

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Тэлентси»

Утверждаю
Генеральный директор
Кузьмин Александр
Викторович
Приказ №П-10/160126
от «16» января 2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Психология. Когнитивно-поведенческий подход в психологии»**

Трудоемкость программы: 1 480 академических часов
Документ о квалификации: свидетельство о дополнительном образовании
Форма обучения: очно-заочная, с использованием дистанционных
образовательных технологий

Москва, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
2.1. Учебный план	7
2.2. Рабочие программы дисциплин (модулей)	9
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	17
3.1. Календарный учебный график	17
3.2. Материально-технические условия реализации программы	18
3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	18
3.4. Кадровое обеспечение программы	22
4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	22
5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ	22
6. СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ	31

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная образовательная программа «Психологическое консультирование в когнитивно-поведенческом походе» (далее - программа) позволяет познакомиться с основными подходами в области психологии личности, диагностики, психологической коррекции, психологического консультирования, психотерапии, работы с группой и проведения тренингов, получить практические инструменты консультирования, а также структуру ведения психологической консультации.

Программа состоит из:

- базовой части, которая содержит общие положения о психологическом консультировании;
- специализированной части, которая содержит специальные знания в части психологического консультирования по вопросам психологической работы с использованием когнитивно-поведенческого подхода.

Цель освоения программы - совершенствование и (или) приобретение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности.

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных правовых актов и нормативно-технических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования от 24.03.2025 № 266, «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Цель и планируемые результаты реализации программы.

Цель: Формирование теоретических знаний и практических навыков в области психологического консультирования.

Планируемые результаты:

В результате освоения программы обучающийся должен:

1. Базовая часть

Знать:

- основы психологии как научной и практической сферы
- современные направления практической психологии
- основные понятия и положения общей психологии, психофизиологии психических процессов
- основные понятия и положения психологии личности
- основные понятия и положения психодиагностики личности
- возрастные закономерности и особенности психологического развития в онтогенезе
- основные понятия и положения клинической психологии
- факторы, условия возникновения и негативные последствия психологических травм
- основы психологической помощи в кризисной ситуации
- методы диагностики стресса и трудностей в адаптации
- порядок взаимодействия со смежными специалистами при проведении мероприятий по психологическому консультированию
- основные понятия и положения психологии семьи и семейных отношений, психологические проблемы современной семьи
- основные понятия и положения психологии сексуальности
- основные принципы и функции практической работы с клиентами в области

психологического консультирования

- основные положения теории консультирования
- современные подходы и методы психологического консультирования
- виды ограничений к применению методов психологического консультирования
- требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения консультативной беседы
- порядок оказания консультационной психологической помощи населению
- организационные и юридические аспекты профессиональной деятельности психолога консультанта, в т.ч. в частной практике
- основные принципы продвижения и профессиональной реализации себя как специалиста

Уметь:

- применять на практике теоретические основы и принципы психологического консультирования
- применять на практике психодиагностические методы и процедуры для психологического консультирования
- выбирать диагностические процедуры в соответствии с содержанием психологических проблем клиента, возрастными особенностями, целями психологического консультирования
- использовать методы и приемы психологического консультирования в процессе оказания консультационной психологической консультационной помощи
- выбирать эффективный подход и методы психологического консультирования в соответствии с проблематикой и индивидуально-психологическими особенностями клиента
- выявлять потребности, запросы граждан и степень их значимости
- выявлять основные факторы, влияющие на мотивацию граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, в соответствии с целями психологического консультирования
- использовать методы наблюдения, собеседования, дискуссии по проблематике для экспресс-анализа ситуации и определения направлений работы психолога-консультанта
- применять методы выявления психологических проблем граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, обусловленных психотравмирующими воздействиями
- выявлять приоритетные темы психологического консультирования
- оформлять договор об оказании консультационной психологической помощи
- анализировать результаты психологического обследования
- применять методы обработки информации, полученной в ходе подготовки к психологическому обследованию
- выявлять причины для направления граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, к смежным специалистам
- выявлять у гражданина признаки кризисной ситуации, угрозы жизни и здоровью
- применять в работе необходимые компьютерные программы, информационно-коммуникационные технологии, системы онлайн-консультирования
- разрабатывать программы и графики мероприятий психологического консультирования граждан
- адаптировать новые методы и процедуры психологического консультирования к существующим условиям
- поддерживать контакт с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью, в процессе работы
- соблюдать психологическую безопасность гражданина, обратившегося за получением

- консультационной психологической помощи, в процессе проведения мероприятий
- формировать у граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, мотивацию к достижению целей психологического консультирования
 - анализировать результаты реализации мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам
 - корректировать программы мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам в соответствии с промежуточными результатами
 - составлять профессиональные рекомендации в соответствии с целями психологического консультирования и запросами граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, и трудовых коллективов
 - оказывать консультационную психологическую помощь гражданам в профессиональной адаптации и социальной самореализации
 - применять методы саморегуляции психических состояний для преодоления дистресса
 - обучать навыкам психологической саморегуляции психических состояний
 - обучать поведению, предотвращающему возникновение стресса
 - осуществлять выход из мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи

Владеть:

- способностью и готовностью к разработке и осуществлению личностно-ориентированных программ психологической помощи
- способностью и готовностью к взаимодействию со специалистами в области охраны психического здоровья, с работниками экспертных организаций и учреждений социальной защиты населения.

2. Специализированная часть

В результате освоения программы слушатель должен

Знать:

- термины и методы когнитивно-поведенческой терапии

Уметь:

- использовать термины когнитивно-поведенческого подхода в практике психологического консультирования
- понимать психологическую проблему и видеть ее решение, используя когнитивную модель
- проводить психологическую диагностику состояния клиента
- проводить индивидуальные психологические сессии в когнитивно-поведенческом подходе.

Владеть:

- навыками проведения индивидуальных психологических сессий с клиентами
- приёмами и техниками когнитивно-поведенческой терапии в работе с клиентами
- навыками проведения индивидуальной психологической консультации по проблемам, связанным с хроническим стрессом/ синдромом профессионального выгорания (эмоционального); со страхами и фобиями; с ПТСР и К-ПТСР; с депрессией; с неуверенностью в себе; с низкой самооценкой; с перфекционизмом; с тревогой и другими частыми запросами клиентов
- творческим подходом к проведению сессий с клиентами и применению практик

- личностными навыками когнитивно-поведенческого консультанта, такими как эмпатия, эмоциональный интеллект, осознанность

Требования к слушателям. К освоению дополнительной образовательной программы допускаются лица, достигшие 18 лет.

