

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ»
(АНО ДПО «ЦАППК»)**

ИНН/КПП 7813664723/781301001, ОГРН 1227800096226,
Юридический адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, вн.тер.г. Муниципальный округ Аптекарский
остров, ул. Ординарная, д. 21, литера А, пом. 6-Н, 7-Н, оф. 4А, раб. место № 4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Практические навыки когнитивно-поведенческой терапии
(степень 2)»**

Общая трудоемкость
32 академических часа

Форма обучения
Заочная

Санкт-Петербург

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

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

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

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

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

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

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

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

По итогам освоения программы обучающийся должен

знать:

– содержание техник и приемов когнитивно-поведенческой терапии депрессивного расстройства, в работе с зависимым поведением, в управлении стрессом, в работе с посттравматическим стрессовым расстройством у клиента;

– сущность метода ДПДГ;

– технологии групповой интервизии;

уметь:

– применять техники и приемы когнитивно-поведенческой терапии депрессивного расстройства;

– применять техники и приемы когнитивно-поведенческой терапии в работе с зависимым поведением, методы совладания со стрессовыми состояниями;

– формировать навыки социального взаимодействия и ассертивного поведения у клиента

– использовать когнитивные и поведенческие методы в работе с посттравматическим стрессовым расстройством у клиента;

– практиковать метод ДПДГ (EMDR);

– проводить консультативные сессии и анализировать ее эффективность.

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

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Оказание консультационной психологической помощи населению	Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению	А/03.6	Реализация программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи

1.3. Категория обучающихся

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

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 32 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№п п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З)
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
1	Техники и приемы когнитивно-поведенческой терапии депрессивного расстройства	5	2	1	2	3
2	Техники и приемы когнитивно-поведенческой терапии в работе с зависимым поведением	5	2	1	2	3
3	Практика управления стрессом. «Прививка против стресса»	5	2	1	2	3

4	Формирование навыков социального взаимодействия и ассертивного поведения у клиента	5	2	1	2	3
5	Когнитивные и поведенческие методы в работе с посттравматическим стрессовым расстройством у клиента. Метод ДПДГ (EMDR)	5	2	1	2	3
6	Групповая интервизия. Проведение консультативной сессии и анализ ее эффективности	5	2	1	2	3
Итоговая аттестация		2				Итоговое тестирование
ИТОГО		32				

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Техники и приемы когнитивно-поведенческой терапии депрессивного расстройства	5	1
2	Техники и приемы когнитивно-поведенческой терапии в работе с зависимым поведением	5	2
3	Практика управления стрессом. «Прививка против стресса»	5	3
4	Формирование навыков социального взаимодействия и ассертивного поведения у клиента	5	4
5	Когнитивные и поведенческие методы в работе с посттравматическим стрессовым расстройством у клиента. Метод ДПДГ (EMDR)	5	5
6	Групповая интервизия. Проведение консультативной сессии и анализ ее эффективности	5	6
	Итоговая аттестация	2	6-7

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Техники и приемы когнитивно-поведенческой терапии депрессивного расстройства	Лекция/2 часа	Техники и приемы когнитивно-поведенческой терапии депрессивного расстройства. Основные принципы
	Практическое занятие 1 /2 часа	Выполните задания: Упражнение 1. Проведите исследование когнитивной картины клиента, с целью построить предварительную когнитивную концептуализацию. Упражнение 2. Составьте с клиентом план по повышению количества занятий, приносящих пользу и удовольствие. Упражнение 3. Ролевая игра по тренировке диалога с кризисным клиентом.
	Тестирование /1 час	
Тема 2. Техники и приемы когнитивно-поведенческой терапии в работе с зависимым поведением	Лекция/2 часа	Техники и приемы когнитивно-поведенческой терапии в работе с зависимым поведением. Основные принципы
	Практическое занятие 2 /2 часа	Выполните задания: Упражнение 1. Мотивационное интервью. Заполните вместе с клиентом протокол мотивационного интервью. Упражнение 2. Функциональный анализ. Заполните вместе с клиентом протокол функционального анализа проблемного поведения, заявленного клиентом в предыдущем упражнении. Упражнение 3. Скрытая сенситизация.
	Тестирование /1 час	
Тема 3. Практика управления стрессом. «Прививка против стресса»	Лекция/2 часа	Практика управления стрессом. «Прививка против стресса». Основные принципы
	Практическое занятие 3 /2 часа	Выполните задания: 1. Проведите обучение сигнальной релаксации. Попросите клиента визуализировать безопасное место (умиротворяющую сцену). Попросите клиента мысленно находиться в ней в течение 1-2 минут. Предложите клиенту выбрать тревожную ситуацию, с которой ему предстоит столкнуться в будущем. Попросите описать ее. Построение иерархии. 2. Предложите клиенту сформулировать копинг-мысли. Выберите одну-две копинг-мысли (и/или возьмите сформулированные самостоятельно) и запишите их в соответствующих строках таблицы тревожных сцен. Проведите процедуру «прививки».
	Тестирование /1 час	
Тема 4. Формирование навыков социального взаимодействия и	Лекция/2 часа	Формирование навыков социального взаимодействия и асертивного поведения у клиента. Основные принципы

