочник практического психолога: Психотерапия / В.Л. Таланов, И.Г. Малкина –Пых. – М.: ЭКМО; СПб.: Сова, 2004.
5. Федоров, А.П Когнитивно-поведенческая психотерапия. – СПб, 2002.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. - СПб.: Питер, 2002.
2. Бэк, А. Когнитивная терапия депрессии. – Спб.: Питер, 2003.
3. Карвасарский, Б.Д. Психотерапия. – М.: Медицина, 2002.
4. Лазарус, А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия. –СПб.:Речь,2001.
5. Морли С., Шефферд Дж., Спенс С. Методы когнитивной терапии и тренинга социальных навыков. - СПб, 1996.
6. Носачев Г.Н. Направления, виды, методы и техники психотерапии. В 2-х т. - Самара. 1998
7. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М., 1994.
8. Солсо, Р. Когнитивная психология. - 6-е изд. - СПб: Питер, 2011
9. Справочник практического психолога: Психотерапия / сост. С.Л Соловьева. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2011, - 575с.
10. Торндайк Э., Уотсон Дж. Бихевиоризм. - М., 1998
11. Уолен С., Ди Гусепп Р., Уэсслер Р. Рационально-эмотивная психотерапия. - М., 1997
12. Федоров А. П. Когнитивная психотерапия. - СПб, 1991.
13. Харитонов С.В. Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии. - М., Психотерапия, 2009.
14. Холл С. Линдсей Г. Теории личности. М.: 2002.
15. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. [Когнитивно-бихевиоральная психотерапия](http://www.all-ebooks.com/2010/03/23/104588-kognitivno-bikhevioralnaja.html) // Основные направления современной психотерапии / Под. ред. А. М. Боковикова. - М.: Когито-центр, 2000. — С. 224-267.
16. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (основные положения, исследования и применение). - СПб.: Пи­тер, 1997.
17. Шульц Д., Шульц Э.С. История современной психологии. – СПб.: Изд-во «Евразия», 2002
18. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. - СПб.: Речь, 2002
19. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия. Рационально-эмоциональный подход. - Сова, Эксмо-Пресс, 2002.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ**

**РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для диагностики компетенций используется устная и устно-письменная формы:

Устная:

- доклады на практических занятиях;

- зачет.

Устно-письменная:

- отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Тема 3. Теоретические аспекты поведенческого направления психотерапии**

Доклады:

1. Почему учения и эксперименты И.П.Павлова и В.М. Бехтерева можно отнести к корням бихевиоризма.
2. Авторы и основные школы поведенческой психотерапии.
3. Классическая формула бихевиоризма.
4. Какие возможности бихевиоризма открыл Д.Уотсон для применения в его в рекламе, политике, воспитании.
5. С какими проблемами работает «поведенчекая психотерапия».

**Тема 4. Когнитивная терапия А. Бэка**

Доклады:

1. В чем суть когнитивной терапии?
2. Опишите уровни депрессии по А. Бэку.
3. Что собой представляют автоматические мысли?
4. Как автоматические мысли связаны с чувствами и поведением?
5. Опишите основные типы мысленных искажений.
6. Основные техники коррекции автоматических мыслей.

**Тема 5. Рационально-эмоциональная терапия А. Эллиса**

Доклады :

1. Почему А.Эллис назвал свою теорию рационально-эмоциональной?
2. Различие рациональных и иррациональных когниций.
3. Абсолютистские когниции и их вред.
4. Основные этапы РЭТ.
5. Критерии психологического здоровья по А. Эллису.

**Тема 6. КПТ тревожных расстройств**

Практические упражнения:

1. Поведенческие техники (мышечная релаксация, дыхательные техники, десенсибилизация и другие техники экспозиции).
2. Когнитивные техники (идентификация и реатрибуция телесных ощущений)

**Тема 7: КПТ депрессивных расстройств**

Практические упражнения:

1. Протокол КПТ в работе с суицидентами.
2. Специфические когнитивные и поведенческие техники для лечения пациентов с суицидальными рисками.
3. Копинг-карты.