Трудоемкость освоения образовательной программы (трудоемкость обучения) по данной программе 1 480 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Форма обучения. Программа реализуется в очно-заочной форме, с использованием дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий. Учебная нагрузка устанавливается не более 24 академических часов в неделю, включая все виды учебной работы слушателя. Занятия проводятся один или два раза в неделю. Академический час (далее – час, академический час) равен 45 минутам.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ

№	Наименование разделов	Всего, ак. час.	Всего аудиторные, ак. час	В том числе		Самостоятельная работа, ак.час	Форма контроля	Консультации*
				Лекции, ак.час	Практические/Семинарские занятия, ак.час			
«Психологическое консультирование»								
0	Вводный модуль	5	4	4	0	0	-	1
1	Введение в профессию «Психолог-консультант»	95	47	27	20	46	16	тест
2	Краткая история психологии	14	4	4	0	10	-	
3	Общая психология	49	21	19	2	26	тест	2
4	Психология стресса	41	14	10	4	25	2	тест
5	Основы психологического консультирования	145	79	55	24	64	20	тест
6	Практикум по психологическому консультированию	48	22	0	22	26	по результатам текущего контроля	
7	Психодиагностика личности	51	22	14	8	27	6	тест
8	Возрастная психология и консультирование клиентов разных возрастов	45	17	13	4	26	тест	2
9	Теории личности в психологическом консультировании	25	10	6	4	14	2	тест
10	Современные подходы к психологическому консультированию	362	129	83	46	216	34	по результатам текущего контроля (тестирования по разделам)
								17

11	Работа с часто встречающимися запросами	25	10	10		15		-	
12	Психология семьи и детско-родительские отношения	66	29	21	8	35	8	тест	2
13	Психология и психофизиология сексуальности	53	26	22	4	25	4	тест	2
14	Анатомия и физиология нервной системы	22	11	11	0	9		тест	2
15	Основы клинической психологии	39	19	15	4	18	4	тест	2
16	Психология болезни и психосоматика	21	8	4	4	11	4	тест	2
17	Кризисная психология	44	18	14	4	24	4	тест	2
18	Организация практики психолога	34	17	7	10	14	4	тест	3
19	Итоговая аттестация	16				12		тест	4
ИТОГО:		1200	507	339	168	643	108		50

*ПА – промежуточная аттестация («+») означает, что предусмотрена промежуточная аттестация/консультация). Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета результатов текущего контроля. Условием успешного прохождения промежуточной аттестации является успешное прохождение текущего контроля по каждому разделу программы.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ЧАСТЬ

№ п/ п	Наименование разделов	Всего, ак. час.	Всего аудиторные, ак. час	В том числе		Самостоятельная работа, ак.час	Форма контроля	ПА*/консуль- тации
				Лекции, ак.час	Практические занятия, ак.час			
«Когнитивно-поведенческий подход в психологии»								
1	Введение в КПТ	16	9	7	2	6	тест	1
2	Базовые методы КПТ: анализ когниций	32	13	7	6	18	тест	1
3	Базовые методы КПТ: работа с когнициями	52	27	15	12	24	тест	1
4	Базовые методы КПТ: работа с эмоциями	31	14	6	8	16	тест	1
5	Базовые методы КПТ: анализ и модификация поведения	32	17	7	10	14	тест	1
6	Первая сессия в когнитивно-поведенческом подходе. Теория и практика	34	18	10	8	15	тест	1
7	Вторая и последующие сессии в когнитивно-поведенческом подходе. Теория и практика	26	12	6	6	13	тест	1
8	Работа в КПТ-подходе с частыми запросами. Теория и практика	49	26	14	12	22	тест	1
9	Итоговая супервизия. Представление и защита кейса	8	1		1	6	Итоговая супервизия с презентацией консультации, проведенной когнитивно-поведенческим подходе	1
Консультации		проводятся в онлайн-формате и через раздел сообщений в СДО						
ИТОГО:		280	137	72	65	134		9

*ПА – промежуточная аттестация («+») означает, что предусмотрена промежуточная аттестация/консультация).

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета результатов текущего контроля. Условием успешного прохождения промежуточной аттестации является успешное прохождение текущего контроля по каждому разделу программы.

2.2. Рабочие программы дисциплин (модулей)

Содержание тем учебных занятий:

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ

1. Введение в психологическое консультирование

Темы модуля:

- Введение в психологическое консультирование.
- Этика психолога-консультанта
- История психологии и психологического консультирования
- Многообразие подходов к пониманию психики человека и к практической работе психолога
- Траектории карьеры психолога-консультанта
- Теория и практика в обучении психолога-консультанта

Практика:

Практикум «Введение в психологическое консультирование»

Темы практикума:

- Знакомство. Цели обучения и профессиональное развитие психолога консультанта
Этика общения психолога-консультанта и основные правила работы в психологической группе
- Личностные компетенции и их значение в профессиональной деятельности психолога-консультанта
- Единство телесного и психического. Развитие навыка системной рефлексии
- Эмоции и их имплицитные теории. Развитие навыка системной рефлексии
- От мысли к поведению: автоматические мысли и когнитивное прояснение
- Единство телесных ощущений, эмоций и мыслей. «Каналы» сенситивности.
Формирование предпосылок для развития сенситивности
- Развитие сенситивности к групповым процессам.

2. Мозг и поведение человека

Темы модуля:

- Общая психология: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, речь, психические состояния.
- Психофизиология: устройство нервной системы, мозг, как основа психики человека, психофизиология когнитивных процессов и психических состояний
- Сознание и бессознательное
- Психология интуиции
- Психология и физиология стресса
- Психология эмоций
- Профессиональная чувствительность психолога-консультанта и способность наблюдать за собственными психическими процессами

Практика:

Семинар по общей психологии.

Темы семинара:

- Ощущение. Интероцептивная осознанность и внимание к ощущениям в саморегуляции
- Восприятие. Феномены восприятия практике психологического консультирования

- Внимание. Произвольность и непроизвольность внимания. Внимание как инструмент саморегуляции
- Память. Феномены памяти в практике психологического консультирования: биографическая память, трансформация воспоминаний, травматичные воспоминания, ресурсные воспоминания, влияние воспоминаний на эмоциональное состояние
- Мышление. Анализ процессов мышления в консультировании: сознательное и бессознательное. Стили мышления и индивидуальные особенности. Техники принятия решения
- Речь. Речь как основной источник информации в клиенте. Речи как инструмент мышления психолога. Речь как инструмент коммуникации и психологического воздействия

Семинар «Мозг и поведение человека».

Темы семинара:

- Мозг как основа психики, функциональное строение головного мозга. Ответы на вопросы по лекциям
- Исполнительные функции - диагностика и тренировка

Практикум по психологии стресса

Темы практикума:

- Диагностика стресса
- Выявление стрессоров и копинг-стратегии
- Методы совладания со стрессом и профилактики негативных последствий дистресса
- Техники саморегуляции психических состояний для преодоления дистресса

3. Основы психологического консультирования.

