

Автономная некоммерческая организация высшего образования
“Сибирский институт бизнеса, управления и психологии”

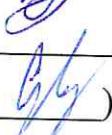
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

ВЫПУСКНАЯ АТТЕСТАЦИОННАЯ РАБОТА

РАЗРАБОТКА МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ»:

Методические рекомендации

Выполнил: Кудрявцева И. В. ()

Научный руководитель: _____
Суворова Н. В. ()

Красноярск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
I НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ КУРСА КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ	
1.1 Теоретический анализ методического обеспечения рабочей программы курса когнитивно-поведенческой терапии	5
1.2 Методические рекомендации для самостоятельной работы	8
II РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ “ОСНОВЫ КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ”	
2.1 Содержание дисциплины.....	14
2.2 Список основной и дополнительной литературы рекомендованной для самостоятельного изучения.....	17
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	18
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	20
Приложение.....	22

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной методической разработки заключается в том, что когнитивно-поведенческая терапия являясь одним из молодых направлений психологической науки, несмотря на то, что она получила развитие из бихевиоризма, не достаточно широко преподается в высших учебных заведениях. Но в тоже время, является уже достаточно популярной и востребованной среди клиентов в психологическом консультировании. В связи с чем и возникает необходимость включения её в образовательный план как факультативной дисциплины.

Данная разработка направлена на решение нескольких проблем. Первая заключается в том, чтобы дать основную базу в понимании когнитивно-поведенческого подхода для общей ориентированности в психологических подходах. Вторая - в овладении инструментами как для самопомощи, так и для расширения используемых методов в практике психологического консультирования.

Объект - когнитивно-поведенческая терапия.

Предмет - программа курса когнитивно-поведенческой терапии.

Целью освоения дисциплины является ознакомление с философско-психологической базой, историей её возникновения, развитием, областью применения и освоением базовых методик.

Задачи:

1. Изучение философии, исторических предпосылок возникновения КПТ и её развитие.
2. Изучение основных теоретических положений и методов.
3. Освоение на практике базовых техник КПТ.

Программа рассчитана на студентов психологических ВУЗов и учащихся старшей школы в рамках факультативного курса. Программа

состоит из четырех модулей. Каждый модуль и его части заканчивается тестированием на знание пройденного материала, основных терминов и определений КПТ.

Результатом освоения данной дисциплины будет являться знание механизмов действия КПТ и опыт применения в психологической практике, а именно:

- проводить диагностические мероприятия, с целью выявления потребностей клиента;
- определять требуемый объем консультаций, составления графика посещений;
- выявление негативных автоматических мыслей клиента и разработка плана по устранению и замене этих мыслей;
- оформление необходимой документации.

I НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ КУРСА КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

1.1 Теоретический анализ методического обеспечения рабочей программы курса когнитивно-поведенческой терапии

Фундамент КПТ был заложен психологом Альбертом Эллисом и психотерапевтом Аароном Беком. Зародившись в шестидесятых годах прошлого века, данная техника признана в академических сообществах одной из наиболее эффективных методов психотерапевтического лечения. Она является универсальным методом помощи людям, страдающим различными расстройствами невротического и психического уровней. Авторитетность этой концепции добавляет главенствующий принцип методики – безусловное принятие особенностей личности, позитивное отношение к каждому человеку при одновременном сохранении здоровой критики к негативным поступкам субъекта [1].

Методы КПТ предполагают помочь людям, которые желают избавиться от различных комплексов, депрессивных состояний, иррациональных страхов. Популярность этой техники объясняет совокупность достоинств:

- гарантированность достижения высоких результатов и полного решения существующей проблемы;
- длительная, часто пожизненная стойкость полученного эффекта;
- кратковременность курса терапии;
- понятность упражнений для рядового гражданина;
- простота заданий;
- возможность выполнять упражнения, рекомендованные врачом, самостоятельно в комфортных домашних условиях;
- широкий спектр применения техник, возможность использования для

преодоления различных психологических проблем;

- отсутствие побочных эффектов;
- атравматичность и безопасность;
- задействование скрытых ресурсов организма для решения проблем [3].

