

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Институт психологии и когнитивных практик»**

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ООО «ИПСИКО»
Виндекер О.С.



«15» октября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Интеграция базовых техник ДВТ (диалектической поведенческой терапии) в
практику психологического консультирования»**

Объем: 36 ак. часа.

Форма обучения: очно-заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Российская Федерация, Свердловская область, город Екатеринбург
2025 год

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель – освоение методов и техник когнитивно-поведенческого подхода «третьей волны» - диалектической поведенческой терапии (далее – DBT) в индивидуальном и групповом психологическом консультировании.

№	Компетенция
1	Профессиональные неспецифические компетенции
1.1	Профессиональная самоидентификация – соотносит собственный уровень профессионального мастерства с современными достижениями психологической науки и практики с целью осуществления собственного профессионального развития.
1.2	Контакт – устанавливает продуктивный контакт с клиентом или психологической группой, позволяющий осуществить психологическое консультирование на высоком профессиональном уровне.
1.3	Контракт на психологическую работу – заключает контракт, позволяющий эффективно осуществлять психологическую работу индивидуально или в группе в соответствии с поставленными целями и задачами.
1.4	Лингвистическая компетенция – использует коммуникативные средства языка с целью воздействия на психику клиента в рамках контракта на психологическую работу и с соблюдением Этического кодекса психолога.
2	Профессиональные специфические компетенции
2.1	Индивидуальное консультирование – организует и осуществляет психологическое консультирование с привлечением когнитивно-поведенческих техник «третьей волны» (диалектической поведенческой терапии).
2.2	Планирование – разрабатывает программу индивидуальной работы в соответствии с когнитивно-поведенческой парадигмой (диалектическая поведенческая терапия).
3	Личностные профессионально-значимые компетенции
3.1	Личностная саморефлексия – способен осознавать и осмысливать собственные личностные феномены, возникающие в процессе профессиональной деятельности, использовать факторы собственной личности для повышения эффективности консультативной практики.
3.2	Анализ профессионального сотрудничества – понимает свои профессиональные возможности и ограничения, в случае необходимости может обратиться к специалистам из смежных областей.
3.3	Рефлексия профессионального развития и оценка профессиональных достижений – вовремя обращается за помощью, планирует собственную профессиональную деятельность, организует мероприятия по профилактике эмоционального выгорания, оттачивает навыки самоэффективности.

1.2. Аннотация программы

Программа имеет выраженную практико-ориентированную направленность и обеспечивает создание ориентировки в области задач практического психолога и методов их решения. Слушатели освоят основные понятия и базовые навыки практической работы психолога, методы и конкретные техники DBT, которые могут быть уместны в практике психологического консультирования.

Преподаватели программы – высококвалифицированные специалисты, кандидаты наук, в том числе, опытные преподаватели вузов, а также специалисты, имеющие развитую практику и специализированную подготовку в определённых областях прикладных задач психологии.

1.3. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с Профессиональным стандартом (формирование новых или совершенствование имеющихся)

Программа разработана с учетом профессионального стандарта 03.018 «Психолог-консультант» (Приказ Минтруда России от 14.09.2022 № 537н, зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2022 № 70506) и направлена на освоение слушателями следующих трудовых функций:

– А/03.6 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам:

Трудовые действия	Поддержание мотивации к достижению целей психологического консультирования у гражданина, обратившегося за консультационной психологической помощью
	Обработка информации, полученной в процессе проведения мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи
	Разработка профессиональных рекомендаций в соответствии с целями психологического консультирования и запросами граждан и трудовых коллективов, обратившихся за консультационной психологической помощью
	Завершение программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам
Необходимые умения	Использовать методы и приемы психологического консультирования в процессе оказания консультационной психологической консультационной помощи
	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 и трудовым коллективам 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 ориентации, выборе индивидуальных путей профессионального развития, трудовой деятельности
	Обучать навыкам психологической саморегуляции психических состояний
	Обучать поведению, предотвращающему возникновение стресса
	Осуществлять выход из мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи
Необходимые знания	Основные понятия и положения общей психологии и психологии личности, возрастной психологии и психологии развития
	Теория процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования
	Принципы и приемы поддержания контакта с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью
	Требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения консультативной беседы
	Приемы индивидуального и группового психологического консультирования и специфика их применения
	Методы профилактики профессионального выгорания, предотвращения возникновения стресса
	Виды ограничений к применению методов психологического консультирования
	Приемы эффективного завершения программ психологического консультирования