**Тема 8: КПТ аддиктивного поведения**.

Практические упражнения:

1. mindfulness – практика осознанности

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Тема 9. Групповая бихевиорально-когнитивная психотерапия**

Практические упражнения: основные поведенческие и когнитивные приемы

1. Метод «Жетонная система»
2. Техника «Тайм-аут»
3. Метод трехстворчатой доски
4. Методы работы со схемами
5. Диспут по поводу иррациональных убеждений
6. Реципрокная ингибиция.
7. Методика наводнения.
8. Имплозия.
9. Парадоксальная интенция.
10. Методика вызванного гнева.
11. Метод «стоп-кран».

**Тема10: Бихевиорально-когнитивная психотерапия в работе с детьми и подростками**

1. Практические упражнения: основные поведенческие и когнитивные приемы
2. Исследование альтернатив мыслей и действий.
3. Прием шкалирования.
4. Метод самоконтроля.
5. Декатастрофизация.
6. Тренинг самоинструкций.
7. Тренинг уверенного поведения.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДОКЛАДОВ ДЛЯ УСР**

1. История КБT, теории обучения, КБT модели, концептуализации случаев.  
   Важные терапевтические навыки, терапевтические отношения, перенос, контрперенос.
2. Основные поведенческие стратегии и навыки.
3. Основные когнитивные стратегии и навыки.
4. Панические расстройства и агорафобия. Релаксация, контроль дыхания, осознанность обучения.
5. Генерализованное тревожное расстройство. Решение проблем и личные решения проблем для терапевтов
6. Социальная фобия. Когнитивная работа со схемами и неадекватных предположений
7. Mindfullness
8. Обучение социальным навыкам
9. ПТСР. Использование образов в КТБ и эмоциональной обработки
10. Обсессивно-компульсивное расстройство. Саморефлексия в КТБ
11. Ипохондрия и соматоформные расстройства
12. КТБ для детей I
13. КТБ для детей II
14. Пограничное расстройство личности
15. Другие расстройства личности
16. Диссоциативные расстройства
17. КТБ программы для соматических заболеваний (гипертоническая болезнь, сахарный диабет и т.д.)
18. КТБ сексуальной дисфункции
19. КТБ бессонницы и ночных кошмаров
20. КТБ для пар
21. КТБ в группах (Тревожные расстройства и депрессии)
22. Схематерапии - индивидуально и в группах
23. КТБ низкой самооценки
24. КТБ для расстройств пищевого поведения
25. КТБ при шизофрении
26. КТБ осложненного горя
27. КТБ для биполярного аффективного расстройства

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «КОГНИТИВНО-БИХЕВИОРАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ»**

1. Понятие когнитивно-бихевиоральной психотерапии.
2. Основные цели и задачи когнитивно-бихевиоральной психотерапии.
3. Применение когнитивно-бихевиоральной психотерапии в работе с различными возрастными группами.
4. Применение когнитивно-бихевиоральной психотерапии в работе с различными социальными группами.
5. Основные задачи поведенческого терапевта.
6. Когнитивные модели эмоциональных расстройств
7. Особенности когнитивно-бихевиорального взаимодействия.
8. Общие принципы когнитивно-бихевиорального направления.
9. Особенности применения индивидуальной и групповой формы работы.
10. «Психотерапевтическое обучение».
11. Основные понятия и положения поведенческой психотерапии.
12. Основные теории научения в поведенческой психотерапии.
13. Методы поведенческой психотерапии.
14. Основные цели когнитивной терапии А. Бэка.
15. Основные стратегии когнитивной индивидуальной психотерапии.
16. Основная цель РЭТ А. Эллиса.
17. Методы и приемы выявления иррациональных установок.
18. Опишите когнитивные приемы.
19. Опишите поведенческие техники.
20. Основные поведенческие и когнитивные приемы.
21. Взаимоотношения терапевта и клиента.
22. Этический кодекс когнитивно-бихевиоральной психотерапии

**Протокол согласования учЕбной программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название учебной дисциплины,  с которой требуется согласование | Название кафедры | Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с ука- занием даты и но- мера протокола) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Согласования не требуется | |  |  |

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ**

на \_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Дополнения и изменения | Основание |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_ от «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_г.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ученая степень, ученое звание) (подпись) (И.О.Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ученая степень, ученое звание) (подпись) (И.О.Фамилия)