



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЕВРАЗИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ"

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
_____ /Замельный А.Ю./



"05" июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Когнитивно-поведенческое консультирование»**

Дополнительная профессиональная программа
«Психология»

г. Москва
Территория Инновационного центра Сколково

Наименование учебной дисциплины: Когнитивно-поведенческое консультирование.

Цель освоения учебной дисциплины: достижение запланированных результатов освоения образовательной программы - формирование установленных в образовательной программе компетенций.

Задачи освоения учебной дисциплины: достижение запланированных в настоящей рабочей программе результатов освоения дисциплин - приобретение обучающимся запланированных знаний, умений, навыков.

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Обучающийся должен сформировать следующие результаты освоения дисциплины «Когнитивно-поведенческое консультирование»:

Знания: Знания основных принципов и концепций когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), включая когнитивную модель, поведенческий анализ, теорию научения и основные когнитивные искажения. Знания о различных КПТ-подходах и техниках, применяемых при различных психологических проблемах (тревожные расстройства, депрессия, зависимости и др.). Знания этических принципов и границ когнитивно-поведенческого консультирования.

Умения: Навык установления и поддержания терапевтического альянса с клиентом. Навык проведения структурированного интервью и сбора необходимой информации для постановки целей консультирования. Навык активного слушания и эмпатического реагирования на клиента. Навык обучения клиента техникам самопомощи, основанным на принципах КПТ. Навык ведения документации и соблюдения конфиденциальности.

Навыки: Умение проводить функциональный анализ поведения и выявлять взаимосвязь между мыслями, эмоциями и поведением. Умение формулировать терапевтические цели и разрабатывать индивидуальный план консультирования, основанный на принципах КПТ. Умение применять различные КПТ-техники, такие как когнитивная реструктуризация, экспозиция, поведенческие эксперименты, тренинг навыков. Умение оценивать эффективность консультирования и корректировать план в зависимости от прогресса клиента.

Объем (трудоемкость) учебной дисциплины: определен в учебном плане образовательной программы.

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине определена в учебном плане образовательной программы.

Текущий контроль успеваемости осуществляется посредством аналитического отчета обучающегося по дисциплине.

Структура и содержание учебной дисциплины определяется тематическим планом учебной дисциплины.

Тематический план учебной дисциплины

Тема № 1: Введение в когнитивно-поведенческую терапию (КПТ)

Тема № 2: История и развитие КПТ

Тема № 3: Основные принципы и концепции КПТ
Тема № 4: Когнитивная модель: мысли, чувства и поведение
Тема № 5: Поведенческая модель: классическое и оперантное обусловливание
Тема № 6: Когнитивные искажения и автоматические мысли
Тема № 7: Выявление и оспаривание негативных мыслей
Тема № 8: Техники реструктуризации мышления
Тема № 9: Поведенческие эксперименты
Тема № 10: Экспозиционная терапия
Тема № 11: Работа с тревогой и паническими атаками
Тема № 12: Работа с депрессией и подавленным настроением
Тема № 13: Работа с гневом и агрессией
Тема № 14: Работа с обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР)
Тема № 15: Работа с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР)
Тема № 16: Работа с фобиями
Тема № 17: Работа с расстройствами пищевого поведения
Тема № 18: Работа с зависимостями
Тема № 19: Работа с нарушениями сна
Тема № 20: Работа с хронической болью
Тема № 21: Работа с проблемами в отношениях
Тема № 22: Работа с низкой самооценкой
Тема № 23: Работа с прокрастинацией
Тема № 24: Работа с перфекционизмом
Тема № 25: Работа со стрессом
Тема № 26: Майндфулнес в КПТ
Тема № 27: Техники релаксации и саморегуляции
Тема № 28: Мотивационное интервьюирование в КПТ
Тема № 29: Работа с сопротивлением клиента
Тема № 30: Терапевтический альянс и построение отношений
Тема № 31: Этические принципы в КПТ
Тема № 32: КПТ с детьми и подростками
Тема № 33: КПТ с семьями и парами
Тема № 34: КПТ в групповом формате
Тема № 35: КПТ онлайн
Тема № 36: Супервизия и личная терапия для консультантов
Тема № 37: Оценка эффективности КПТ
Тема № 38: Современные направления и исследования в КПТ
Тема № 39: Применение КПТ в различных контекстах

Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине: подготовка к занятиям: изучение теоретического материала, чтение учебников и дополнительных источников, конспектирование; подготовка к промежуточной аттестации; самостоятельное изучение дополнительных материалов; анализ и интерпретация данных – составление аналитического отчета обучающегося по дисциплине.

Условия реализации рабочей программы дисциплины

Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины соответствует материально-техническому обеспечению, указанному в разделе 3 образовательной программы.

Учебно-методическое обеспечение (электронные учебно-методические материалы) освоения учебной дисциплины

Электронные учебные издания

Куклина, Е. Н. Организация самостоятельной работы студента / Е. Н. Куклина, М. А. Мазниченко, И. А. Мушкина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06270-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562503>

Зорина, Е. М. Метапредметная компетенция преподавателей и обучающихся / Е. М. Зорина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 130 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17997-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

Электронные методические издания

Мотивация студентов к обучению и воспитательная деятельность — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — ISBN 978-5-534-14536-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533252>

Мотивация студентов к обучению и профессиональному развитию — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 5 с. — (Юрайт.Академия). — ISBN 978-5-534-14536-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509597>

Информационное обеспечение освоения учебной дисциплины представляет собой перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (цифровой (электронной) библиотеке) «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>), содержащей издания учебно-методической и иной литературы.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к федеральной государственной информационной системе «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>).

Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства: Яндекс Браузер (реестровая запись №3722 от 23.07.2017 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных); Яндекс.Телемост (реестровая запись №13556 от 20.05.2022 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных)

Электронные информационные ресурсы (ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

- Состав современных профессиональных баз данных

Федеральная служба государственной статистики (<https://rosstat.gov.ru/>)

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>)

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>)

База данных ЮНЕСКО (<https://www.unesco.org/en/key-data>)

- Состав информационных справочных систем

База знаний Открытого правительства (<http://wiki.ac-forum.ru/>)

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>)

Российский фонд фундаментальных исследований (<https://www.rfbr.ru/>)

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>)

Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>)

Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>)

Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>)

Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>)

- Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти

Президент России (<http://kremlin.ru/>)

Правительство России (<http://government.ru/>)

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>)

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>)

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>)

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>)

- Иные информационные ресурсы - периодическими издания

ТАСС (<https://tass.ru/>)

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>)

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>)

RT (<https://rt.com/>)

- Информационные поисковые системы

Яндекс (<https://ya.ru/>)

MAIL.RU (<https://www.mail.ru/>)