Темы модуля:

- Что такое профессиональное психологическое консультирование в России? Его отличия от дружеской поддержки и от психотерапии
- Основные принципы психологического консультирования
- Этапы консультативной беседы
- Первая консультация с новым клиентом
- Профессиональная эмпатия психолога-консультанта
- Активное слушание и другие техники установления контакта с клиентом
- Формулировка запроса и заключение контракта
- Исследование проблемы и концептуализация
- Построение и проверка гипотез
- Вопросные техники в консультировании
- Психокоррекционное воздействие в краткосрочном консультировании
- Отношения в консультировании как условие позитивных изменений
- Поиск альтернатив и сопровождение изменений
- Экспериментирование и домашние задания
- Факторы эффективности психологического консультирования

Практика:

Практикум Основы психологического консультирования.

Темы практикума:

- Основные принципы психологического консультирования. Роль консультанта

- Предварительный контакт с клиентом. Запрос и помощь клиенту в его формулировании
- Формулировка запроса и заключение контракта
- Контакт в психологическом консультировании. Установление и поддержание контакта с клиентом. Срыв альянса.
- Микротехники вербальной поддержки в процессе терапевтического контакта
- Гипотезы в психологическом консультировании. Формулирование и проверка гипотез
- Базовые техники коррекционного воздействия в консультативной работе
- Оценка изменений и обратная связь
- Интервзия первичной консультации
- Интервзия повторной консультации

4. Психология личности и основы психодиагностики

Темы модуля:

- Мотивы и потребности
- Воля
- Жизнестойкость человека
- Одаренность и способности
- Темперамент и характер человека
- Что такое личность?
- Модели личности в психологическом консультировании
- Введение в психодиагностику: многообразие методов и методик диагностики
- Психометрика: как отличить хорошую диагностическую методику от подделки
- Практическая психодиагностика
- Прикладная диагностика способностей
- Прикладная диагностика личности
- Психоdiagностика ресурсов личности.

Практика:

Практикум по психодиагностике.

Темы практикума:

- Наблюдение как метод психодиагностики
- Диагностика психоэмоционального состояния личности. Таблицы Шульте, диагностика работоспособности (сниженные показатели - маркер стресса, депрессии, когнитивных нарушений); Госпитальная Шкала Тревоги и Депрессии (HADS); Методика «Шкала дифференциальных эмоций (DES)» (К. Изард)
- Диагностика черт личности и самооценки. Методика «Кто-Я». Исследование самооценки и самосознания личности. Методика BigFive («Большая пятёрка») (Р. МакКрае, П. коста). Методика Лири (в модификации Л.Н. Собчик называется ДМО). Методика позволяет исследовать особенности межличностных отношений

Семинар «Теории личности в психологическом консультировании».

Темы семинара

- Теории личности в практике психологического консультирования. Сравнительный анализ базовых теорий: психодинамический, когнитивно-поведенческий и гуманистический подходы
- Концептуализация и определение мишеней работы в рамках психодинамической, когнитивно-поведенческой и гуманистической теории личности

5. Возрастная психология и возрастно-психологические аспекты консультирования.

Темы модуля:

- Как развивается психика человека на протяжении жизни. Основные научные модели развития в психологии
- Понятие «возрастных периодов развития». Что главное на каждом этапе, и как мы переходим с одного этапа развития на другой?
- Понятие «возрастных кризисов». Зачем они необходимы психике, и что с ними делать?
- Психологические характеристики возрастных периодов: от рождения до старости
- Особенности консультирования клиентов разных возрастов
- Психология мужчины на разных этапах жизни
- Психология женщины на разных этапах жизни

Практика:

Семинар «Возрастно-психологические аспекты консультирования». 1 занятие

- На занятии вы получите возможность актуализировать и обобщить свои знания по возрастной психологии, вспомнить основные задачи и характеристику каждого возрастного периода
- На примере кейсов проследите линию развития личности, начиная с подросткового и заканчивая серебряным возрастом.

6. Психология семьи и психология сексуальности.

Темы модуля:

- Детско-родительские отношения
- Любовные отношения
- Семья как система (основы системного подхода)
- Структура семьи в системном подходе
- Консультирование в сфере семьи и отношений
- Введение в эмоционально-фокусированную терапию пар
- Гармоничные отношения в паре
- Био-психо-социальная модель сексуальности
- Развитие взглядов на сексуальность в психологии и медицине
- Этика психологического консультирования по вопросам сексуальных отношений
- Женская сексуальность и ее нарушения
- Мужская сексуальность и ее нарушения.

Практика:

Семинар «Психологическая работа с семьей». 3 занятия

- Вы исследуете собственные установки в области семьи, и потренируетесь смотреть на проблемы отношений с позиции психолога-консультанта

7. Основы клинической психологии и нейропсихологии.

Темы модуля:

- Основы клинической психологии: различия психологии и психиатрии
- Проблема определения нормы и патологии
- Понятие психического расстройства, уровни психических расстройств
- Патопсихологические синдромы: признаки наличия синдрома, возможности и ограничения психологической помощи
- Структура личности в клинической психологии, личность как фундамент психических процессов
- Неврозы
- Аффективные расстройства: депрессия, БАР
- Модели формирования психосоматических заболеваний

- Консультирование клиентов психосоматического профиля
- Работа с клиентами, имеющими соматические заболевания. Типы отношения к болезни
- Психологические аспекты аномального развития
- Введение в нейропсихологию
- Основные принципы нейропсихологической диагностики.

Практика:

Семинар «Клиническая психология». 1 занятие

- Вы получите возможность обсудить и прояснить важные для вас моменты из лекций, задать интересующие вопросы в безопасных условиях группы
- Увидите на примерах особенности клинического мышления, и как его можно использовать в консультировании.

8. Психология кризисных ситуаций и кризисная психологическая помощь.

Темы модуля:

- Экстремальные ситуации и экстренная психологическая помощь
- Посттравматическое стрессовое расстройство
- Психологическая помощь при суицидальных рисках
- Понятие и виды кризисов в психологии
- Краткосрочная кризисная интервенция
- Работа с клиентами, имеющими признаки суицидальных намерений.

9. Современные подходы к психологическому консультированию.

Темы модуля:

- Клиент-центрированный подход как начало гуманистического направления в психологическом консультировании
- Психологическое консультирование в когнитивно-поведенческом подходе
- Гештальт-подход к психологическому консультированию
- Арт-терапия и экспрессивные подходы
- Телесно-ориентированные подходы в психологическом консультировании
- Экзистенциальный подход к психологическому консультированию
- Психодинамический подход к психологическому консультированию (психоанализ и его развитие)
- Интегративный подход в психологическом консультировании
- Частые запросы к психологу
- Особенности психологического консультирования в зависимости от запроса клиента.

