Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.03.2025 12:35:17
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой
Л.А. Кравцова / _____ /
19 апреля 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ Б1.О.64 КОГНИТИВНО-БИХЕВИОРАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки (специальность)	37.05.01 Клиническая психология (код, наименование)
Уровень подготовки	специалитет (специалитет/магистратура)
Направленность подготовки	12 Обеспечение безопасности (в сферах: психодиагностической и консультативной деятельности в интересах обороны и безопасности государства, обеспечения законности и правопорядка; научных исследований)
Форма обучения	очная (очная, очно-заочная)
Срок освоения ООП	5,5 лет (нормативный срок обучения)
Институт/кафедра	Клинической психологии

Владивосток, 2024

При разработке методических рекомендаций для преподавателей и обучающихся по дисциплине Б1.О.64 Когнитивно-бихевиоральная психотерапия в основу положены:
1) ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология
утвержденный Министерством высшего образования и науки Российской Федерации «26» мая 2020 г. № 683

2) Учебный план по специальности 37.05.01 Клиническая психология, направленности 12 Обеспечение безопасности (в сферах: психодиагностической и консультативной деятельности в интересах обороны и безопасности государства, обеспечения законности и правопорядка; научных исследований), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «29» марта 2024 г., Протокол № 1-5/23-24.

Методические рекомендации для преподавателей и обучающихся по дисциплине разработаны авторским коллективом кафедры клинической психологии ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, под руководством заведующей кафедрой доцента, доктора психологических наук Кравцовой Натальи Александровны.

Разработчики:

доцент	канд. психол. наук	Осинская С.А.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методические рекомендации по изучению дисциплины Б1.О.64 Когнитивно-бихевиоральная психотерапия представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины.

Для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине Б1.О.64 Когнитивно-бихевиоральная психотерапия необходимо регулярно разбирать материалы лекций, отвечать на вопросы для самоконтроля. Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникающим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Лекционный материал организует мыслительную деятельность обучающихся, а практические занятия обеспечивают глубину усвоения материала дисциплины.

При подготовке к практическому занятию особое внимание необходимо обращать на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Для организации самостоятельного изучения тем дисциплины используются материалы фондов оценочных средств.

Самостоятельная работа студентов обеспечивается следующими условиями:

1. наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;

2. создание системы регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;

3. консультационная помощь преподавателя.

Методический материал для самостоятельной подготовки представляется в виде литературных источников. В список учебно-методических материалов для самостоятельной работы обучающихся входит перечень библиотечных ресурсов учебного заведения и других материалов, к которым обучающийся имеет возможность доступа.

Самостоятельная работа – вид контактной внеаудиторной работы преподавателей и обучающихся по дисциплине Б1.О.64 Когнитивно-бихевиоральная психотерапия. Контроль самостоятельной работы осуществляется ведущим преподавателем. Оценка самостоятельной работы учитывается при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине Б1.О.64 Когнитивно-бихевиоральная психотерапия.

Текущий контроль по дисциплине Б1.О.64 Когнитивно-бихевиоральная психотерапия предназначен для проверки индикаторов достижения компетенций, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики освоения новых знаний. Текущий контроль по дисциплине Б1.О.64 Когнитивно-бихевиоральная психотерапия проводится в течение семестра по всем видам и разделам учебной дисциплины, охватывающим компетенции, формируемые дисциплиной: доклады-презентации, работа в малых группах, групповое обсуждение, дискуссия, творческие задания, выполнение практических упражнений. Текущий контроль знаний студентов, их подготовки к практическим занятиям осуществляется на каждом занятии.

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения индикаторов достижения компетенций. Проводится в форме экзамена после освоения обучающимся всех разделов дисциплины Б1.О.64 Когнитивно-бихевиоральная психотерапия и учитывает результаты обучения по дисциплине по всем видам работы студента на протяжении всего периода обучения по дисциплине Б1.О.64 Когнитивно-бихевиоральная психотерапия.

Время, отведенное для промежуточной аттестации, указано в графике учебного процесса.