1.4. Планируемые результаты обучения

В результате обучения слушатели должны:

№	Знать
1	Основы психологического консультирования.
2	Принципы когнитивно-поведенческого подхода «третьей волны» (диалектическая поведенческая терапия DBT).
3	Основные техники Диалектической поведенческой терапии DBT.
№	Уметь
1	Использовать принципы и техники DBT в индивидуальном и групповом консультировании.
2	Организовывать взаимодействие специалистов для решения задач психологического консультирования.
№	Владеть
1	Навыками разработки и организации взаимодействия в психологическом консультировании.
2	Способами реализации индивидуальной и групповой консультационной работы с помощью техник DBT.

1.5. Категория обучающихся (слушателей)

Лица с высшим образованием (бакалавриат, магистратура, специалитет).

Лица, которые прошли профессиональную переподготовку по психологии.

1.6. Форма обучения

Очно-заочная с использованием дистанционных образовательных технологий.

1.7. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимому для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (требования к аудитории, компьютерному классу, программному обеспечению)

Персональный компьютер или ноутбук с доступом к сети Интернет со скоростью не менее 0,1 мегабит в секунду, с установленным программным обеспечением: Microsoft Office, Adobe Reader, браузер Google Chrome и/или Mozilla Firefox и /или Yandex последней версии, платформа для видеоконференций ZOOM, веб-камера.

1.8. Документ об образовании: удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название модулей (разделов) и тем	Всего часов	Формы контроля
1.	Теоретические основы диалектической поведенческой терапии	4 ак. ч.	Практические задания
2.	Тренинг навыков	18 ак. ч.	Практические задания
3.	Оценка и управление рисками	6 ак. ч.	Практические задания
4.	Анализ поведения	7 ак. ч.	Практические задания
Итоговая аттестация		1 ак. ч.	Зачет
Итого:		36 ак. ч.	

Модуль № 1. Теоретические основы диалектической поведенческой терапии. Введение в диалектическую поведенческую терапию (DBT). История возникновения DBT: Марша Линехан (основатель направления), Алан Ф. Зукерман (внес существенный вклад в области применения навыков и техник в клинической практике), Джудит Херман (ее работы по травме и восстановлению оказали влияние на понимание эмоциональных расстройств). Основные принципы и философия DBT. Различия между DBT и другими терапевтическими подходами.

Диалектика: понятие и его значение в терапии. Концепция "принятия" и "изменения". Роль эмоциональной регуляции в DBT. Основные компоненты DBT (индивидуальная работа: структура и цели; групповая работа: навыки, которым обучаются в группе; супервизия и поддержка специалистов).

Этические аспекты и самопомощь для специалистов. Этические дилеммы при работе с клиентами. Важность самопомощи и предотвращения выгорания у специалистов. Допущения о клиентах и специалистах.

Модуль № 2. Тренинг навыков DBT.

Навыки внимательности (осознанности). Осознанность как инструмент управления эмоциями. Упражнения на осознанность (дыхательные практики, сканирование тела). Дневник осознанности.

Навыки эмоциональной регуляции. Распознавание эмоций и управление ими. Определение триггеров и реакций на эмоции (групповая работа). Модель эмоций (триггеры, физиологические реакции, поведение). Техники эмоциональной регуляции. Валидация, инвалидация, самовалидация.

Навыки межличностной эффективности. Формирование уверенности в своих способностях выражать свои потребности и устанавливать границы. Управление конфликтами и выстраивание здоровых отношений. Задачи межличностной коммуникации: достижение цели (техника «ПОПРОСИ»), сохранение/улучшение отношений (техника «ДРУГ»), сохранение/повышение самоуважения (техника «ЧЕСТЬ»).

Навыки терпимости к стрессу. Совладание со стрессом без использования нерациональным, проблемных способов (самоповреждение, употребление ПАВ и т.д.). Снижение психоэмоционального напряжения: техника «ТРУД». Концепция радикального принятия.

Укрепление уверенности в использовании навыков. Групповая работа: разработка личного плана по применению навыков; ролевые игры для применения навыков в различных ситуациях. Обсуждение успешных стратегий и трудностей.

Модуль № 3. Оценка и управление рисками.