Практика:

- Семинар «Экзистенциальный подход в психологическом консультировании».**
Семинар «Клиент-центрированный подход в психологическом консультировании».
Семинар «Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании».
Семинар «Гештальт-подход в психологическом консультировании». Семинар
«Телесно-ориентированные методы в психологическом консультировании». Семинар
«Коучинг в психологическом консультировании».

Семинар по арт-терапии.

10. Организационные аспекты профессиональной деятельности психолога-консультанта

Начало практики консультирующего психолога.

Темы модуля:

- Тренинг профессионального мышления психолога-консультанта
- Анализ проведенной консультации: запрос, метод, содержание, переживания консультанта и клиента.
- Балинтовская группа и другие техники анализа клиентского случая
- Супервизия в практике психолога-консультанта
- Интервью в практике психолога-консультанта
- Профилактика профессионального выгорания психолога-консультанта
- Организация психологической практики: какой формат работы выбрать?
- Где найти клиентов?
- Как юридически оформить частную практику?
- Какой договор заключать с клиентом?

Практика:

Мастерская: тренинг профессионального мышления психолога консультанта

Темы мастерской

Мастерская психологического консультирования: супервизия Мастерская психологического консультирования: балинтовская группа и другие техники анализа клиентского случая.

Продвижение психолога консультанта.

Модуль реализуется совместно с факультетом продвижения

Темы модуля:

- Финансовые цели и стоимость консультации
- Определение своей ниши и уникальности
- Целевая аудитория и формирование оффера
- Первые клиенты: переводим опыт в продающее портфолио
- Используем социальные сети: оформление профиля и контент страницы
- Личный бренд и продвижение в социальной сети
- Личный бренд и текст: как писать тексты, работающие на вас
- Система продаж: постоянные клиенты и приверженцы.

Практика:

Практикум «ПроТелеграм»/«ПроИнстаграм».

Работа с собственным личным брендом под руководством опытного наставника — упаковка, продвижение, построение системы продаж.

Темы практикума:

- Стратегия
- Контент
- Продвижение
- Продажи

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ЧАСТЬ

Тематический план учебных занятий:

Введение в КПТ

- Современная ситуация в КПТ
- История КПТ как метода оказания психологической помощи
- Базовые принципы КПТ
- Плюсы и минусы КПТ
- Отличие КПТ от других направлений консультирования
- Лидеры КПТ

Базовые методы КПТ: анализ когниций

- Модель АВС. Связь мыслей, эмоций и поведения
- Протокол СМЭР. Диагностика автоматических мыслей
- Особенности заполнения протокола СМЭР
- Особенности автоматических мыслей, промежуточных и глубинных убеждений
- Протокол смэр. анализ связи автоматических мыслей, эмоций и поведения в жизненных ситуациях
- Полное описание кейса. когнитивная концептуализация

Базовые методы КПТ: работа с когнициями

- Когнитивные искажения
- Оценка автоматических мыслей
- Оспаривание убеждений
- Поведенческое оспаривание
- Техника «Анализ преимуществ и недостатков»
- Техника «Когнитивный континуум»
- Создание и внедрение новых убеждений
- Техники КПТ третьей волны
- Дополнительные техники работы с убеждениями
- Бонусные уроки: как психологу работать с каждым когнитивным искажением

Базовые методы КПТ: работа с эмоциями

- Свойства и функции эмоций
- Модель эмоций
- Классификация первичных эмоций
- Теории происхождения эмоций
- Эмоциональная регуляция
- Техники эмоциональной регуляции

Базовые методы КПТ: анализ и модификация поведения

- Роль поведения в КПТ
- Как эффективно работать с поведением
- Виды научения
- Изменение поведения
- Поведенческая активация
- Способы мониторинга изменения поведения клиентов

Первая сессия в когнитивно-поведенческом подходе. Теория и практика

- Структура и задачи первой сессии. заключение контракта
- Создание терапевтических отношений в КПТ методологии.
- Обсуждение запроса и постановка цели. оценка эффективности. Знакомство клиента с когнитивной моделью.
- Концептуализация в КПТ. быстрая линейная концептуализация по Р. Лихи.
- Ошибки при выдвижении гипотез. поиск терапевтических мишеней в самоподдерживающихся циклах.
- Подведение итогов и домашнее задание. обратная связь по сессии. Оценка эффективности работы.
- Трудности первой сессии и варианты решений. принятие решения об уделении внимания проблеме. Техника мотивационного интервью.

Вторая и последующие сессии в когнитивно-поведенческом подходе. Теория и практика

- Структура и задачи второй и последующих сессий
- Вовлечение клиента и терапевтический контакт
- Оценка изменений и состояния клиента
- Основная часть сессии и составление домашнего задания
- Обратная связь и подведение итогов
- Структурирование сессии и типичные трудности начинающего консультанта

Работа в КПТ-подходе с частыми запросами. Теория и практика.

- Применение КПТ в работе с хроническим стрессом/ синдром профессионального выгорания (эмоционального)
- Применение КПТ в работе со страхами и фобиями
- Применение КПТ в работе с ПТСР и К-ПТСР
- Применение КПТ в работе с депрессией
- Применение КПТ в работе с неуверенностью в себе
- Применение КПТ в работе с низкой самооценкой
- Применение КПТ в работе с перфекционизмом

Применение КПТ в работе с тревогой

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет продолжительность обучения, последовательность обучения, текущего контроля и итоговой аттестации.

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ

Номер раздела	Номер месяца													Итого, час
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
0. Вводный модуль	5													5
1. Введение в профессию «Психолог-консультант»	48	47												95
2. Краткая история психологии		7	7											14
3. Общая психология	49													49
4. Психология стресса		41												41
5. Основы психологического консультирования			50	52	43									145
6. Практикум по психологическому консультированию					5	6	5	6	5	5	5	6	5	48
7. Психодиагностика личности			51											51
8. Возрастная психология и консультирование клиентов разных возрастов				45										45
9. Теории личности в психологическом консультировании					12	13								25
10. Современные подходы к психологическому консультированию						81	81	81	81	38				362
11. Работа с часто встречающимися запросами										12	13			25
12. Психология семьи и детско-родительские отношения										33	33			66
13. Психология и психофизиология сексуальности										53				53