Задания для практических работ, а также задания для подготовки к текущему и промежуточному контролю приведены в фонде оценочных средств по дисциплине Б1.О.64

Когнитивно-бихевиоральная психотерапия. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Перед консультацией, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ ЗАНЯТИЯМ

Таблица 1. Методические указания к лекционным занятиям по дисциплине Б1.О.64 Когнитивно-бихевиоральная психотерапия

Тема №1 Особенности и характерные черты когнитивно-поведенческой психотерапии, ее отличия от других видов психотерапии, заблуждения и предубеждения относительно КБТ.	
Продолжительность лекционного занятия (в академических часах):	2
Цель лекционного занятия: 1. Раскрыть характерные особенности когнитивно-поведенческой психотерапии. 2. Сформировать представление об отличиях когнитивно-поведенческой психотерапии от других направлений психотерапии.	
План лекции, последовательность ее изложения: 1. Основные понятия современной КБТ. 2. Взаимовлияние внешних факторов и внутреннего приобретаемого опыта. 3. Заблуждения и предубеждения относительно КБТ. 4. Особенности поведенческой психотерапии. 5. Характеристики современной поведенческой терапии.	
Рекомендованная литература: 1. Когнитивно-поведенческая психотерапия : учеб. пособие для вузов Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина, В. Г. Залевский М. : Юрайт, 2019. - 194 с. URL: https://urait.ru/ 2. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход : учеб. пособие З. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова М. : Юрайт, 2019. - 211 с. URL: https://urait.ru/ 3. Когнитивная психотерапия расстройств личности (электронный ресурс) Бек А., Фримен А. Серия: Мастера психологии. – Изд-во: Питер, 2019. – 448 с.–URL: https://www.koob.ru/beck_aaron/kognitivnaya_psihoterapiya_rasstroystv 4. Поведенческая психотерапия : учеб. пособие для вузов [Электронный ресурс] В. Г. Ромек М. : Юрайт, 2019. - 192 с. URL: https://urait.ru 5. Современные технологии психологического консультирования и психотерапии : практическое пособие А. О. Шарапов, О. В. Матвеев М. : Юрайт, 2020. - 178 с. URL: https://urait.ru/	
Тема №2 Когнитивные методы психотерапии. Рационально-эмотивная терапия (РЭТ) А. Эллиса.	
Продолжительность лекций (в академических часах):	2
Цель лекции: 1. Сформировать представление о когнитивных методах психотерапии. 2. Рассмотреть принципы, научные основания и философскую базу рационально-эмотивной терапии (РЭТ) А. Эллиса.	
План лекции, последовательность ее изложения: 1. Краткая история возникновения рационально-эмотивной терапии (РЭТ).	

2. Исторические предпосылки создания РЭТ, влияние философов и психологов на представления А. Эллиса.
3. Другие когнитивно-ориентированные терапии (Э. Берн, Г. Келли, А. Лоу и др.).
4. Рационально-эмотивная базисная теория концепции А. Эллиса.
5. Когнитивные методы психотерапии: краткая характеристика.

Рекомендованная литература:
1. Когнитивно-поведенческая психотерапия : учеб. пособие для вузов Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина, В. Г. Залевский М. : Юрайт, 2019. - 194 с. URL: https://urait.ru/
2. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход : учеб. пособие 3. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова М. : Юрайт, 2019. - 211 с. URL: https://urait.ru/
3. Когнитивная психотерапия расстройств личности (электронный ресурс) Бек А., Фримен А. Серия: Мастера психологии. – Изд-во: Питер, 2019. – 448 с.–URL: https://www.koob.ru/beck_aaron/kognitivnaya_psihoterapiya_rasstroystv
4. Поведенческая психотерапия : учеб. пособие для вузов [Электронный ресурс] В. Г. Ромек М. : Юрайт, 2019. - 192 с. URL: https://urait.ru
5. Современные технологии психологического консультирования и психотерапии : практическое пособие А. О. Шарапов, О. В. Матвеев М. : Юрайт, 2020. - 178 с. URL: https://urait.ru/

Тема №3 Техники, приемы, методики поведенческой психотерапии. Основные принципы и понятия поведенческой терапии.

Продолжительность лекций (в академических часах):	2

Цель лекции:
1. Сформировать представление об основных принципах и понятиях поведенческой терапии.
2. Рассмотреть техники, приемы, методики поведенческой психотерапии.

План лекции, последовательность ее изложения:
1. Основные принципы и понятия поведенческой терапии.
2. Метод десенсибилизации.
3. Стимульная конфронтация и помехи реагированию.
4. Модификация поведения с помощью метода жетонов, поведенческие договора и пр.
5. Стимульный контроль и скрытая сенсибилизация.
6. Методы формирования поведения.