Данный метод показал высокие результаты в лечении разнообразных расстройств невротического и психотического уровня. Её используют в лечении аффективных и тревожных расстройств, невроза навязчивых состояний, проблем в интимной сфере, аномалий пищевого поведения и других расстройств. Техники КПТ приносят отличные результаты в лечении алкоголизма, наркомании, игромании, психологических зависимостей [18].

Одна из особенностей КПТ – разделение и систематизация всех эмоций личности на две обширные группы:

- продуктивные, также именуемые рациональные или функциональные;
- непродуктивные (иrrациональные или дисфункциональные) [6].

Группа непродуктивных эмоций включает деструктивные переживания индивидуума, которые, согласно концепции КПТ, являются собой следствие иррациональных (алогичных) убеждений и верований человека – «*irrational beliefs*». По мнению сторонников КПТ все непродуктивные эмоции и связанная с ним дисфункциональная модель поведения личности не являются отражением или результатом личного опыта субъекта. Все иррациональные компоненты мышления и сопряженное с ними неконструктивное поведение – следствие неправильной, искаженной трактовки персоной своего реального опыта. По мнению авторов методики, подлинный виновник всех психоэмоциональных расстройств – присутствующая у индивидуума искаженная и деструктивная система убеждений, которая сформировалась вследствие неверных убеждений личности [14].

На этих идеях базируется фундамент КПТ, основная концепция которой следующая: эмоции, чувства и модель поведения субъекта обусловлены не самой ситуацией, в коей он пребывает, а тем, как он воспринимает сложившееся положение. Из этих соображений исходит и главенствующая

стратегия КПТ – выявить и идентифицировать дисфункциональные переживания и стереотипы, в дальнейшем их заменить рациональными, полезными, реалистическими чувствами, взяв под полный контроль свой ход мыслей. Изменив личное отношение к какому-то фактору или явлению, заменив жесткую, ригидную, неконструктивную жизненную стратегию гибким мышлением, человек обретет эффективное мировоззрение [8].

Возникшие функциональные эмоции улучшают психоэмоциональное состояние личности и обеспечат прекрасное самочувствие при любых жизненных обстоятельствах. На этой основе была сформулирована концептуальная модель КПТ, представленная в простой для понимания формуле ABC, где:

- A (activating event) – некое происходящее в реальности событие, являющееся для субъекта стимулом;
- B (belief) – система личностных убеждений индивидуума, когнитивная конструкция, отражающая процесс восприятия человеком события в виде возникающих мыслей, формируемых представлениях, образуемых убеждениях;
- C (emotional consequences) – итоговые результаты, эмоциональные и поведенческие последствия [5].

1.2 Методические рекомендации для самостоятельной работы

Задача студента при изучении когнитивно-поведенческой терапии познакомиться с общими представлениями, теориями, и основными техниками, направленными на достижение поставленной в терапии цели. Специфика изучения КПТ, заключается в том, что многие техники возможно

освоить только лишь «пропустив» их через себя. И этот принцип особенно важен. Поэтому студентам, изучающим данный курс, предлагается на практических занятиях на собственном опыте прочувствовать каждое из изучаемых упражнений и техник. Для изучения литературы студентам предлагается конспектировать отдельные теории и проводить сравнительный анализ различных подходов. Для закрепления изученного материала студентам предлагается выступать с докладами по той или иной теории на семинарских занятиях. Конспектом называется краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Обычно конспект составляется в два этапа. На первом студент читает произведение и делает пометки на полях, отмечая, таким образом, наиболее важные мысли. На втором этапе студент, опираясь на сделанные пометки, кратко, своими словами записывает содержание прочитанного. Желательно использование логических схем, делающих наглядным ход мысли конспектируемого автора. Например, если рассуждения автора представляют достаточно сложную и длинную цепочку, то в конспекте может появиться запись: «Из А следует В, а из В – С, следовательно, С является прямым следствием А». Наиболее важные положения изучаемой работы (определения, выводы и т.д.) желательно записать в форме точных цитат (в кавычках, с точным указанием страницы источника) [16].