14. Анатомия и физиология										22		22		
15. Основы клинической психологии										39		39		
16. Психология болезни и психосоматика										21		21		
17. Кризисная психология										44		44		
18. Организация практики психолога	2				2					30		34		
20. Итоговая аттестация										16		16		
Всего аудиторной работы	51	39	52	45	32	38	31	31	33	54	39	31	507	
Самостоятельная работа	49	53	54	50	28	58	52	53	53	49	45	43	56	643
Консультации/ПА	4	3	2	2	2	4	3	3	2	6	5	6	8	50
Всего, час.	104	95	108	97	62	100	86	87	86	88	104	88	95	1200

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ЧАСТЬ

Номер раздела	Номер месяца						Итого, час
	14	15	16	17	18	19	
1. Введение в КПТ	16						16
2. Базовые методы КПТ: анализ когниций	32						32
3. Базовые методы КПТ: работа с когнициями		52					52
4. Базовые методы КПТ: работа с эмоциями			31				31
5. Базовые методы КПТ: анализ и модификация поведения			19	13			32
6. Первая сессия в когнитивно-поведенческом подходе. Теория и практика				34			34
7. Вторая и последующие сессии в когнитивно-поведенческом подходе. Теория и практика					26		26
8. Работа в КПТ-подходе с частыми запросами. Теория и практика					26	23	49
9. Итоговая супервизия. Представление и защита кейса						8	8
Всего часов аудиторной работы	22	27	24	25	24	15	137
Самостоятельная работа	24	24	24	21	27	14	134
Консультации	2	1	2	1	1	2	9
Всего, час.	48	52	50	47	52	31	280

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий и предполагает как самостоятельное изучение материалов, размещенных в личном кабинете обучающегося, так и очный и онлайн контакт с преподавателем посредством очных занятий, онлайн вебинаров и онлайн консультаций, доступ к которым осуществляется по ссылкам, размещенным в личном кабинете обучающегося по адресу: <https://lk.talentsy.ru/>

Для успешного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий обучающимся рекомендуется соблюдать определенные требования к программному обеспечению персонального компьютера:

- подключение к сети Интернет со скоростью минимум 3 Мбит/с, доступ к сети по протоколам HTTP;
- на компьютере также должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения (ОС не ниже Windows 7).

Также необходимо наличие динамиков (наушников).

Для просмотра образовательных ресурсов и участия в вебинарах необходимо входить в личный кабинет на портале через:

- Компьютер, необходима версия браузера: Internet Explorer 9 или выше; Mozilla Firefox 45 или выше; Google Chrome 48 или выше; Microsoft Edge;
- Телефон, версия: iOS 9. x или выше (для iPad и iPhone); Android 4.4 или выше;
- сервис видеовебинаров Zoom (<https://zoom.us>);
- мессенджер Telegram (<https://telegram.org>).

3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная программа обеспечена учебно-методическими материалами посредством:

- учебно-методических разработок в электронной форме, размещенных в личных кабинетах слушателей по адресу <https://lk.talentsy.ru/> в том числе видеолекции, текстовые материалы, контрольно-измерительные материалы, методические указания;
- системы дистанционного обучения <https://lk.talentsy.ru/>;
- наличием обратной связи с преподавателем через раздел в личном кабинете «Сообщения» и онлайн-консультациями.

Слушатели образовательной программы могут использовать дополнительные Интернет-ресурсы, такие как:

рекомендованные Интернет-ресурсы:

- Российское образование. Федеральный портал - <http://www.edu.ru>
- Федеральный институт педагогических измерений <http://www.fipi.ru>
- Справочно-правовая система "Гарант" <https://www.garant.ru/>
- Справочно-правовая система "КонсультантПлюс" <http://www.consultant.ru/>

электронные библиотеки:

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам [http://window.edu.ru/](http://window.edu.ru)
- Научная электронная библиотека eLIBRARY <https://elibrary.ru>,
- Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru>
- Российская национальная библиотека <http://nlr.ru>.

Для использования Интернет-ресурсов информационно-библиотечного комплекса необходима предварительная регистрация обучающегося. Рекомендованная образовательной программой литература доступна к изучению в свободном бесплатном доступе после регистрации на сайте электронной библиотеки. Ссылки для доступа в электронные библиотеки размещаются в личном кабинете обучающегося в СДО.

Список литературы, которая доступна обучающимся в электронной библиотеке, ссылки на электронную библиотеку размещены в СДО в разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение программы» - «Список литературы»:

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Учеб. для студентов вузов. - М.: Аспект-Пресс, 2000. - 373 с. - Библиогр.: с. 370-374 и в конце гл. Имен. указ.: с. 366-369. <http://window.edu.ru/resource/266/42266>
2. Мельник С.Н. Психология личности: Учебное пособие. - Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2004. - 96 с. <http://window.edu.ru/resource/978/40978>

Список литературы, которая доступна обучающимся в pdf формате в СДО в разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение программы» - «литература»:

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ

3. Социальная психология. О.А. Гулевич, И.р. Саирова.
4. Общая психология. А. Г. Маклаков
5. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). И.В. Шаповаленко.
6. Игры, в которые играют люди. Эрик Берн
7. Введение в психоанализ. Зигмунд Фрейд
8. Социальная психология. Пойми себя, чтобы понять других. Р. Чалдини, Д. Кенгрик, С.Нейбриг
9. Психоаналитическая диагностика. Нэнси, Мак-Вильямс
10. Практическая психология. Г.С. Абрамов
11. Введение в психологию. В.А. Иванников
12. Психология и педагогика в схемах и комментариях. В.Г. Красько
13. Дар психотерапии. Ирвин Ялом
14. Палач любви и другие психотерапевтические истории. Ирвин Ялом
15. Сказать жизни Да. Виктор Франкл
16. Искусство психотерапевта. Дж. Бьюдженталь
17. Невротическая личность нашего времени. Карен Хорни
18. Ловушка счастья Расс Хэррис
19. Антихрупкость: как извлечь выгоду из хаоса.Н.Н. Талеб
20. Гештальт, ведущий к просветлению, или пробуждение от кошмара. Дж. Энрайт
21. Богини в каждой женщине. Д.Ш. Болен
22. Перезагрузи мозг. Решение внутренних конфликтов. С. Хайес и С. Смит
23. Когнитивная терапия депрессии. А. Бек, А. Раш., В. Шо, Г. Эмери
24. Игры, в которые играют люди. Э. Берн
25. Мальчик, которого ростили как собаку. Б. Перри
26. Управление настроением: методы и упражнения. Д. Гринбергер, К. Падески
27. Осознанная медитация. Практическое пособие по снятию боли и стресса. В. Берч, Д. Пенман
28. Эмоциональный интеллект 2.0. Т. Брендберри, д. Гризв
29. Уроки Икара. С. Годин
30. Человек в поисках смысла. В. Франкл
31. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. Д. Рейнуотер

