

**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
(ступень 1)»**

Общая трудоемкость
27 академических часов

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:

- структуру сессии в КПТ;
- техники выявления, оценки и оспаривания дисфункциональных мыслей; методы работы с убеждениями клиента;
- поведенческие техники в работе с клиентами;
- сущность тревожных расстройств;

уметь:

– применять техники выявления, оценки и оспаривания дисфункциональных мыслей, методы работы с убеждениями, поведенческие техники, приемы работы с тревожными расстройствами.

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

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения и	A/02.6	Выбор эффективных методов психологического консультирования для решения заявленных проблем граждан, обратившихся за консультационной

	трудовых коллективов		психологической помощью, и трудовых коллективов
--	----------------------	--	---

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 27 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№п п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в академических часах	Работа обучающегося в СДО			Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекции	Тестирование	Практические занятия	
1	Структура сессии в КПП. Основные элементы и их обоснование. Разбор и решение проблем в структурировании и сессии	5	2	1	2	3
2	Работа с автоматическим и мыслями клиента. Техники выявления, оценки и оспаривания дисфункциональных мыслей	5	2	1	2	3
3	Работа с убеждениями клиента. Виды убеждений.	5	2	1	2	3

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

	Понятие схем. Техники и их применение					
4	Поведенческие техники в работе с клиентами. Десенсибилизация, наводнение, экспозиция, ролевые игры	5	2	1	2	3
5	Тревожные расстройства как одна из самых частых проблем для работы в КПТ	5	2	1	2	3
Итоговая аттестация		2				Итоговое тестирование
27						

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Структура сессии в КПТ. Основные элементы и их обоснование. Разбор и решение проблем в структурировании сессии	5	1
2	Работа с автоматическими мыслями клиента. Техники выявления, оценки и оспаривания дисфункциональных мыслей	5	2
3	Работа с убеждениями клиента. Виды убеждений. Понятие схем. Техники и их применение	5	3
4	Поведенческие техники в работе с клиентами. Десенсибилизация, наводнение, экспозиция, ролевые игры	5	4
5	Тревожные расстройства как одна из самых частых проблем для работы в КПТ	5	5
Итоговая аттестация		2	6-9

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Структура сессии в КПТ. Основные элементы и	Лекция/2 часа	Основные термины. Теоретическая часть. Структура сессии

их обоснование. Разбор и решение проблем в структурировании сессии	Практическое занятие 1 /2 часа	Заполните таблицу «Протокол мыслей».
	Тестирование /1 час	
Тема 2. Работа с автоматическими мыслями клиента. Техники выявления, оценки и оспаривания дисфункциональных мыслей	Лекция/2 часа	Основные термины. Теоретическая часть. Автоматические мысли. Техники работы с дисфункциональными мыслями
	Практическое занятие 2 /2 часа	<p>Выполните задания:</p> <p>1. Попросите клиента вспомнить и описать ситуацию, когда он испытал неприятные переживания, которыми он хотел бы поделиться на тренировочной сессии (например, из протокола мыслей). Предложите ему описать мысль, которая возникла в тот момент (из его протокола мыслей, либо другую по его желанию). Если она сформулирована нечетко, вопросительно, сокращенно, попросите:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Сформулировать конкретные слова, которые приходят на ум. ● Выразить их полно, развернуто. ● Выразить их в утвердительной форме. <p>Пример: «Смогу ли я пережить наше расставание?» – «Я не вынесу расставания».</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Спросите, насколько он сейчас доверяет этой мысли (из 100%). <p>Задайте вопросы, чтобы провести оценку на достоверность этой мысли.</p> <p>2. Формулировка адаптивной мысли. Помочь клиенту сформулировать адаптивную мысль.</p>
	Тестирование /1 час	
Тема 3. Работа с убеждениями клиента. Виды убеждений. Понятие схем. Техники и их применение	Лекция/2 часа	Теоретическая часть. Убеждения. Работа с убеждениями клиента. Виды убеждений. Понятие схем. Техники и их применение
	Практическое занятие 3 /2 часа	<p>Выполните задания:</p> <p>1. «Стрелка вниз».</p> <p>Примеры вопросов для «стрелки вниз»:</p> <p>Если это правда, что тогда?</p> <p>Что это означает?</p> <p>Что это говорит о мире, других людях?</p> <p>Что плохого в том, что...?</p> <p>Какова наихудшая часть того, что...?</p> <p>Что это говорит о вас?</p> <p>2. Попробуйте совместно с клиентом сформулировать более адаптивное убеждение.</p> <p>1) Спросите, насколько сильно он сейчас доверяет своей старой идее (промежуточному убеждению, выявленному в предыдущем упражнении) из 100.</p> <p>2) Задайте вопрос, можно ли как-то иначе воспринимать ситуации, связанные с данным правилом (отношением). Бывают ли исключения, альтернативные точки зрения?</p>