Следует иметь в виду, что целью конспектирования является не переписывание произведение, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов. Поэтому хороший конспект должен сочетать полноту изложения с краткостью. Особенно четко это проявляется при конспектировании работ в электронной форме. Чтобы полностью скопировать работу, достаточно нажать кнопку «печать», но считаться конспектом такое ее воспроизведение не будет. Существует несколько форм ведения записей: план (простой или развернутый), выписки, тезисы, аннотации, резюме, конспект (текстуальный и тематический) [4].

План - это наиболее краткая форма записи прочитанного. Перечень

вопросов, рассматриваемых в книге, статье. План раскрывает логику автора, способствует лучшей ориентации в содержании данного произведения. План может составляться либо по ходу чтения материала, либо после полного прочтения. План во втором случае получается последовательным и стройным, кратким. Форма плана не исключает цитирования отдельных мест, обобщение более поздних материалов.

Выписки - это либо цитаты, то есть дословное изложение того или иного материала из источника, необходимые студенту для изложения в курсовой работе, либо краткое, близкое к дословному изложению мест из источника, данное в понимании студента. Выписки лучше делать на отдельных листах или на карточках. Достоинство выписок состоит в точности воспроизведения авторского текста, в накоплении фактического материала, удобстве их использования. Выделяя из прочитанного текста самое главное и существенное, студент при составлении выписок глубже понимает читаемый текст. Составление выписок не только не отнимает у студента времени, но, напротив, экономит его, сокращая его на неоднократное возвращение к данному источнику при написании текста курсовой работы. Совершенно обязательно каждую выписку снабжать ссылкой на источник с указанием соответствующей страницы [4].

Тезисы - это сжатое изложение основных мыслей и положений прочитанного материала. Их особенность – утвердительный характер. Другими словами, для автора этих тезисов данные умозаключения носят недискуссионный позитивный характер. Аннотация. Очень краткое изложение содержания прочитанной работы. Составляется после полного прочтения и глубокого осмысливания изучаемого произведения. Резюме. Краткая оценка прочитанного произведения. Отражает наиболее общие выводы и положения работы, ее концептуальные итоги. Конспект. Небольшое сжатое изложение изучаемой работы, в котором выделяется самое основное, существенное. Основные требования: краткость, четкость формулировок, обобщение важнейших теоретических положений [4].

Составление конспекта требует вдумчивости, достаточно больших затрат времени и усилий. Конспект – это средство накопления материала для будущей курсовой работы. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала, помогает вырабатывать навыки правильного изложения в письменной форме важнейших теоретических и практических вопросов, умение четко их формулировать, ясно излагать своими словами. Конспект может быть текстуальным и тематическим. Текстуальный конспект – посвящен определенному произведению, тематический конспект – посвящен конкретной теме, следовательно, нескольким произведениям. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста, запись идет в соответствии с расположением материала в изучаемой работе. В тематическом конспекте за основу берется не план работы, а содержание темы, проблемы, изучаемые студентом. Целесообразно составлять конспект после полного прочтения изучаемого материала. Конспект может включать тезисы, краткие записи не только тех или иных положений и выводов, но и доказательств, фактического материала, а также выписки, дословные цитаты, различные примеры, цифровой материал, таблицы, схемы, взятые из конспектируемого источника. При оформлении конспекта необходимо указать фамилию автора изучаемого материала, полное название работы, место и год ее издания. Полезно отмечать и страницы изучаемой работы. В конспекте надо выделять отдельные места текста в зависимости от их значимости (подчеркивания цветными маркерами, замечания на полях). При этом важно не только привлечь более широкий круг литературы, но и суметь на ее основе разобраться в степени изученности темы. Стоит выявить дискуссионные вопросы, нерешенные проблемы, попытаться высказать свое отношение к ним. Привести и аргументировать свою точку зрения или отметить, какой из имеющихся в литературе точек зрения по данной проблематике придерживается автор и почему [4].