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ЧАСТЬ

1. «КПТ от основ к направлениям», Дж. Бек, 2018
2. «Практика РЭПТ», А. Эллис, 2002
3. «Рабочие листы и раздаточные материалы», Д Мэннингид, Н. Риджуэй, 2020
4. «РЭПТ: История возникновения и развития метода», О. Радюк, 2020
5. «Теории научения», Б. Хенинган, 2004
6. «Метакогнитивная терапия тревоги и депрессии», Э. Уэллс, 2021

7. «КПТ психических расстройств», Я. Прашко, П. Можны, 2015
8. «КПТ расстройств пищевого поведения. Полное руководство по лечению», Г. Уоллер, 2023
9. «КПТ сексуальных дисфункций», М. Мец, 2023
10. «Важные навыки в период стресса» (иллюстрированное пособие), ВОЗ, 2020
11. «10+1 методов расслабления», В. Баскаков, 2016
12. «Метод Сократа в психотерапии», Дж. Оверхолзер, 2022
13. «Метод Сократа», У. Фарнсворт, 2023
14. «Не рычите на собаку!», Карен Прайор, 2023
15. «Когнитивная терапия. Полное руководство», Дж. Бэк, 2006
16. «Когнитивная терапия депрессии», А. Бек, А. Раш, Г. Эмери, 2003
17. «Техники когнитивной психотерапии», Роберт Лихи, 2017
18. «КПТ, ориентированная на процесс», Стивен С. Хейс, 2022
19. «КПТ. Практическое руководство», Л. Сокол, М. Г. Фокс, 2021
20. «КПТ. Свобода от сожалений», Р. Лихи, 2022
21. «КПТ для врачебной практики. Практическое руководство (2023)», Л. Дэвид, 2023
22. «Ловушка счастья», Р. Хэррис, 2022
23. «Метафоры в КПТ. Создание когнитивных связей», Р. Стотт, У. Мэнселл, 2021
24. «Наблюдающее Я», А. Дейкман. 2007
25. «Нарушения психической саморегуляции при расстройствах личности», В. Горинов, Е. Шеховцова, 2021
26. «Научно-обоснованная практика в КПТ», Д. Добсон, К. Добсон, 2021
27. «Не верь всему, что чувствуешь.», Р. Лихи, 2021
28. «Победить зависимость. КПТ», С. Гласнер-Эдвардс, 2020
29. «Поведенческая активация», Д. Кантер, 2021
30. «Поведенческая терапия», В. Ромек, 2002
31. «Поведенческие вмешательства в КПТ», Р. Фармер, 2016
32. «Поведенческие эксперименты в КПТ», Д. Батлер, 2021
33. «Практика КПТ. Взгляд изнутри», Д. Беннетт-Леви, 2022
34. «Практикум по КПТ», Р. МакМаллин, 2021
35. «Практическая КПТ», Д. Риггенбах, 2022
36. «Преодоление сопротивления в КПТ», Р. Лихи, 2001
37. «Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях», А. А. Осипова, 2005
38. «Терапия настроения», Д. Бернс, 2019
39. «Терапия эмоциональных схем», Р. Лихи, 2019
40. «Терапия настроения. Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток», Дэвид Бернс, 1999
41. «Психология старения», Ян Стюарт-Гамильтон, 2010
42. «Психология старости и старения», О. В. Краснова, А. Г. Лидерс, 2003
43. «Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других», В. В. Бойко, 1996
44. «Когнитивно-поведенческая терапия перфекционизма», С. Д. Иган, Т. Д. Трейси, Р. Шаффран, М. М. Энтони, 2021
45. «Перфекционизм. Когнитивно-поведенческий подход», Шэрон Мартин, 2021

46. «Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники», М. Маккей, М. Скин, П. Фаннинг, 2018

3.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается квалифицированными кадрами:

- имеющими педагогическое образование (или прошедшиими обучение по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки в области педагогики) и имеющими опыт работы и/или прошедшиими обучение по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки в профессиональной области, соответствующей направленности образовательной программы;
- прошедшими обучение работе в информационно-образовательной среде, в которой реализуется программа.

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения образовательной программы проводится в отношении соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам.

Оценка качества освоения образовательной программы обучающимися включает текущий контроль качества успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Текущий контроль знаний, промежуточная и итоговая аттестация проводятся в соответствии с оценочными материалами, содержащими контрольно-измерительные материалы и процедуру оценивания освоения программы.

Текущий контроль осуществляется в форме тестов по результатам освоения соответствующей темы. Условием успешного прохождения текущего контроля является получение оценки «зачтено» при двухбалльной шкале оценивания. При оценивании результатов обучения в ходе текущего контроля используются следующие критерии и шкала оценки:

Оценка	Критерии оценки
«зачтено»	Даны правильные ответы не менее чем на 50% вопросов теста.
«не зачтено»	Даны правильные ответы менее чем на 50% заданных вопросов теста.

Тестовые задания размещены в системе дистанционного образования по адресу <https://lk.talentsy.ru/> на странице настоящего курса, они доступны авторизованному пользователю платформы, зачисленному в качестве обучающегося.

Обучающийся после освоения материалов обязательных учебных занятий получает допуск к тесту и проходит его в любое удобное ему время. Результаты тестирования обучающемуся сразу после завершения тестирования.

Промежуточная аттестация знаний, навыков и умений, полученных в ходе освоения программы, осуществляется в форме зачета результатов текущего контроля. Условием успешного прохождения промежуточной аттестации является успешное прохождение текущего контроля по каждому разделу программы.

Условием допуска к прохождению итоговой аттестации является: успешное прохождение текущего контроля в форме теста по всем разделам программы.

Итоговая аттестация проходит в форме теста и практикоориентированного задания. Максимальная оценка – 100 баллов (соответствует 100% правильности выполнения задания), из нее высчитываются доли:

Оценка	Критерии оценки
«удовлетворительно»	от 40 до 59 баллов
«хорошо»	от 60 до 79 баллов
«отлично»	от 80 до 100 баллов

Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается диплом о профессиональной переподготовке. Обучающимся, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты (оценка «не засчитено»), выдается справка об обучении.

Контрольно-измерительные материалы, представляющие собой тестовые задания для текущего контроля, промежуточной аттестации, задание для итоговой аттестации:
Пример аттестационного Теста:

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ

1

Инструкция к тесту

Приветствуем без 5 минут сертифицированных психологов-консультантов! Осталось всего пару шагов до получения заветного диплома: пройти итоговый тест и выполнить задания по клиентским кейсам.

Перед вами итоговый тест по материалам лекций. Он состоит из тестовых вопросов, которые вы проходили на платформе в течение учебного года. Будьте внимательны! В каждом вопросе предполагается только один правильный ответ.