Рекомендованная литература:
1. Когнитивно-поведенческая психотерапия : учеб. пособие для вузов Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина, В. Г. Залевский М. : Юрайт, 2019. - 194 с. URL: https://urait.ru/
2. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход : учеб. пособие 3. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова М. : Юрайт, 2019. - 211 с. URL: https://urait.ru/
3. Когнитивная психотерапия расстройств личности (электронный ресурс) Бек А., Фримен А. Серия: Мастера психологии. – Изд-во: Питер, 2019. – 448 с.–URL: https://www.koob.ru/beck_aaron/kognitivnaya_psihoterapiya_rasstroystv
4. Поведенческая психотерапия : учеб. пособие для вузов [Электронный ресурс] В. Г. Ромек М. : Юрайт, 2019. - 192 с. URL: https://urait.ru
5. Современные технологии психологического консультирования и психотерапии : практическое пособие А. О. Шарапов, О. В. Матвеев М. : Юрайт, 2020. - 178 с. URL: https://urait.ru/

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Таблица 2. Методические указания к практическим/лабораторным занятиям по дисциплине Б1.О.64 Когнитивно-бихевиоральная психотерапия

Тема №1 Теоретические источники когнитивно-бихевиоральной психотерапии: рационально-эмотивная терапия (РЭТ) А. Эллиса, когнитивная терапия А. Бека. Когнитивно-социальные теории научения. «Модельное научение» А. Бандура.

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
1. Рационально-эмотивная терапия (РЭТ) А. Эллиса.
2. Когнитивная терапия А. Бека.
3. Когнитивно-аналитический подход: теория личностных конструктов Дж. Келли.
4. Когнитивно-социальные теории научения. «Модельное научение» А. Бандура.
5. Другие методы социально-когнитивного научения - атрибуционная теория Вайнера, концепция выученной беспомощности Селингмена.

Условия для проведения занятия: учебная аудитория с возможностью перемещения мебели, наличием мультимедийного оборудования для демонстрации презентации в Power Point и видео.

Самостоятельная работа обучающегося: работа с конспектом лекций, основной и дополнительной литературой по подготовке к практическому занятию. Подготовиться к защите творческого задания в соответствии с требованиями. Составить дифференциальную таблицу: «Основные положения теорий когнитивного направления психологии».

Представители когнитивного направления психологии	**Основные положения теории**

Методы контроля полученных знаний и навыков: доклады-презентации, групповое обсуждение, групповая дискуссия, работа в малых группах, творческое задание.

Рекомендованная литература:
1. Когнитивно-поведенческая психотерапия : учеб. пособие для вузов Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина, В. Г. Залевский М. : Юрайт, 2019. - 194 с. URL: https://urait.ru/
2. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход : учеб. пособие З. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова М. : Юрайт, 2019. - 211 с. URL: https://urait.ru/
3. Когнитивная психотерапия расстройств личности (электронный ресурс) Бек А., Фримен А. Серия: Мастера психологии. – Изд-во: Питер, 2019. – 448 с.–URL: https://www.koob.ru/beck_aaron/kognitivnaya_psihoterapiya_rasstroystv
4. Поведенческая психотерапия : учеб. пособие для вузов [Электронный ресурс] В. Г. Ромек М. : Юрайт, 2019. - 192 с. URL: https://urait.ru
5. Современные технологии психологического консультирования и психотерапии : практическое пособие А. О. Шарапов, О. В. Матвеев М. : Юрайт, 2020. - 178 с. URL: https://urait.ru/

Тема №2 Когнитивные методы: цели, техники, приемы. Когнитивная терапия личностных расстройств.

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия - изучить:
1. Основные принципы и методы когнитивной модели психотерапии.
2. Когнитивно-поведенческий подход к расстройствам личности.
3. Когнитивные профили при различных расстройствах личности.
4. Применение когнитивных методов и стратегий при различных расстройствах личности.
5. КБТ при пограничных личностных расстройствах.

Условия для проведения занятия: учебная аудитория с возможностью перемещения мебели, наличием мультимедийного оборудования для демонстрации презентации в Power Point и видео

Самостоятельная работа обучающегося: работа с конспектом лекций, основной и дополнительной литературой по подготовке к практическому занятию. Подготовиться к защите творческого задания в соответствии с требованиями. Составить таблицу:
«Методы и стратегии психотерапии при расстройствах личности», «Когнитивные профили расстройств личности по А. Беку: чрезмерно и слаборазвитые паттерны».