Методические указания по написанию рефератов. Реферат (от

латинского «докладывать», «сообщать») представляет собой доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников или краткое изложение книги, статьи, исследования, а также доклад с таким изложением. Таким образом, реферат - это сокращенный пересказ содержания первичного документа (или его части) с основными фактическими сведениями и выводами. Написание реферата используется в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и другое. С помощью рефератов студент глубже постигает наиболее сложные проблемы курса, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу, докладывать результаты своего труда. Подготовка рефератов способствует развитию профессиональной культуры у будущего специалиста, закреплению у него знаний, развитию умения самостоятельно анализировать материал. Процесс написания реферата включает: выбор темы; подбор нормативных актов, специальной литературы и иных источников, их изучение; составление плана; написание текста работы и ее оформление. Рефераты пишутся по наиболее актуальным темам. В них на основе тщательного анализа и обобщения научного материала сопоставляются различные взгляды авторов и определяется собственная позиция студента с изложением соответствующих аргументов. Темы рефератов, которые предложены, охватывают основные проблемы курса. Студент при желании может сам предложить ту или иную тему, предварительно согласовав ее с преподавателем. Работу над рефератом следует начинать с общего ознакомления с темой (прочтение соответствующего раздела учебника, учебного пособия, конспектов лекций). После этого необходимо изучить нормативные акты, литературные и иные источники, рекомендованные преподавателем. Однако перечень источников не должен связывать инициативу студента. Он может использовать произведения, самостоятельно

подобранные в результате изучения библиографии в библиотеке. Особенno внимательно необходимо следить за новой литературой по избранной проблематике, в том числе за журнальными статьями [7].

В процессе изучения литературы рекомендуется делать выписки, постепенно группируя и накапливая теоретический и практический материал. План реферата должен быть составлен таким образом, чтобы он раскрывал название работы. Реферат, как правило, состоит из введения, в котором кратко обосновывается актуальность, научная и практическая значимость избранной темы, основного материала, содержащего суть проблемы и пути ее решения, и заключения, где формируются выводы, оценки, предложения. Изложение материала должно быть кратким, точным, последовательным. Необходимо употреблять термины, отражающие объект и предмет изучения, избегать непривычных или двусмысленных понятий и категорий, сложных грамматических оборотов. Термины, отдельные слова и словосочетания допускается заменять принятыми текстовыми сокращениями, смысл которых ясен из контекста. Рекомендуется включать в реферат схемы и таблицы, если они помогают раскрыть основное содержание проблемы и сокращают объем работы. Объем реферата — от 5 до 15 машинописных страниц. На титульном листе студент указывает название вуза, кафедры, полное наименование темы реферата, свою фамилию и инициалы, а также ученую степень, звание, фамилию и инициалы научного руководителя. Особое внимание следует уделить оформлению научно-справочного аппарата и прежде всего подстрочных сносок (внизу страницы, под чертой). Сноска должна быть полной: с указанием фамилии и инициалов автора, названия книги, места и года ее издания, страницы, с которой взята цитата или соответствующее положение. Для статей из журналов, сборников указывают фамилию и инициалы автора, название статьи, затем название журнала или сборника статей с указанием года издания и номера (или выпуска). При ссылке на газетную статью кроме названия и года издания указывают дату [9].

**II РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
“ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ”**

2.1 Содержание дисциплины

I модуль (3 части)

Определение и общая характеристика КПТ

1 часть

История развития когнитивно-поведенческой терапии и её перспективы. Философия прагматизма и функционализма. Теория высшей нервной деятельности И. П. Павлова.

Теоретические основы и направления:

- поведенческая терапия (Дж. Вольпе);
- когнитивная терапия (А. Бек);
- рационально-эмотивная терапия (А. Эллис);
- мультимодальная терапия (А. Лазарус);
- когнитивная модификация поведения (Д. Мейхенбаум).