		<p>3) Каковы доказательства достоверности данного убеждения?</p> <p>4) Есть ли факты, противоречащие ему?</p> <p>5) Спросите о последствиях для клиента, если он продолжит придерживаться данного убеждения. Что произойдет, если он изменит свое убеждение?</p> <p>6) Есть ли у него знакомые, живущие вопреки этому убеждению, и что Вы можете про них сказать?</p> <p>7) Проведите рационально-эмотивную игру.</p> <p>8) Совместно сформулируйте альтернативное убеждение. Спросить, насколько клиент сейчас ему доверяет.</p> <p>9) Спросите, насколько клиент сейчас доверяет старой идее.</p>
	Тестирование /1 час	
<p>Тема 4. Поведенческие техники в работе с клиентами. Десенсибилизация, наводнение, экспозиция, ролевые игры</p>	Лекция/2 часа	Теоретическая часть. Поведенческие методы. Десенсибилизация, наводнение, экспозиция, ролевые игры
	Практическое занятие 4 /2 часа	<p>Выполните задания:</p> <p>1. Обучение контролируемому дыханию. Перед вами 3 варианта контролируемого дыхания. Выберите по 1 типу дыхания. Проведите поочередно друг с другом сеанс обучения дыханию в 5 циклов.</p> <p>2. Поведенческий эксперимент. Совместно с клиентом выберите сформулированную ранее новую адаптивную мысль, которую можно подвергнуть проверке, либо сформулируйте определенный прогноз – гипотезу, которая вытекает из автоматических мыслей клиента.</p> <p>Последовательность поведенческого эксперимента:</p> <p>1. Обсуждаем с клиентом факты, свидетельствующие за и против этой гипотезы. Наличие фактов, свидетельствующих против негативных прогнозов, может придать смелость клиенту.</p> <p>2. Планируем эксперимент, который подтвердит или опровергнет данную гипотезу.</p> <p>3. Прогнозируем исход эксперимента, возможные проблемы в его осуществлении и разработайте стратегии для преодоления этих проблем.</p> <p>4. План действий должен быть конкретным; он должен включать в себя конкретные шаги по реализации, определять время начала действий и успешность его осуществления.</p>
	Тестирование /1 час	
Тема 5. Тревожные расстройства как одна из	Лекция/2 часа	Теоретическая часть. Тревожные расстройства. Техника работы с тревожными расстройствами

самых частых проблем для работы в КППТ	Практическое занятие 5 /2 часа	<p>Выполните задания:</p> <p>1. Упражнение для установки катастрофизации. Для трансформации данной иррациональной установки следует осознанно заменять в своих убеждениях крайнюю оценку ситуации, оторванную от объективных фактов.</p> <p>2. Поиск решения проблем «Problem solving». Если оставлять проблемы нерешенными, это грозит беспомощностью, отчаянием и даже обострением симптомов паники. Можно постепенно, шаг за шагом решить проблему собственными силами. Инструкция: предложите клиенту сформулировать проблему, решение которой он еще не придумал, откладывает. Желательно не самую тяжелую, так как для усвоения техники необходимо продемонстрировать на небольшой проблеме, что ему доступно с успехом преодолевать трудности.</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 или дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Промежуточная аттестация входит в период (время изучения) разделов, дисциплин (модулей) и проводится в форме, указанной в учебном плане. Время, отводимое на промежуточную аттестацию, заложено в каждом (ой) разделе, дисциплине (модуле) программы (столбец «практические занятия» и «тестирование»).

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.

Баллы по итогам промежуточной аттестации	Результат аттестации в форме «зачет»/«не зачет»
81-100	«зачтено»
61-80	«зачтено»
50-60	«зачтено»
менее 50	«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 «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные 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 «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;
- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы.

3.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе повышения квалификации размещены на платформе СДО и включают следующие формы и методы для проведения текущего и

рубежного контроля, промежуточной аттестации: задания в тестовой форме, практическая работа.

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

1. Бывают ли автоматические мысли полностью ошибочными?

Выберите один ответ:

1. Да, очень часто
1. Да, редко
1. Нет, никогда

2. В какой форме могут существовать автоматические мысли?

Выберите один ответ:

1. Только вербальной
2. Только визуальной
3. В обеих сразу

3. Если клиент злоупотребляет алкоголем или употребляет наркотики, включает ли терапевт обсуждение этих фактов в повестку дня?

Выберите один ответ:

1. Да
2. Нет

4. Как в большинстве случаев поступает терапевт при определении повестки дня?

Выберите один ответ:

1. Спрашивает клиента, с какого пункта он хочет начать обсуждение
2. Право выбора первой темы для обсуждения терапевт оставляет за собой

5. Как ещё называется черно-белое мышление, полярное или мышление в стиле «все или ничего»?

Выберите один ответ:

1. Туннельное мышление
2. Сверхгенерализация
3. Дихотомическое мышление
4. Эмоциональное обоснование

6. Кто должен следить за временем на протяжении сессии и решать, за что братья, если сессия подходит к концу?

Выберите один ответ:

1. Терапевт
2. Клиент
3. Терапевт и клиент совместно

7. К чему относится противостояние внутренним раздражителям (сердцебиение, головокружение)?

Выберите один ответ:

1. К естественной экспозиции
2. К интероцептивной экспозиции
3. К имагинации

8. Сколько выделяют типов избегающего поведения?

Выберите один ответ:

1. 5
2. 3
3. 4
4. 2

9. Установка сверхобобщения заключается в...

Выберите один ответ:

1. В оценивании личности человека в целом, а не отдельных его черт, поступков
2. В категоричном суждении по единичному признаку обо всей совокупности явлений
3. В тенденции верить своим конкретным ожиданиям
4. В подборе для себя и/или других лиц высших из гипотетически возможных стандартов и последующее их использование в качестве эталона

10. Что является целью бихевиоральных техник в рамках когнитивной терапии?

Выберите один ответ:

1. Мысленное погружение в пугающую ситуацию
2. Поддерживание не-гативные убеждения клиента
3. Изменение негативных установок, мешающих нормальному функционированию клиента

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).

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.

Учебно-методическая литература представлена в виде электронных информационных и образовательных ресурсов в библиотеках и в системе дистанционного обучения. Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

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: 15.05.2024). – 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: 15.05.2024). – 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: 15.05.2024). – 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: 15.05.2024). – 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: 15.05.2024). – 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: 15.05.2024). – 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	19.11.2022
2	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	12.07.2023
3	Актуализация основных источников и литературы	4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	15.05.2024