



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказ № 5 от 20 октября 2016 года

Председатель АКПП

Ковпак Д.В



**Дополнительная профессиональная программа повышения
квалификации**

**«Базовый курс когнитивно-поведенческой психотерапии и
психологического консультирования»**

Санкт-Петербург

2016 г.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

Пояснительная записка

Настоящая профессиональная программа (повышения квалификации) разработана в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012, Приказом Министерства образования и науки РФ от 01 июля 2013 г. № 499 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ», Уставом АКПП, Положением о структурном подразделении АКПП.

Когнитивно-поведенческая психотерапия – единственное на сегодняшний день направление психотерапии, подтвердившее высокую эффективность в клинических исследованиях и имеющее фундаментальную научную базу. Истоки когнитивно-поведенческой психотерапии можно проследить еще в учениях философов прошлого, однако, современный облик ей помогли принять изыскания ученых ближайших к нам веков.

Таковыми исследователями как И. П. Павлов, И. М. Сеченов, В. М. Бехтерев, А. А. Ухтомский, Дж. Уотсон, Б. Скиннер, Э. Ч. Толмен, Л. С. Выготский, Ж. Пиаже, Д. Н. Узнадзе, Г. Хед, Э. Брунsvик, А. Бандура, Дж. Миллер, Е. Галантер, К. Прибрам, А. Лазарус, Г. Айзенк, Д. Келли, М. Махони, Д. Мейхенбаум, У. Глассер, В. Ф. Гуидано, Г. А. Лиотти и другими мировыми и отечественными учеными были сформированы основы для развития будущей науки о поведении, а затем и когнитивная революция. Их идеи составляют самый глубинный из всех имеющихся в психотерапии фундаментов и помогают перевести саму психотерапию как специальность из области впечатлений и спекуляций в научное поле и сферу доказательной медицины.



Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии

В основу современной когнитивно-поведенческой психотерапии легли работы Альберта Эллиса и Аарона Бека. На протяжении своей более чем полувековой истории когнитивно-поведенческая психотерапия была подвергнута тщательным исследованиям. Число таких исследований очень велико — 452. По другим психотерапевтическим направлениям (например, психоанализ или гештальт-терапия) столь масштабные и фундаментальные исследования не проводились, а проведенные демонстрировали сомнительную результативность, что не афишируется по вполне понятным причинам.

Сегодня когнитивно-поведенческая модель психотерапии признается большинством авторов как наиболее влиятельная и эмпирически обоснованная, а эффективность когнитивно-поведенческой психотерапии при депрессиях, фобиях и панических атаках подтверждена большим количеством исследований (Perrez, Baumann, 2005). Она сопоставима с эффективностью медикаментозного лечения антидепрессантами (Thase et al., 1997) при этом подчеркивается ее более высокий превентивный эффект. Метаанализ целого ряда надежных исследований показал, что в течение года после основного курса лечения антидепрессантами около 60% пациентов переживают повторный приступ депрессии, а после курса когнитивно-поведенческой психотерапии — только 29,5% (Gloaguen et al., 1998). Она занимает первое место среди всех методов психотерапии по эффективности лечения большой депрессии (DeRubies, Crits-Christoph, 1998) и различных тревожных расстройств - фобий, панических атак и т.п. (Grave et al., 1994; Ruhmlad, Margraf, 2001).



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

Отечественные авторы в отдельных исследованиях также подтверждают эффективность и преимущества когнитивно-поведенческой психотерапии (Вейн с соавт., 1993; Бобров, Агамамедова, 2006; Холмогорова А.Б., 2011).