2 часть

Бихевиоризм:

- классический (Э. Торндайк, Б. Уотсон);
- необихевиоризм (Э. Толмен, К. Халл);
- оперантный (Б. Ф. Скиннер) [11].

3 часть

Развитие бихевиоризма в когнитивную отрасль:

- теории Дж. Мида, Д. Долларда, Н. Миллера;
- теория личностных конструктов Дж. Келли;
- теория моделирования А. Бандуры;
- теория каузальной атрибуции Дж. Роттера;

- теория выученной беспомощности М. Селигмана [12].

II модуль

Поведенческая терапия:

- методы классического обусловливания: “систематическая десенсибилизация” Дж. Вольпе, “контактная десенсибилизация”, “скрытая десенсибилизация”, “эмотивное воображение”, “ролевая игра”.
- методы оперантного обусловливания: “цепной метод”, “негативная практика”, “стимульное пресыщение”, “изоляция”, “наблюдение”, “штраф”, “порицание”, “кратковременное физическое удержание”.
- методы социального обусловливания: “имитация и моделирование”, “самоподкрепление”, “ведение записей”, “метод ограничений”.
- метод самоинструкции Д. Мейхенбаума, мультимодальная терапия поведения А. Лазаруса [10].

III модуль

Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса:

- общая характеристика РЭПТ. “Кодекс невротика”. Структура психических механизмов в терминах и понятиях. Уровни организации обработки информации. Механизмы ошибочных умозаключений и их роль в формировании психических проблем.
- теоретический и практический разбор подхода КПТ - АВС анализ.
- обзор техник: “переформулирование”, “поиск альтернатив”, “исследование выгод и издержек”, “создание правдоподобной и выгодной альтернативы”, “управление силой верования”.
- обзор техник: “сетевой анализ”, “ретрибуция”, “градиентные изменения”, “когнитивный синтез”, “когнитивная модификация через поведенческие изменения”, “ролевые игры” [10].
- создание и использование шкал, контроль субъективной величины выраженности реакций.

IV модуль

Когнитивная терапия А. Бека:

- общая характеристика КПТ, когнитивная модель, цели и задачи, структура первых и последующих сессий.
- анализ когнитивных искажений в восприятии, обработке информации и формировании умозаключений.
- обзор техник корректирующих основные когнитивные искажения: “чтение мыслей”, “гадание”, “катастрофизация”, “использование ярлыков”, “обесценивание” “негативный фильтр”, “сверхобщение” и другие [2].

Программа практических занятий

1. Сбор анамнеза. Иерархия проблем и постановка целей терапии.
2. Освоение навыка выявления автоматических мыслей.
3. Когнитивная концептуализация.
4. Работа с промежуточными убеждениями. Диагностика.
5. Работа с промежуточными убеждениями. Изменение.
6. Выявление и модификация глубинных убеждений.

Программа самостоятельной работы

1. Ведение дневника.
2. Изучение дополнительной литературы.
3. Составление конспекта по изучаемой литературе [17].

Система оценивания

1. Тестирование/контрольные работы - по завершению каждого из четырех модулей. К представлению итоговой работы допускаются обучающиеся успешно прошедшие тестирование по каждому модулю.
2. Итоговая работа - представление разбора клинического случая [13] .

2.2 Список основной и дополнительной литературы рекомендованной для самостоятельного изучения

Основная литература

1. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия: основы и не только (2-е изд.) / Дж. Бек. Нью-Йорк: Guilford Press. 2011. - 234 с.
2. Феннелл М. Низкая самооценка. В Энциклопедии когнитивно-поведенческой терапии // М. Феннелл. Спрингер, Бостон, Массачусетс.: 2005. - С. 236 - 240
3. Джеймс И. А., Бартон. Изменение основных убеждений с помощью техники континуума. Поведенческая и когнитивная психотерапия // И. А. Джеймс, Бартон.: Журнал консалтинговой и клинической психологии, 84 (4). 2016. - С. 431 - 442.
4. Лемменс Л. Х., Рофс А., Арнц, А. Петерс Ф. и Хейберс М. Дж. Ценность неявной самоассоциативной меры, специфичной для основных убеждений о депрессии // Л. Х. Лемменс, А. Рофс, А. Арнц, Ф. Петерс и М. Дж. Хейберс // Журнал поведенческой терапии и экспериментальной психиатрии, 45 (1), 2014. - С. 196 - 202.