Протокол оценки и управления рисками М. Линехан. Факторы суицидального риска. План безопасности. Сигналы (мысли, образы, настроение, ситуации, поведение), предупреждающие о том, что приближается кризис. Внутренние стратегии безопасности: релаксационные техники, физическая активность. Социальные факторы безопасности: отвлекающие ситуации, помогающие специалисты, близкое окружение.

Модуль № 4. Анализ поведения.

Проблемное поведение: переедание, злоупотребление алкоголем, крик на детей, бросание стульев, невыносимые эмоциональные взрывы, диссоциация, опоздания или пропуски занятий тренинга, откладывание или отказ от практики навыков и т.д).

Анализ поведенческой цепочки: проблемное поведение, побуждающее событие, факторы уязвимости, звенья событий как предикторы проблемного поведения, последствия проблемного поведения. Изменение поведения: адаптивное поведение, план предотвращения проблемного поведения с целью снижения уязвимости, устранение последствий проблемного поведения.

2.2. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
Осуществлять психологическую практику на основе знания базовых принципов диалектической поведенческой терапии DBT.	Анализ психологической литературы по терапии принятия и ответственности. Дискуссия в Zoom для уточнения понимания базовых понятий и закономерностей общей психологии и психологии личности и специфики различных видов практики (в том числе диалектической поведенческой терапии).	Анализ и решение кейсовых задач для проверки понимания базовых понятий DBT и применения основных техник DBT на практике. Промежуточное письменное задание и задание по итогам обучения.
Проводить первичную диагностику поведенческих трудностей (недостаток навыков эффективности).	Конспектирование, анализ и решений кейсовых задач; подготовка и ответы на семинарах, промежуточное письменное задание и задание по итогам обучения.	Интерактивная лекция, интерактивный семинар. Практикумы, анализ и решений кейсовых задач. Видеоконференции в Zoom. Письменное задание по итогам обучения.
Оказывать первичную психологическую помощь с применением техник диалектической поведенческой терапии DBT.	Получение и анализ опыта диалектической поведенческой терапии в клиентской позиции. Анализ возможностей и подбор техник DBT для реализации решений базовых задач психологической практики. Анализ и решений кейсов. Групповая дискуссия. Взаимная оценка и рецензирование итоговых заданий.	Интерактивная лекция, интерактивный семинар. Практические задания и упражнения, учебный психологический тренинг, анализ и решений кейсовых задач. Видеоконференции в Zoom.
Осуществлять психологическое консультирование в контексте когнитивно-поведенческого подхода «третьей волны» (диалектической поведенческой терапии DBT)	Самостоятельное изучение примеров сессий психологического консультирования, информационных материалов, выполнение заданий: выяснение запроса, анализ запроса, подбор методов консультирования, подведение итога консультирования. В зависимости от качества анализа учебной психологической консультации начисляется итоговый балл.	Интерактивная лекция, интерактивный семинар. Практические задания и упражнения, демонстрационные и учебные психологические консультации. Видеоконференции в Zoom.
Распознавать снижение самоэффективности в ходе психологического консультирования (с использованием техник DBT) и осуществлять самокоррекцию.	Отработка навыков системного самонаблюдения, системной рефлексии, саморегуляции, самокоррекции и т.д. В зависимости от качества выполнения учебных заданий, решения кейсов начисляется итоговый балл.	Психологическая работа в группе 6 – 8 чел. Моделирование реальной DBT группы в Zoom.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в форме выполнения аттестационной письменной работы (зачет).

Итоговая аттестация осуществляется после освоения всех модулей программы (требуется посещение не менее 65% посещения занятий, выполнение всех практических заданий и аттестационной письменной работы).

3.2. Оценочные материалы

Практические задания в рамках тренинга (упражнения).

3.3. Виды и содержание самостоятельной работы

Выполнение самостоятельной работы слушателями предполагается в дистанционном режиме в рамках электронного курса, размещенного в системе электронного обучения:

- самостоятельное изучение учебной литературы, списки которой размещены в программе;
- составление конспектов учебных текстов по вопросам, поставленным преподавателям к практическим занятиям;
- работа с раздаточным материалом.

Самостоятельно слушателями изучаются представленные кейсы реализации контактной психологической работы, дополнительные ссылки и материалы по темам курса, а также краткие резюмирующие материалы в различных форматах.