Цель программы:

- Расширить знания специалистов и обучить их ведущему методу психотерапии, что поможет оказывать высокопрофессиональную квалифицированную помощь пациентам и клиентам , нуждающимся в психотерапевтическом лечении и психологическом консультировании.
- Повышение профессиональных знаний и навыков специалистов
- Популяризация метода среди профессионального сообщества

Задачи базового курса:

1. Изучение теоретического базиса, необходимого для освоения навыков работы в когнитивно-поведенческой парадигме
 2. Развитие базовых навыков КПТ-терапевта: методы диагностики и психотерапии
 3. Отработка новых навыков и контроль в процессе семинарских занятий и супервизии
 4. Личное и профессиональное развитие психотерапевта в процессе групп личного опыта , интервизии ,индивидуальной или групповой супервизии.
- На базовый курс приглашаются: психиатры, психотерапевты, клинические психологи, психологи, психиатры-наркологи, социальные работники, педагоги.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

Структура обучения

- Практико-ориентированные семинарские занятия 180 акад. часов, являющиеся методической основой для формирования теоретического и практического базиса в понимании когнитивно-поведенческого подхода психотерапии и формирования основных компетенций КПТ-терапевта.
- Групповая или индивидуальная супервизия 20 часов
- Интервизия 20 часов (10 сессий между семинарами)

Оценка эффективности:

По окончании базового курса сдается экзамен. К экзамену допускаются слушатели, прошедшие семинарские занятия в объеме 180 академических часов, групповую или индивидуальную супервизию в количестве 20 академических часов, интервизию в количестве 20 академических часов (10 занятий по 2 академических часа между семинарами).

В результате обучения на Базовом курсе программы долгосрочного обучения слушатель получает:

1. за каждый отдельный семинар Сертификат Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии
2. За весь Базовый курс 200 академических часов выдается свидетельство о повышении квалификации установленного образца.

Сертификацию могут пройти только врачи-психотерапевты или клинические психологи.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

В результате изучения курса, слушатель должен овладеть следующими компетенциями:

1. **Знать** историю создания Когнитивно-Поведенческой Психотерапии (далее КПТ)
2. **Суметь** объяснить философию КПТ, основные понятия, принципы работы, ограничения применения КПТ
3. **Знать и иметь представление** о современных направлениях КПТ
4. **Уметь** выстраивать психотерапевтические отношения с клиентом, заключать психотерапевтический контракт, формировать комплаенс , составлять план терапии с постановкой стратегических и тактических целей.
5. **Уметь** составлять и работать с психотерапевтическим дневником, уметь использовать приемы и понятия : S-O-R, A-B-C, C-M -Э-Р
6. **Проводить** мотивационное интервью
7. **Знать** основные положения когнитивной терапии Аарона Бэка, техники (психотерапевтический дневник , поиск альтернативных мыслей, работа с промежуточными и глубинными убеждениями, сократический диалог)
8. **Понимать**, что такое Концептуализация и ее функция в терапии, знать классическую модель концептуализации и модели концептуализации при разных нозологических формах, уметь составлять концептуализацию.
9. **Знать** основные положения РЭПТ, понятия иррациональных установок, умение вести логический, эмпирический и прагматический диспуты.
10. **Знать** и понимать модель когнитивной терапии при различных нозологических формах (при тревожных, депрессивных расстройствах, при аддиктивном поведении).
11. **Владеть** базовыми поведенческими техниками (активная мышечная релаксация по Джекобсону , пассивная мышечная релаксация,



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

диафрагмальное дыхание и другие дыхательные техники, систематическая десенсиитизация и ее этапы, систематическая десенсиитизация *in vivo*, имплозия и наводнение и их этапы, парадоксальная интенция и др.)

Программа долгосрочного обучения когнитивно -поведенческой терапии базовый курс включает учебный план, календарный учебный график, описание программ семинаров, список рекомендуемой литературы.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

Календарный учебный график

Обучение проводится с сентября по июнь по мере комплектования групп.

Обучение проходит в очной и дистанционной формах.

Продолжительность обучения-200 академических часов:80 часов-теория, 80 часов-практика, 16 часов -самостоятельная работа, 20 часов – итоговая аттестация.