Дополнительная литература

1. Солсо Р. Когнитивная психология / Р. Солсо. - 6-е изд. - СПб. : Питер, 2015 с.
2. Филиппов Е. В. Детская и подростковая психотерапия: учебник для вузов / Е. В. Филиппова. - М. : Юрайт, 2020. - 430 с.
3. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия: учеб. для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. - 3-е изд. - СПб. : Питер, 2015. - 245 с.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа была направлена на анализ имеющихся программ преподавания когнитивно-поведенческой терапии и составления методических рекомендаций по изучению данной дисциплины, изучение подходов и методик данного метода, а также историю его возникновения и развитие. Основная проблематика когнитивной психологии – выявление и изучение различных структур мыслительного процесса. Она, с одной стороны, возникла как реакция на бихевиористическое игнорирование внутренней организации психических процессов, в другой – как продолжение бихевиоризма с когнициями. Основателями когнитивного направления терапии считаются Аарон Бек и Альберт Эллис, которые заложили основание когнитивной терапии почти одновременно и независимо друг от друга. Как считает сам А. Бек, теоретической основой когнитивной терапии послужили:

- во-первых, феноменологический подход в психологии с положением о том, что индивидуальное видение «Я» и личностного мира есть та ось, вокруг которой формируется способ поведения;
- во-вторых, глубинная психология, в частности структурный подход фрейдовской теории;
- в-третьих, когнитивная психология, в частности теория личностных конструктов Дж. Келли. Задача данной работы дать характеристику предложенных А. Беком направлений когнитивной терапии депрессии и когнитивной терапии личностных расстройств.

Конечная цель когнитивной терапии – выявить дисфункциональные суждения, увидеть, как они «спускают курок» и вызывают депрессивные чувства и поведение, а потом попытаться их изменить. Важно отметить, что Бек заинтересован не столько в том, о чем клиент думает, сколько в том, как он думает.. Он даже допускает, что иногда депрессивные познания могут быть

правильными (например, кто-то может игнорировать вас, потому что вы ему не нравитесь). Бека не интересует процесс обучения «позитивному мышлению». Он считает его столь же разрушительным, как и негативное мышление. Вопрос не в том, любит ли себя клиент или нет, а в том, мыслит ли он категориями «Я хороший» или «Я плохой» в зависимости от того, что происходит.

На основе рассмотренного когнитивного подхода Бека, можно определить, что основными особенностями когнитивной терапии являются:

- активность (терапия протекает при полном понимании пациентом плана, целей, техник; устанавливаются отношения, по словам А.Бека «эмпирического сотрудничества», при котором терапевт мобилизует клиента к деятельности и активному участию);
- структурированность (данная терапия основана на двухуровневой структуре организации когнитивных процессов);
- краткосрочность (сессия длится 40-50 мин. От 6 до 25 сессий в зависимости от вида психологического расстройства);
- симптомоориентированность (при цельная направленность на конкретный симптом).

Таким образом, цель когнитивной терапии – приспособить процесс информации к начальным позитивным изменениям во всех системах посредством действий внутри когнитивной системы. И А. Бек предложил пути этих изменений.