Технические моменты:

- Тест состоит из **40 вопросов**
- У вас будет **две попытки** для прохождения теста
- Максимальная оценка за тест - **80 баллов**
- Оценка за тест выставляется в соответствии с полученными баллами, где

32-48 баллов - "удовлетворительно"

48-64 балла - "хорошо"

64-80 баллов - "отлично"

Желаем успехов в прохождении тестирования и повторении теоретического материала. Ведь, как известно, - "Нет ничего практичнее хорошей теории"!

2 Итоговый тест

1 Для формирования чувства безопасности и здорового начала социализации младенцу необходимо

Варианты ответов:

- забота о его физиологических потребностях. И не важно, заботится о нем один постоянный человек или множество людей, сменяя друг друга
- общение со сверстниками
- наличие «своего» взрослого, который проводит с младенцем большую часть времени, заботится о нем и откликается на его потребности

2 Как переводится «гештальт» с немецкого?

Варианты ответов:

- фигура
- целостный образ
- восприятие

3 Выберите ВЕРНОЕ утверждение в телесно-ориентированной терапии

Варианты ответов:

- Образ тела - это бессознательное представление в том, что представляет собой наше индивидуальное тело
- Образ тела отражает наши реальные пропорции
- Часть тела, в которой есть зажим, в воображении меньше, чем в реальности

4 Акцентуации характера – это

Варианты ответов:

- психические заболевания
- варианты нормы, при которых те или иные черты характера выражены заметно сильнее, чем у большинства людей

5 Если консультант точно выявил эмоциональное состояние клиента и назвал его клиенту...

Варианты ответов:

- Реакция клиента всегда будет положительной, человек испытает радость и чувство облегчения, что его поняли
- Клиент может спорить, отрицать или злиться. Например, если он не хотел, чтобы консультант заметил его состояние или если он сам своего состояния не осознает

6 «Терапевтическое сожаление» - это

Варианты ответов:

- Анализ психологом результатов своей работы (сессии с клиентом) и поиск того, что может быть сделано лучше
- Управление контрпереносом
- Проведение консультации бесплатно

7 Выберите ВЕРНОЕ утверждение о процессе консультирования

Варианты ответов:

- Эффективность психокоррекционного воздействия можно оценить спустя некоторое время по результатам клиента
- Если клиент не ответил на вопрос с первого раза – не нужно больше его задавать
- На этапе расспроса важно отмечать заблуждения клиента и оспаривать их

8 Что из нижеперечисленного нуждается в психотерапевтической коррекции?

Варианты ответов:

- акцентуации характера
- кратковременные преневротические реакции доклинического уровня
- длительные и повторяющиеся преневротические реакции и состояния

9 Главный показатель эффективности терапии в поведенческих подходах — это:

Варианты ответов:

- изменение самочувствия клиента к лучшему
- изменение поведения клиента
- инсайты и новое понимание, полученное клиентом в процессе работы

10 В АСТ-подходе способность быть осознанным по отношению к текущему внутреннему опыту, тестировать реальность и выстраивать свое поведение в соответствии с выбранными ценностями (мотивами) — это определение

Варианты ответов:

- гексафлекса
- терапии принятия и ответственности
- психологической гибкости

11 Почему важен этап завершения консультации?

Варианты ответов:

- Все этапы консультирования обязательно надо пройти
- Клиент должен присвоить свои изменения, достижения
- Без прохождения этого этапа клиент не придет больше к психологу

12 В дошкольном возрасте (с 3 до 7 лет) ведущая деятельность, наиболее значимая для развития эмоциональной, когнитивной и социальной сфер личности ребенка – это

Варианты ответов:

- учеба
- сюжетно-ролевая игра
- спортивные соревновательные игры

13 Важной задачей на первой консультации является

Варианты ответов:

- Решение проблемы клиента с помощью совета
- Установление контакта
- Сбор максимального количества сведений о клиенте

14 Методика СМИЛ – это русскоязычная адаптация методики

Варианты ответов:

- MMPI
- Тест Зонди
- Тест Люшера
- Big 5

15 Выберите наиболее точный вариант ответа. "Биологическая основа психических процессов — это..."

Варианты ответов:

- нервная система
- кора головного мозга
- парасимпатическая нервная система

16 Выберите наиболее точный вариант ответа: "Ощущение — это психический процесс, в ходе которого наша психика получает информацию о...."

Варианты ответов:

- отдельных свойствах объектов и явлений окружающего мира
- семантических свойствах объектов и явлений окружающего мира
- внутренних эмоциональных состояниях человека

17 Метод исследования психики, созданный и используемый в психоанализе

Варианты ответов:

- метод свободных ассоциаций
- техника «пустой стул»
- ведение дневника мыслей

18 Сексуальность – это

Варианты ответов:

- аспект человеческого бытия, который включает в себя пол, гендерные идентичности и роли, сексуальную ориентацию, эротизм, удовольствие, интимность и репродукцию
- культурный феномен взаимоотношений полов, фундированный биологическим инстинктом продолжения рода
- социальный пол, определяющий поведение человека в обществе и то, как это поведение воспринимается

19 Память — это сквозной процесс, потому что

Варианты ответов:

- является звеном других психических процессов, таких как ощущение, восприятие, мышление и т.д.
- объем памяти индивидуален у каждого человека
- одним из компонентов памяти является процесс забывания

20 Новообразованием подросткового возраста НЕ является

Варианты ответов:

- Знание о своих желаниях, предпочтениях и интересах (эго –идентичность)
- Чувство взрослоти (Я такой же как взрослые!)
- Способность строить долгосрочные планы и осуществлять их
- Личностная рефлексия (способность размышлять о своих потребностях, мотивах, чувствах, поведении)

21 Что НЕ является нарушением этики в консультировании?

Варианты ответов:

- Переход на консультирование пары, после работы с одним из партнеров
- Финансовая (и другая личная) заинтересованность в рекомендациях клиенту
- Супervизия с более опытным специалистом, описание ему случая клиента без личных данных

22 Психология как самостоятельная наука появилась

Варианты ответов:

- на рубеже V-IV веков до нашей эры в Древней Греции
- в 50х годах XX века в Соединенных штатах Америки
- во второй половине XIX века в Германии

23 Интероцептивная осознанность – это

Варианты ответов:

- конструируемое мозгом внутреннее представление, модель тела, отражающая его структурную организацию
- эмоциональное отношение к своему телу, мысли по поводу тела, действия со своим телом

- способность осознавать сигналы, идущие от тела (голоден я или сыт, приятно мне или неприятно, холодно или тепло), называть их и совершать намеренные действия по их поводу

24 Признаком успешного выхода из кризиса 30 лет является

Варианты ответов:

- Уверенность клиента в своем всемогуществе
- Представление, что сейчас происходит репетиция, а настоящая жизнь начнется позже
- Озарение: мы все умрем, а поэтому нет смысла браться за большие задачи
- Реалистичное представление об ограниченности времени жизни и ограниченности своих возможностей. При этом сохраняется чувство компетентности

25 Главным предметом гуманистической психологии является (являются)

Варианты ответов:

- личность, как открытая, развивающаяся, самоактуализирующаяся система
- влияние культурно-исторических условий на развитие человека
- этические и религиозные основы человеческих отношений

26 Какому из механизмов психологической защиты наиболее соответствует следующее описание: " ... заключается в активном устраниении чего-либо из сознания. Обычно проявляется в виде случайного забывания или игнорирования"

Варианты ответов:

- изоляция аффекта
- вытеснение
- регрессия

27 Ребенок, которого часто критикуют и наказывают:

Варианты ответов:

- легче признается в своих ошибках и спокойнее реагирует на несовершенство других людей
- старается не признавать своих ошибок, обвиняет окружающих, критичен к окружающим

28 Эмпатия – это

Варианты ответов:

- осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека
- чувства тепла и жалости, возникающие у психолога при виде клиента
- способность точно понять, что именно чувствует и думает другой человек

29 Выберите верное утверждение об эмоциях

Варианты ответов:

- Эмоции выражают личную значимость чего-либо в форме непосредственного переживания и являются важной составляющей процесса принятия решений
- Для психологического здоровья необходимо испытывать только положительные эмоции, а отрицательные «отключать» волевым усилием
- Эмоции –rudimentарное явление, функция которого не известна современной психологии

30 Согласно теории Льва Выготского, психические функции (речь, мышление, память, умение управлять своим вниманием...) формируются
Варианты ответов:

- по генетически заложенной программе независимо от внешних воздействий
- сначала во внешнем поведении (между ребенком и взрослым, при активном участии взрослого), а затем переходят во внутрь и становятся «собственностью» психики ребенка

31 К эффектам депрессии относится

Варианты ответов:

- снижение уровня дофамина
- увеличение уровня норадреналина
- рост нейронов в гиппокампе

32 Выберите верное утверждение. "Нейropsихологическая диагностика..."

Варианты ответов:

- является основанием для постановки диагноза "минимальная мозговая дисфункция"
- выявляет причины ошибок, которые совершает ребенок во время выполнения различных проб, тестов и сопоставляет их с мозовыми механизмами
- определяет точную локализацию поражения в головном мозге по результатам выполнения тестовых заданий

33 Для поддержания психологического здоровья в пожилом возрасте важно

Варианты ответов:

- Сократить социальные контакты, больше времени проводить в уединении, избегать всяческих нагрузок, отдыхать и смотреть телевизор
- Поддерживать социальную и умственную активность, вовлечься в лично и общественно значимое занятие

34 Запрос к психологу – это

Варианты ответов:

- тема, о которой клиент говорит особенно эмоционально
- жалобы и просьбы клиента к психологу, "определененные" в образе конкретной желаемой цели, желании получения конкретной помощи
- трудная жизненная ситуация, о которой рассказывает клиент

35 Правое полушарие отвечает за

Варианты ответов:

- воображение и понимание метафор
- решение математических задач
- контроль движений правой половины тела

36 В модели Фрейда бессознательная часть психики, совокупность инстинктивных влечений и желаний называется

Варианты ответов:

- Эго
- Суперэго
- Ид

37 Какое из утверждений является верным?

Варианты ответов:

- половую идентичность можно изменить с помощью операции на головном мозге
- в женском мозге наблюдается более полное взаимодействие между полушариями, т.к. мозолистое тело больше
- у мужчин и женщин вырабатывается только один тип половых гормонов: у мужчин – андрогены, у женщин – эстрогены

38 Объектом терапевтического и консультативного воздействия в системном подходе является

Варианты ответов:

- заинтересованный в психотерапии член семьи
- супруги
- вся семья целиком
- идентифицированный пациент

39 Нейропластичность – это

Варианты ответов:

- процесс постоянного появления новых нейронов в головном мозге в течение жизни человека
- процесс перестройки связей между нейронами
- способность серого вещества мозга принимать любую форму

40 К психическим состояниям НЕ относится:

Варианты ответов:

- активность нервной системы
- тревога
- апатия

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ЧАСТЬ

Что характерно для сократовского диалога? Выберите все верные варианты.

- + Терапевт не настаивает на определенной интерпретации, а открывает клиенту разные точки зрения на ситуацию
- Терапевт критически относится к выводам клиента
- + Клиент в таком диалоге — эксперт
- Терапевт выдает клиенту готовые альтернативные решения
- Клиенту предлагается решение проблемы

В каком случае наиболее предпочтительна экспозиция в воображении?

- При работе с паническим расстройством
- + Когда трудно поместить клиента в реальные условия
- Когда клиент на сессии избегает неприятные переживания
- Когда у клиента конфликты с окружающими

Пример практикоориентированного задания

1. Подготовьте описание случая из своей практики консультирования по шаблону.

В кейсе должно быть описано:

- Кто ваш клиент, его жизненная ситуация.
- Жалобы, симптомы и запрос клиента.
- Результаты вашей диагностики.
- Какие дисфункциональные убеждения, поведение, эмоции и их последствия вы выявили.
- Какой план терапии вы составили, какие техники были проведены с клиентом. Если терапия продолжается, то какой план на следующие сессии.
- Какие результаты в терапии достигли. Если терапия продолжается, то какие результаты еще запланировали.
- На какие вопросы хотите получить ответ от преподавателя.

2. На групповой супервизии расскажите свой кейс преподавателю, ответьте на вопросы преподавателя и членов группы по кейсу.

6. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Клименских М.В., кандидат педагогических наук, доцент

Кунникова К.И., кандидат психологических наук

Лебедева Ю.В., кандидат психологических наук

Виндекер О.С., кандидат психологических наук, доцент

Томина Н.А., магистр психологии, клинический психолог

Панченко П.Б., магистр психологии, методист

Игнатенко А.С., врач-психотерапевт, методист онлайн-курсов

Ушкова И.В., клинический психолог, преподаватель психологии, когнитивно-поведенческий терапевт

Пехтерев С.В., психолог, преподаватель психологии, когнитивно-поведенческий терапевт

Яковлева А.А., кандидат психологических наук, клинический психолог, когнитивно-поведенческий терапевт

Зинчук Н.С., магистр по направлению "Психология", когнитивно-поведенческий терапевт, семейный психолог

Токарева М.А., клинический психолог, онкопсихолог

Земцов Ю.Н., магистр по направлению "Психология", когнитивно-поведенческий терапевт

Рецензент программы - Новоселова Е.А., психолог