При очном обучении предусмотрено проведение 2 декадников по 100 академических часов каждый, что и составляет базовый курс. Занятия проводятся 5 дней в неделю с понедельника по пятницу по 8 академических часов в день 2 недели подряд, суббота, воскресенье-выходной день.

Периодичность проведения около 1 раза в семестр.

Режим занятий: с 10.00-17.00.

При дистанционном обучении предусмотрено проведение семинаров выходного дня по субботам и воскресеньям, в базовый курс входит 10 семинаров, периодичность проведения приблизительно 1 раз в месяц.

Режим занятий: с 10.00-17.00

Академический час -45 минут, перерыв между часами 5 минут, обеденный перерыв -30 минут.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

**Учебный план дополнительной профессиональной программы
повышения квалификации «Базовый курс когнитивно-поведенческой
психотерапии и психологического консультирования»**

Срок обучения: 200 академических часов

Режим занятия: 10.00-17.00

Форма обучения: очная, дистанционная

№п/п	Темы базового цикла	теория	практика	Самостоятельная работа	всего
1	Вводный семинар. Теория и практика КПТ. Техники и приемы: S-O-R, А-В- С, С- М-Э-Р. Истоки, текущие инновации, перспективы направления. Ограничения применения КПТ	8	8	4	20
2	Введение в терапию. Психотерапевтические отношения. Формирование комплаенса.	8	8	4	20



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

	Мотивационное интервью. Когнитивная концептуализация. Выработка плана терапии, постановка стратегических и тактических целей и задач лечения				
3	Когнитивная терапия Аарона Бека. Основные теоретические положения. Практические упражнения, техники и методология.	8	8	4	20
4	Концептуализация и формулировка проблемы в когнитивно-поведенческой психотерапии. Теория,	8	8	4	20



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

	развитие практических навыков				
5	Рационально- эмотивно- поведенческая терапия (РЭПТ) Альберта Эллиса. Основные теоретические положения. Практические упражнения, техники и методология	8	8	4	20
6	Основы поведенческой терапии	8	8	4	20
7	КПТ тревожных расстройств. Паническое расстройство, агорафобия, социофобия и др.	8	8	4	20



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

8	КПТ депрессивных расстройств и суицидального поведения	8	8	4	20
9	КПТ аддиктивного поведения	8	8	4	20
10	Супервизия	8	8	-	16
11	Итоговая аттестация	-	-	4	4
12	Итого	80	80	40	200



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**К дополнительной профессиональной программе повышения
квалификации**

**«Базовый курс когнитивно-поведенческой психотерапии и
психологического консультирования»**

Раздел 1 . Вводный семинар. Теория и практика КПТ.

Программу обучения когнитивно-поведенческой психотерапии открывает вводный семинар «Теория и практика когнитивно-поведенческой психотерапии». Данный цикл поможет понять особенности такого направления работы специалиста, освоить принципы взаимодействия в данной парадигме, разобрать различные методы работы с клиентами, сориентироваться в современных течениях когнитивно-поведенческой психотерапии. В теоретической части будут рассмотрены базовые положения и методология когнитивно-бихевиоральной парадигмы.

Тематический план:

- **Истоки КПТ, предпосылки формирования направления - 2**
- **текущие инновации и развитие КПТ - 2**
- **перспективы направления - 1**
- **Техники и приемы: S-O-R, A-B-C, С- М -Э-Р - 10**
- **Ограничения применения КПТ - 5**

В практической части будут представлены ведущие техники. Участники группы смогут отработать основные методы на практике.

Самостоятельная работа: изучение профессиональной литературы по теме семинара, отработка практических навыков с клиентом.



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

Раздел 2. Введение в терапию. Психотерапевтический контракт.