По результатам проведенной работы можно сделать следующий вывод - когнитивно-поведенческая терапия является востребованной дисциплиной в современном обществе, в силу своей краткосрочности и результативности, что может являться основанием включения её в образовательный процесс.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бек А. Техники когнитивной психотерапии // Психологическое консультирование и психотерапия. Хрестоматия / под ред. А. Б. Игнатьевой, М. Ю. Локтаева. - М. : Московский психотерапевтический журнал, 1998. - Т. 1. - С. 142 - 166.
2. Бек А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Г. Эмери - СПб.: Питер, 2003. - 200 с.
3. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. - СПб. : Питер, 2002. - 300 с.
4. Бек Дж. С. Когнитивная терапия: полное руководство / Дж. С. Бек - М. : ООО «И.Д. Вильямс», 2006. - 400 с.
5. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. - М., 2018.
6. Бернс Д. Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений / Пер. с англ. Л. Славина. - Москва: Вече, Персей, АСТ, 2005. - 400 с.
7. Литвак М. Лекция 11. Когнитивная терапия: А. Бек // М. Литвак. Из Ада в Рай. Избранные лекции по психотерапии. Учебное пособие. - Ростов: Феникс, 2015. - С. 30-50
8. Маккей М. Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники / М. Маккей, М. Скин, П. Фаннинг. - СПб.: ИГ Весь, 2018. - 320 с.
9. Макмаллин Р. Практикум по когнитивной терапии / Р. Макмаллин. - СПб.: Речь, 2001. - 311 с.
10. Милтон Дж. Психоанализ и когнитивно-поведенческая терапия - конкурирующие парадигмы или общая почва? // Дж. Милтон. Журнал практической психологии и психоанализа. - 2005. - № 4. С. 15 - 22
11. Паттерсон С., Уоткинс Э. Теории психотерапии / С. Паттерсон, Э. Уоткинс. - 5-е изд. - СПб. : Питер, 2003. - 403 с.

12. Ромек В. Г. Поведенческая психотерапия: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. Г. Ромек - М.: Издательский центр Академия, 2002. - 200 с.
13. Пуговкина О. Mindfulness-based cognitive therapy: когнитивная психотерапия, основанная на осознанности в лечении хронической депрессии / О. Пуговкина - ФГБУ «Московский НИИ Психиатрии Минздрава РФ».: Москва, 2010. - 200 с.
14. Соколова Е. Т. Психотерапия: теория и практика / Е. Т. Соколова - М. : Академия, 2002. - 305 с.
15. Фёдоров А. П. Когнитивно-поведенческая психотерапия / А. П. Фёдоров - СПб. : Питер, 2002. - 98 с.
16. Харитонов С. В. Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии / С. В. Харитонов. - М. : Психотерапия, 2009. - 111 с.
17. Холмогорова А. Б. Актуальные тенденции современной когнитивной психотерапии. (Лекция, прочитанная 18 ноября 2009 г. в МГППУ.)
18. Холмогорова А. Б. Статьи по когнитивной терапии в эл. библ-ке МГППУ Перfectionism, depression and anxiety // А. Б. Холмогорова Московский психотерапевтический журнал. - 2001. - № 4. - 45 -91 с.

Приложение А

Таблица 1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид работы	Трудоемкость	
	Академические часы	Зачетные единицы
Общая трудоемкость	68	2
Аудиторная работа	32	
Лекции	16	
Практические занятия	8	
Семинары	8	
Самостоятельная работа (всего)	36	2
Письменные контрольные работы	6	
Внеаудиторный тренинг	6	
Самоподготовка	24	
Вид текущего контроля	Выступления	
Вид итоговой аттестации	Зачет/Экзамен	

Приложение Б

Таблица 2 Содержательный план дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество академических часов			
	Лекции	Семинары / практические занятия	Самостоятельная работа	Всего часов по теме
I модуль Определение и общая хар-ка КПТ	9	6	9	24
1 часть	3	2	3	
История развития КПТ				
2 часть	3	2	3	
Бихевиоризм				
3 часть	3	2	3	
Развитие бихевиоризма в когнитивную отрасль				
II модуль Поведенческая терапия:	12	4	2	18
III модуль Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса	8	4	2	14
IV модуль Когнитивная терапия А. Бека	8	4	2	14
Самостоятельная работа	4	4	2	10
Итого по курсу	41	22	17	80