Методы контроля полученных знаний и навыков: доклады-презентации, групповое обсуждение, групповая дискуссия (открытая и закрытая в микрогруппах), творческое задание.

Рекомендованная литература:
1. Когнитивно-поведенческая психотерапия : учеб. пособие для вузов Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина, В. Г. Залевский М. : Юрайт, 2019. - 194 с. URL: https://urait.ru/
2. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход : учеб. пособие З. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова М. : Юрайт, 2019. - 211 с. URL: https://urait.ru/
3. Когнитивная психотерапия расстройств личности (электронный ресурс) Бек А., Фримен А. Серия: Мастера психологии. – Изд-во: Питер, 2019. – 448 с.–URL: https://www.koob.ru/beck_aaron/kognitivnaya_psihoterapiya_rasstroystv
4. Поведенческая психотерапия : учеб. пособие для вузов [Электронный ресурс] В. Г. Ромек М. : Юрайт, 2019. - 192 с. URL: https://urait.ru
5. Современные технологии психологического консультирования и психотерапии : практическое пособие А. О. Шарапов, О. В. Матвеев М. : Юрайт, 2020. - 178 с. URL: https://urait.ru/

Тема №3 Метод систематической десенсибилизации Д. Вольпе: области применения, основные модификации.

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия - изучить:
1. Содержание метода систематической десенсибилизации Д. Вольпе.
2. Показания и противопоказания к применению систематической десенсибилизации.
3. Основные модификации метода систематической десенсибилизации.
4. Техника спонтанного расслабления.
5. Прогрессивное мышечное расслабление по Джекобсону.

Условия для проведения занятия: учебная аудитория с возможностью перемещения мебели, наличием мультимедийного оборудования для демонстрации презентации в Power Point и видео

Самостоятельная работа обучающегося: работа с конспектом лекций, основной и дополнительной литературой по подготовке к практическому занятию, подготовиться к защите творческого задания в соответствии с требованиями. 1. Практическая работа по формированию навыков построения иерархии ситуаций, вызывающих чувство страха (1 этап метода систематической десенсибилизации). 2. Тренинг релаксации. 3. Проведение сеанса десенсибилизации.
Методы контроля полученных знаний и навыков: доклады-презентации, групповое обсуждение, групповая дискуссия, работа в малых группах, творческое задание.
Рекомендованная литература: 1. Когнитивно-поведенческая психотерапия : учеб. пособие для вузов Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина, В. Г. Залевский М. : Юрайт, 2019. - 194 с. URL: https://urait.ru/ 2. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход : учеб. пособие 3. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова М. : Юрайт, 2019. - 211 с. URL: https://urait.ru/ 3. Когнитивная психотерапия расстройств личности (электронный ресурс) Бек А., Фримен А. Серия: Мастера психологии. – Изд-во: Питер, 2019. – 448 с.–URL: https://www.koob.ru/beck_aaron/kognitivnaya_psihoterapiya_rasstroystv 4. Поведенческая психотерапия : учеб. пособие для вузов [Электронный ресурс] В. Г. Ромек М. : Юрайт, 2019. - 192 с. URL: https://urait.ru 5. Современные технологии психологического консультирования и психотерапии : практическое пособие А. О. Шарапов, О. В. Матвеев М. : Юрайт, 2020. - 178 с. URL: https://urait.ru/

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Таблица 3. Методические указания к проведению текущего и промежуточного контроля по дисциплине Б1.О.64 Когнитивно-бихевиоральная психотерапия

Вид контроля	Форма контроля
Текущий контроль	- подготовка к занятиям; - подготовка к текущему контролю; - подготовка творческих заданий по темам дисциплины - Составить таблицу: «Основные положения теорий когнитивного направления психологии», «Методы и стратегии психотерапии при расстройствах личности», «Когнитивные профили расстройств личности по А. Беку: чрезмерно и слаборазвитые паттерны» и др. Практическая работа по формированию навыков построения иерархии ситуаций, вызывающих чувство страха (1 этап метода систематической десенсибилизации). Тренинг релаксации. Проведение сеанса десенсибилизации. - подготовка к тестированию.
Промежуточный контроль	проводится в форме экзамена, на котором оценивается степень сформированности у обучающихся компетенций, в зависимости от типов задач профессиональной деятельности.

5 ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

5.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

5.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

5.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины Б1.О.64 Когнитивно-бихевиоральная психотерапия доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

5.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Состав научно-педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине соответствует требованиям ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология и размещен на сайте образовательной организации.