Тематический план:

- Введение в терапию. Психотерапевтический контракт - 4
- Формирование комплаенса - 4
- Когнитивная концептуализация - 6
- Мотивационное интервью - 4
- Оценка психического состояния - 2
- Выработка плана терапии, постановка стратегических и тактических целей и задач лечения - 2
- Практическая отработка навыков - 2

Самостоятельная работа: изучение профессиональной литературы по теме семинара, отработка практических навыков с клиентом.

Раздел 3. Когнитивная терапия Аарона Бека. Основные теоретические положения. Практические упражнения, техники и методология

На семинаре будут представлены теория и практика, методология и техники непосредственно из Института А. Бека в Пенсильвании, США (Beck Institute for cognitive and behavioral therapy, Philadelphia, USA), как когнитивная терапия преподается там в настоящем.

Тематический план:

1. Введение в когнитивную терапию А.Бека. Понятие когнитивных (логических) ошибок ,их виды, понятие схемы - 6
2. Автоматические мысли, промежуточные установки , глубинные убеждения школы А. Бека. Примеры и разбор на добровольцах - 10
3. Методы работы с установками - 10



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

- Школа А. Бека – концептуализация и конфронтация
- Сократовский диалог.
- Новая эффективная философия (F).
- Метод деконструкции и реконструкции – таблица Э-М-У-У-М-Э
- Поведенческие тренинги

4. Практическая отработка в тройках - 4

Самостоятельная работа: изучение профессиональной литературы по теме семинара, отработка практических навыков с клиентом.

Раздел 4. Концептуализация и формулировка проблемы в когнитивно-поведенческой психотерапии. Теория, развитие практических навыков

Семинар-практикум посвящен концептуализации - одному из базовых инструментов в работе когнитивно-поведенческого терапевта.

Цель семинара: изучение теоретических основ и освоение практических навыков концептуализации.

Тематический план:

- Когнитивно-поведенческие циклы формирования и поддержания расстройств - 4
- Классическая модель концептуализации по Д.Бек - 6
- Современные модификации методов концептуализации - 2
- Концептуализация отдельных типовых видов расстройств: депрессия, тревожные-фобические расстройства, панические атаки, ПТСР, аддикции, ОКР - 4
- Практическая отработка навыков концептуализации - 2
- Анализ случаев из практики участников - 2



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

Самостоятельная работа: изучение профессиональной литературы по теме семинара, отработка практических навыков с клиентом.

Раздел 5. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия (РЭПТ)

Альберта Эллиса. Основные теоретические положения. Практические упражнения, техники и методология.

На семинаре будут представлены теория и практика, методология и техники непосредственно из Института Альберта Эллиса в Нью-Йорке, США (The Albert Ellis Institute, New York, USA), как преподается РЭПТ непосредственными учениками и последователями Альберта Эллиса.

Тематический план:

- Введение в РЭПТ - 4
- Иррациональные установки школы А. Эллиса. Примеры и разбор на добровольцах - 4
- Методы работы с установками - 4
- Школа А. Эллиса – Диспуты (ABCD) - 4
 - Логический
 - Эмпирический
 - Прагматический
- Практическая отработка в тройках - 4

Самостоятельная работа: изучение профессиональной литературы по теме семинара, отработка практических навыков с клиентом.

Раздел 6. Основы поведенческой психотерапии

Тематический план:



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

1. **Верификация телесного состояния - 2**
 - Самомониторинг
 - Методы контакта с телом.
2. **Саморегуляция - 3**
 - Аутогенная тренировка.
 - Мышечная релаксация (форсированная техника прогрессирующей мышечной релаксации по Э. Джекобсону, техника прогрессирующей мышечной релаксации по Э. Джекобсону в модификации О. М. Радюка)
 - Дыхательные техники.
3. **Теория локуса контроля Дж. Роттера - 1**
 - Интернальный и экстернальный локус контроля.
 - Категории свободы деятельности и минимальной цели
4. **Теория выученной беспомощности М. Селигмана и Позитивная психология - 1**
 - Преодоление беспомощности
 - Теория оптимизма
5. **Теория моделирования А. Бандуры и Моделирующая терапия - 1**
 - Ассертивный тренинг (тренинг уверенного поведения)
6. **Мультимодальная терапия А. Лазаруса - 1**
 - BASIC-ID
7. **Тренинг самоинструирования Д. Мейхенбаума - 1**
 - Прививка против стресса
8. **Майндфулнесс - 1**
 - Техники осознания и формирование привычки осознанности. Шаматха и Випашьяна.
 - Навыки медитативных техник