3.4. Образцы практических заданий

1. Установите контакт с клиентом-моделью. Определите, что было трудным в этом процессе, сформулируйте для обсуждения в группе.
2. Законспектируйте ход консультативной сессии с использованием базовых техник DBT.
3. Предоставьте протокол работы с клиентом по отработке навыков межличностной эффективности (на примере техники «Валидация»).
4. Предоставьте протокол работы с клиентом по формированию навыков стрессоустойчивости (на примере техники «ТРУД»).
5. Предоставьте протокол работы с клиентом по развитию навыков эмоциональной регуляции (через наблюдение и описание эмоций).
6. Предоставьте протокол цепного анализа поведения клиента.

4. Оценка качества освоения программ

4.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Программа предусматривает проведение текущей и итоговой аттестации.

Текущая аттестация слушателей проводится на основе оценки активности и участия в групповой дискуссии, а также качества выполнения заданий в рамках учебного процесса (отработка техник DBT в парах и группе). При итоговой аттестации предусмотрено выполнение письменной работы.

Методические материалы, необходимые для выполнения текущих заданий, представлены в соответствующей программе, а также в раздаточных материалах электронного обучающего курса и включают описание задания, методические рекомендации по его выполнению, критерии оценивания.

4.2. Требования и содержание итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится по совокупности предоставленных итоговых работ по отдельным разделам курса.

Основанием для аттестации слушателя по данной программе является:

- выполнение на положительную оценку всех текущих заданий по отдельным разделам курса (четыре практических задания);
- выполнение итоговой письменной зачетной работы с обсуждением и критическим анализом достигнутых в программе результатов (в контексте использования базовых техник диалектической поведенческой терапии DBT).

5. Основная литература

1. Костюченко И. В. Диалектическая поведенческая терапия: Основы и применение. – М.: Речь, 2018.
2. Линехан М. М. Диалектическая поведенческая терапия: Руководство для специалистов. – М.: Питер, 2015.
3. Линехан М. М. Диалектическая поведенческая терапия: тренинг навыков. – СПб: Диалектика, 2020. – 560 с.
4. Линехан М. М. Диалектическая поведенческая терапия: руководство по тренингу навыков. СПб: Диалектика, 2020, 880 с.
5. Психологическое консультирование. Практическое руководство. – Самара: Издательский Дом «Бахрах-М» / Д.Я. Райгородский, 2020. – 824 с.
6. Смирнова Т. А. Практика диалектической поведенческой терапии: Рекомендации для психологов и психотерапевтов. – СПб.: Питер, 2020.

6. Дополнительная литература

1. Дубынин В.А. Мозг и его потребности 2.0. От питания до признания. М.: Эксмо, 2025. 448 с.
2. Залевский Г.В. «Строительные леса» на здании, которое называется «Психология человека» /Сибирский психологический журнал, 2019. № 71. С. 61–78.
3. Залевский Г.В. Фиксированные формы поведения как проблема психологического консультирования, терапии и супервизии //Медицинская психология в России. 2017. Т. 9. № 1 (42). С. 2.
4. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия, 3 изд, переработанное и дополненное. – СПб, Питер, 2005. – 672 с.
5. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М., Класс, 1994.
6. Петрова А. С. Применение навыков майндфулнеса в диалектической поведенческой терапии //Журнал практической психологии. – 2021. – 7 (2). – 112–120.

7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по программе (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Образовательная платформа <https://moodle.org/>
2. Сайт <https://ipsyco.ru/>
3. Технологии видео конференцсвязи Zoom <https://zoom.us/>

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Ноутбук Lenovo IdeaPad L340-15API:

Размер экрана 15.6 дюймов,

Разрешение экрана 1920x1080

Процессор AMD Athlon 300U, 2 ядра с базовой частотой 2.4GHz,

Память RAM 8Gb RAM,

Жесткий диск 256Gb, SSD M.2,

Видеокарта AMD Radeon™ Vega 3 Graphics,

Мультимедиа: стереодинамики, микрофон, камера,

Сеть WiFi, BT,

Операционная система Microsoft Windows 10 PRO 64 BIT.

9. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав, разрабатываются адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, используются специальные технические и программные средства обучения, дистанционные образовательные технологии, обеспечивается безбарьерная среда и прочее.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации слушателей-инвалидов и слушателей с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими слушателями, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.