ассертивного поведения у клиента	Практическое занятие 4 /2 часа	<p>Выполните задания:</p> <p>Упражнение 1.</p> <p>1. Предложите клиенту ознакомиться со списком основных прав человека. Сделайте пометки возле тех, с которыми он испытывает трудности.</p> <p>Предложите ему поразмышлять над ними.</p> <p>2. Задайте клиенту следующие вопросы:</p> <p>– Отметьте те права, которые проявляются в Вашей жизни недостаточно либо вообще не признаются.</p> <p>– Составьте список социальных ситуаций, вызывающих у клиента тревогу.</p> <p>2. 1. Попросите клиента представить себя в первой ситуации, и назвать, какие мысли проносятся в его голове. Обсудите те, которые могут усиливать тревогу. Переформулируйте их в рациональные и реалистичные, в копинг-мысли.</p> <p>Упражнение 2. На основании определенных в предыдущем упражнении недостающих социальных навыков выберите из таблицы ниже упражнения, наиболее подходящие для их тренировки.</p> <p>3. Проведите упражнения на тренировку недостающих социальных навыков.</p> <p>4. Попросите клиента продумать и детально записать альтернативное поведение в тех социальных ситуациях, которые были обозначены в предыдущем упражнении.</p> <p>5. Проведите репетицию (в виде ролевой игры) социальной ситуации, используя новую модель поведения клиента.</p>
	Тестирование /1 час	
Тема 5. Когнитивные и поведенческие методы в работе с посттравматическим стрессовым расстройством у клиента. Метод ДПДГ (EMDR)	Лекция/2 часа	Когнитивные и поведенческие методы в работе с посттравматическим стрессовым расстройством у клиента. Метод ДПДГ (EMDR). Десенсибилизация и переработка травмирующей информации при помощи движений глаз (ДПДГ) или Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR)
	Практическое занятие 5 /2 часа	<p>Выполните задания:</p> <p>Упражнение 1. «Поиск атрибуции».</p> <p>Упражнение 2. «Диспут».</p> <p>Упражнение 3. «Сеанс ДПДГ».</p>
	Тестирование /1 час	
Тема 6. Групповая интервизия. Проведение консультативной сессии и анализ ее эффективности	Лекция/2 часа	Групповая интервизия. Проведение консультативной сессии и анализ ее эффективности. Основные принципы
	Практическое занятие 6 /2 часа	<p>Выполните задания:</p> <p>Проведите консультативную сессию с клиентом. В течение сессии старайтесь придерживаться стандартной структуры первой сессии по Дж. Бек. Попросите клиента озвучить проблему, которая его беспокоит. Попросите клиента привести пример последней ситуации, где</p>

		<p>проблема проявилась. Расскажите клиенту о когнитивной модели на основе полученных от него сведениях о проблеме. Заполните стандартный протокол дисфункциональных мыслей.</p> <p>Определите проблемы, цели. Наметьте дальнейший план работы с клиентом. Проведите технику «стрела вниз», чтобы обозначить лежащие в основе мыслей убеждения.</p> <p>Постарайтесь сделать гипотезы относительно когнитивной концептуализации клиента, обсудите вашу гипотезу с клиентом.</p>
	Тестирование /1 час	
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование /2 часа	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

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

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на прохождение промежуточной аттестации, входит в общую трудоемкость освоения разделов, дисциплин (модулей) и проводится в форме, указанной в учебном плане.

3.2. Формы итоговой аттестации

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

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

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

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

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

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

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

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

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

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

3.4. Оценочные материалы

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

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

1. Что обычно является внутренними триггерами к употреблению ПАВ?

Выберите один ответ:

1. Время суток, день недели, место
2. Голод, одиночество, усталость, интенсивная эмоция

3. Негативное мышление, мысли, убеждения

2. Какова основная цель психотерапии ПТСР?

Выберите один ответ:

1. Помочь клиенту осознать возможность трансформации его кризисного состояния
2. Помочь клиенту увидеть новые перспективы и возможности возвращения к нормальной жизни
3. Помочь клиенту «переработать» проблемы и «совладать» с симптомами, которые продуцируются в результате соприкосновения с травмирующей ситуацией

3. Каковы верные компоненты когнитивной триады депрессии по А. Беку?