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

9. Терапия реальностью У. Глассера - 1

- Методы работы с поведением. Целостное поведение. Теория контроля и теория выбора.

10. Классические поведенческие техники - 6

- Подкрепление, положительное и отрицательное подкрепление. Безусловные и условные подкрепления. Дифференциальное подкрепление
- Угашение
- Систематическая десенсибилизация по Вольпе.
- Метод наводнения
- Наказание. Аверсивная терапия
- Жетонная экономика.

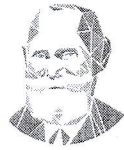
11. Поведенческий марафон – авторская методика анти-авиофобических тренигов - 2

- Работа с пациентами на авиатренажерах Airbus и Boeing
 - Полетные тренинги
 - Дополнительные программы и поведенческие бонусы
- Самостоятельная работа: изучение профессиональной литературы по теме семинара, отработка практических навыков с клиентом.

Раздел 7. КПТ тревожных расстройств. Паническое расстройство, агорафобия, социофобия и др.

Тематический план:

- Дифференциация тревоги. Маски тревоги - 2
- Симптомы и синдромы тревожных расстройств - 1
- Полисистемность соматического проявления тревоги - 2



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

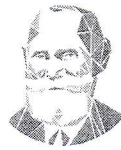
- Генез тревожных расстройств - 1
- Психотерапевтический диагноз - 1
- Когнитивная модель тревоги по А. Беку - 1
- Трилогия разума - 1
- Специфика терапии тревожных расстройств - 1
- Терапевтические техники и алгоритм терапии - 1
- Поведенческие техники (мышечная релаксация, дыхательные техники, десенсибилизация и другие техники экспозиции) - 2
- Когнитивные техники - 2
- Идентификация и реатрибуция телесных ощущений - 1
- Методы работы по А. Беку и А. Эллису - 2
- Модель концептуализации - 1
- Техники и алгоритмы ABCD, СМЭР, ЭМУУМЭ и др. - 1

Семинар будет включать примеры и кейсы работы с тревожно-фобическими пациентами. Диагностические видеоматериалы. Будут проведены разборы по изучаемым алгоритмам с участниками семинара. Отработка практических навыков будет включать в себя работу в «двойках», «тройках» и «большом круге».

Самостоятельная работа: изучение профессиональной литературы по теме семинара, отработка практических навыков с клиентом.

Раздел 8. КПТ депрессивных расстройств и суицидального поведения

Семинар, разработанный по результатам обучения и обмена опытом с зарубежными коллегами из Института Бека (Филадельфия, США), Института Альберта Эллиса (Нью-Йорк, США), Оксфордского центра когнитивной



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

терапии (Великобритания), Ганновера (Германия), Берна (Швейцария) и Болоньи (Италия). Самые актуальные на сегодняшний день техники и методы, используемые в современной КПТ.

Тематический план:

1. Суицидология - 8

- Введение в суицидологию. Основные положения, теории, концепты.
- Внешнее и внутреннее суицидальное поведение. Фазы, динамика, клиника.
- Биологические, психические, социальные предикторы.
- Способы суицида. Скрытые факторы выбора.
- Классификации и типологии.
- Основные мотивы и структура поведения.
- Терапия. Превенция. Первичная и вторичная профилактика.
- Вклад А. Бека в исследование суицидального поведения.

2. Суицидальные риски - 6

- Оценка. Инструменты по оценке суицидальности.
- Оценка пациентов с историей суицидальных попыток
- Факторы риска
- Оценка суицидальных пациентов. Концептуализация.
- Техники интервью.
- Ловушки в менеджменте
- Чего мы не делаем когда ошибаемся?
- Режим «суицид» в действии
- Когнитивные стили и стили решения проблем

3. Вмешательство - 6

- Доказательства применения КПТ для пациентов с суицидальными рисками
- Концептуализация и планы лечения



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

- Протокол КПТ в работе с суицидентами
- Специфические когнитивные и поведенческие техники для лечения пациентов с суицидальными рисками
- Цели интервенций
- Стратегии управления
- Безопасное окружение
- План безопасности
- Антисуицидальная сеть
- Тренинг навыка решения проблем и совладания с импульсивными эмоциями
- Как определить дефицит навыков?
- Группа по тренировке навыков
- Причины для смерти с рефремином
- Причины для жизни
- Копинг-карты

Самостоятельная работа: изучение профессиональной литературы по теме семинара, отработка практических навыков с клиентом.

Раздел 9. КПТ аддиктивного поведения

Семинар посвящен одной из самых актуальных проблем в области психического здоровья не только в России, но и всего мира.

Общепризнанным фактом является высокая коморбидность аддиктивных расстройств, приводящая к тому, что даже непрофильные специалисты, психологи и психотерапевты, далекие от наркологии, сталкиваются в своей практике со страдающими зависимостью.

Целью семинара является формирование представлений о современной когнитивно-поведенческой модели терапии аддиктивных расстройств и



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

освоение практических приемов работы с ними. Особенностью семинара является интеграция классических инструментов КПТ и элементов MBSR (mindfulness based stress reduction) в единую стратегию терапии аддиктивных расстройств.

Тематический план:

1. Краткий обзор проблемы - 1
 2. Мотивационное интервью. Теория и практика. Прогнозирование эффективности психотерапии - 6
 3. КП-подход в терапии аддиктивных расстройств - 6
 - а) концептуализация;
 - б) когнитивная реконструкция;
 - в) модификация поведения.
 4. Использование элементов MBSR (mindfulness based stress reduction) в терапии аддиктивных расстройств - 4
 5. Профилактика рецидивов - 2
 - а) выявление факторов риска;
 - б) управление факторами риска;
 - в) развитие навыков решения проблем;
 - г) противорецидивный план.
 6. Особенности терапии при коморбидных расстройствах (тревожные расстройства, расстройства настроения) - 1
- Самостоятельная работа: изучение профессиональной литературы по теме семинара, отработка практических навыков с клиентом.



Раздел 10. Супервизия.

Один из методов подготовки и повышения квалификации в области психотерапии; форма консультирования психотерапевта в ходе его работы более опытным, специально подготовленным коллегой, позволяющая психотерапевту (супервизируемому) систематически видеть, осознавать, понимать и анализировать свои профессиональные действия и свое профессиональное поведение. Супервизия направлена на психотерапевтический процесс и имеет своей целью развитие знаний, навыков и умений, способствующих совершенствованию профессиональной деятельности психотерапевта. В процессе Супервизии психотерапевт получает возможность рефлексировать и интегрировать свои личные способы реагирования, объективные знания, субъективный опыт и конкретные психотерапевтические ситуации для совершенствования своей психотерапевтической работы. В ходе Супервизии психотерапевт может осознать, как он работает, находясь в данной психотерапевтической ситуации и являясь при этом конкретным человеком со своими собственными способами поведения и непосредственным субъективным опытом, а также с определенными профессиональными знаниями, навыками, умениями и опытом.

Требования к подготовке к супервизии: Для обучающихся на базовом цикле необходимо предоставить на супервизию 1 кейс с видео- или аудиозаписью (кейс должен содержать анамнез, концептуализацию случая, анализ собственной работы, план дальнейшей работы, ожидаемые результаты).