Выберите один или несколько ответов:

1. Негативное представление о своем будущем
2. Моторная заторможенность
3. Негативное представление о своем окружении
4. Негативное мнение о себе

4. Каковы основные компоненты социальной компетентности?

Выберите один или несколько ответов:

1. Социальный интеллект
2. Самоидентификация
3. Стратегии поведения
4. Социальные навыки

5. По каким причинам не формируются необходимые социальные навыки?

Выберите один ответ:

1. Не поддерживающее или обедняющее окружение
2. Отставание в физическом развитии
3. Отсутствие возможности практиковаться в необходимых умениях
4. Травмирующие переживания
5. Все перечисленные

6. Каковы верные задачи тренинга совладания со стрессом?

Выберите один или несколько ответов:

1. Обучиться не допускать развития разрушающих изменений в работе организма в том случае, если он уже отреагировал, т.е. правильно и своевременно успокаивать себя
2. Обучиться гибко избегать любых стрессовых ситуаций
3. Обучить участников влиять на свою оценку, т.е. научиться воспринимать более гибко некоторые события, без излишних разрушающих переживаний

7. Каковы верные шаги начального этапа психотерапии ПТСР?

Выберите один или несколько ответов:

1. Управление симптомами
2. Оспаривание автоматических и обвиняющих мыслей
3. Воздействие на воспоминания о травме, которых клиент избегает

4. Релаксация

8. Что характеризует данное определение: «Эмоциональные состояния, характеризующиеся неприятными, отрицательными переживаниями и приводящие к патологическим нарушениям» ?

Выберите один ответ:

1. Эустресс
2. Дистресс
3. Стресс

9. Каковы задачи КПТ в процессе терапии зависимого поведения?

Выберите один или несколько ответов:

1. Функциональный анализ текущих проблем пациента
2. Постановка и оценка целей клиента
3. Стимулирование мотивации к изменению поведения
4. Глубинный анализ защитных механизмов личности

10. Каковы распространенные терапевтические ошибки при работе с ПТСР?

Выберите один ответ:

1. Избегание травматического материала
2. Несвоевременная и стремительная проработка травматического опыта, пока еще не создана достаточная атмосфера безопасности и не построены доверительные терапевтические отношения
3. Оба варианта верны

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задания:

Упражнение 1. Проведите исследование когнитивной картины клиента, с целью построить предварительную когнитивную концептуализацию.

Упражнение 2. Составьте с клиентом план по повышению количества занятий, приносящих пользу и удовольствие.

Упражнение 3. Ролевая игра по тренировке диалога с кризисным клиентом.

2. Выполните задания:

Упражнение 1. Мотивационное интервью. Заполните вместе с клиентом протокол мотивационного интервью.

Упражнение 2. Функциональный анализ

Заполните вместе с клиентом протокол функционального анализа проблемного поведения, заявленного клиентом в предыдущем упражнении.

Упражнение 3. Скрытая сенситизация.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

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

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

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

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

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

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

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

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

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

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

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

Список информационных источников и литературы

1. Джанерьян, С. Т. Психология эмоций и воли: учебное пособие / С. Т. Джанерьян; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. – 142 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461873> (дата обращения: 19.07.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-1972-9. – Текст: электронный.
2. Изард, К. Эмоции человека / К. Изард. – Москва: Директ-Медиа, 2008. – 954 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39174> (дата обращения: 19.07.2024). – ISBN 978-5-9989-0363-2. – Текст: электронный.
3. Основные направления современной психотерапии: учебное пособие: [16+] / ред. А. М. Боковиков. – Москва: Когито-Центр, 2001. – 376 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56398> (дата обращения: 19.07.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 5-89353-030-6. – Текст: электронный.
4. Прохоров, А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности: учебное пособие / А. О. Прохоров; сост. А. О. Прохоров. – Москва: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233277> (дата обращения: 19.07.2024). – ISBN 5-9292-0124-2. – Текст: электронный.
5. Тревога и тревожность: хрестоматия / сост и общ. ред. В. М. Астапова. – Москва: ПЕР СЭ, 2008. – 240 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233523> (дата обращения: 19.07.2024). – ISBN 978-5-9292-0167-2. – Текст: электронный.
6. Якиманская, И. С. Психологическое консультирование: учебное пособие / И. С. Якиманская, Н. Н. Биктина. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – 230 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901> (дата обращения: 19.07.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1253-6. – Текст: электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

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

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений
1	Актуализация с учетом профессионального стандарта «Психолог-консультант» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н)	1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы	25.11.2022
2	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	15.04.2023
3	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	19.07.2024