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

Методические рекомендации по реализации учебной программы

Реализация учебной программы курса осуществляется в логической последовательности изучения тем, что способствует усвоению учебного материала и формированию у обучающихся соответствующих знаний, умений и навыков.

Основными видами занятий являются лекции, практические занятия и самостоятельная работа.

Лекции по дисциплине должны иметь высокий научный уровень, сочетать убедительную доказательность с научным анализом изучаемого материала, концентрируя внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулируя их активную познавательную деятельность и формируя творческое мышление. На лекциях доводятся главные, основополагающие положения изучаемых вопросов. При проведении лекционных занятий для повышения активности обучающихся и степени усвояемости изучаемых вопросов целесообразно использовать методику постановки проблемных вопросов с последующим обсуждением возможных решений, использовать достаточное количество дидактических материалов, учебных, методических и справочных пособий, технических средств обучения.

Практические занятия проводятся с целью выработки практических умений. Выбор и составление задания для практического занятия должно наиболее полно учитывать специфику специальности подготавливаемого специалиста. Самостоятельная работа направлена на закрепление и углубление полученных знаний, поиск и приобретение новых знаний. Обеспечение данного вида занятий преподаватель осуществляет путем выдачи задания на



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

отработку учебных вопросов и, при необходимости, проведения индивидуального или группового консультирования обучающихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алберти Р. Е, Эммонс М.Л. Умейти постоять за себя! Ключ к самоутверждающему поведению. М., 1992
2. Александров А.А. Психотерапия: учебное пособие - СПб.: Питер, 2004.- 480 с.
3. Андерсон Дж. Думай, пытайся, развивайся. С.-Пб. :1996
4. Бек А. Техники когнитивной психотерапии// Московский психотерапевтический журнал. – 1996. № 3. С. 49-68.
5. Бек А. Техники когнитивной психотерапии // Психологическое консультирование и психологическая терапия. Хрестоматия. Т.1. / под ред. А.Б. Фенько
6. Бек А., Фримен А. Когнитивная терапия пограничного расстройства личности //Журнал практической психологии и психоанализ.- 2003. № 2.
7. Бек Дж. Когнитивная терапия. Полное руководство, М.: Вильямс. – 2006.- 400 с.
8. Бишоп С. Тренинг ассертивности. – СПб.: Питер, 2001.- 208 с.
9. Гаранян Н.Г. Практические аспекты когнитивной психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. - 1996. № 3. С. 27-48
10. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия, тревога //Московский психотерапевтический журнал. - 2001. № 4. С. 18-48
11. Джорж Р., Кристиани Т. Консультирование : теория и практика / Пер. с англ. А. Шадура. – М., 2002



Ассоциация
когнитивно-поведенческой
психотерапии

12. Мейер В., Чессер. Э. Методы поведенческой терапии. -СПб.: Речь, 2001.-256 с.
13. Прашко Я., Можны П., Шлепецки М. Когнитивно-бихевиоральная терапия психических расстройств- М.: Институт общегуманитарных исследований. 2015- 1072 с.
14. Ромек В. Г. Поведенческая психотерапия.- М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 192 с.
15. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях.- СПб.: Речь, 2007 .- 175 с.
16. Ромек Е. А., Филатов Ф. Р. Что такое РЭПТ? Рациональность как образ жизни.
17. Уолен С., Ди Гусепп Р., Уэсслер Р. Рационально-эмотивная психотерапия / Пер. с англ. Общ.Ред.- М.: Институт гуманитарных знаний, 1997. – 257 с.
18. Федоров А. П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. – СПб.: Питер, 2002-352 с.
19. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / Пер. с англ.-СПб.: Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс , 2002.- 272 с. (Серия « Ступени психотерапии»)
20. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. 2-е изд./ Пер. с англ. Т. Саушкиной. – СПб.: Издательство «Речь», 2002.-352 с.: ил.