

Силабус навчальної дисципліни



LABORE ET ZELO

«КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ПСИХОТЕРАПІЯ»

Обсяг: 4 кредити ЄКТС

Семестр:

Курс:

Дні, Час, Місце: згідно з розкладом

Інформація про викладачку

Ім'я	Литовченко Ніна Федорівна
Контакти	е-mail: nina.lytovchenko@gmail.com , тел.: (068) 8052515
Робоче місце	Кафедра загальної та практичної психології (ауд. 217 навчального корпусу №2)
Години консультацій	Понеділок: 13:30 – 14:50

Опис навчальної дисципліни

Курс «Когнітивно-поведінкова психотерапія» є одним з ключових у фаховій підготовці майбутніх фахівців-психологів. Предметом вивчення навчальної дисципліни є когнітивні процеси та психологічні механізми переробки інформації, які їх забезпечують та виявляються у плануванні та реалізації поведінкових актів з метою найкращої адаптації до актуальної ситуації з застосуванням технік модифікації дисфункціональних уявлень та порушень процесу обробки інформації.

Вивчення дисципліни у комплексі з іншими освітніми компонентами ОНП «Клінічна психологія з основами психотерапії» сприяє оволодінню здобувачами:

- 1) Уміннями планувати та проводити психоедукаційні заходи у конкретних проблемних ситуаціях;
- 2) Розширенню та поглибленню знання сучасних напрямків психотерапії та психологічного консультування;
- 3) Розумінням психологічних механізмів ефективності інтервенцій в конкретній консультаційній ситуації.

Мета навчання

Метою курсу «Когнітивно-поведінкова психотерапія» є ознайомлення майбутніх фахівців-психологів з основами когнітивно-поведінкової парадигми сучасної психотерапії та формування загальної гуманістичної професійної позиції у відповідності до існуючої тенденції розвитку світової психотерапевтичної практики.

Вивчення дисципліни у комплексі з іншими освітніми компонентами ОНП «Клінічна

психологія з основами психотерапії» сприяє досягненню наступних **завдань**:

1. Розвиток у здобувачів здатності здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу) з використанням науково верифікованих методів та технік;
2. Розвиток уміння виявляти негативні, ірраціональні думки та деструктивні поведінкові патерни клієнта;
3. Розвиток розуміння того, як зміна мислення (когніцій) впливає на емоційний стан та поведінку.
4. Оволодіння практичними техніками: Засвоєння конкретних інструментів роботи, таких як: когнітивна реструктуризація (заміна шкідливих думок реалістичними), поведінкові експерименти та експозиція, техніки релаксації та формування нових навичок подолання труднощів.

Форми і методи навчання

Курс буде викладений у формі лекцій (20 год.), практичних занять (20 год.), організації самостійної роботи студентів в бібліотеках та комп'ютерних мережах (80 год.) для студентів денної форми навчання; лекцій (6 год.) та практичних робіт (6 год.), організації самостійної роботи студентів в бібліотеках та інтернет мережі (108 год.) для студентів заочної форми навчання.

Заплановані методи навчання:

1. Методи організації і самоорганізації навчально-пізнавальної діяльності: проблемна лекція, дуальна лекція, розповідь, пояснення, інструктаж, демонстрування, робота з посібником, з інтернет-ресурсами, виконання практичних завдань, дослідницькі завдання, моделювання, мультимедійна презентація.

2. Методи стимулювання і мотивації навчальної діяльності: методи заохочення, створення ситуації пізнавальної новизни, навчальні дискусії, висунення навчальних вимог, кейс-метод.

3. Методи контролю: усне і письмове опитування, письмова перевірка, самоконтроль, підсумкове контрольне тестування в кінці вивчення дисципліни (залік).

Практичні (методи і техніки самопізнання та психологічної допомоги).

Організація навчання

Темати лекцій

№	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Основні поняття і характеристики когнітивно-поведінкової психотерапії	2	2
2	Класичні теорії обумовлення і їх практичне застосування	2	
3	Контр-обумовлення і його використання в когнітивно-поведінковій психотерапії	2	
4	Методи когнітивно-поведінкової психотерапії, засновані на оперантному обумовленні	2	
5	Моделювання в когнітивно-поведінковій психотерапії	2	

6	Внесок А.Бека в розвиток когнітивно-поведінкової психотерапії	2	2
7	РЕПТ (Раціонально-емоційно-поведінкова терапія)	4	2
8	Поведінковий аналіз	2	
9	Робота ведучого когнітивно-поведінкової групи	2	
Разом		20	6

Теми практичних занять

№	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Класичні теорії обумовлення і їх практичне застосування	2	
2	Контр-обумовлення і його використання в когнітивно-поведінковій психотерапії	2	2
3	Методи когнітивно-поведінкової психотерапії, засновані на оперантному обумовленні	2	
4	Моделювання в когнітивно-поведінковій психотерапії	2	
5	Внесок А.Бека в розвиток когнітивно-поведінкової психотерапії	4	2
6	РЕПТ (Раціонально-емоційно-поведінкова терапія)	4	2
7	Поведінковий аналіз	2	
8	Робота ведучого когнітивно-поведінкової групи	2	
Разом		20	6

Завдання для самостійної роботи з теоретичним матеріалом

Ведення психологічного словника, складання логічних схем до теми, заповнення порівняльних таблиць, анування статей, опрацювання першоджерел тощо. Проходження навчальних програм на освітніх платформах чи інших ЗВО.

Теми для самостійної роботи

№	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Класичні теорії обумовлення і їх практичне застосування	10	10
2	Контр-обумовлення і його використання в когнітивно-поведінковій психотерапії.	10	10
3	Методи когнітивно-поведінкової психотерапії, засновані на оперантному обумовленні	10	10
4	Моделювання в когнітивно-поведінковій психотерапії.	10	10
5	Внесок А.Бека в розвиток когнітивно-поведінкової психотерапії.	10	20
6	РЕПТ (Раціонально-емоційно-поведінкова терапія).	10	20
7	Поведінковий аналіз.	10	10
8	Робота ведучого когнітивно-поведінкової групи	10	18
Разом		80	108

Оцінка

Підсумкова оцінка курсу буде обчислюватися з використанням таких складових:

Форма роботи	Вид роботи	Розподіл балів
Практична активність	Виступ з повідомленням	0-15
	Участь у дискусії	0-15
	Участь у роботі групи	0-15
	Головний доповідач/модератор питання	0-15
	РАЗОМ	60
Самостійна робота	Індивідуальний проєкт	0-5
	Доповідь з презентацією	0-5
	РАЗОМ	10
Залік		0-30
РАЗОМ		100

Політика курсу

Безпека – понад усе.

У разі включення сигналу «Повітряна тривога» під час очного навчання ви під керівництвом викладача повинні перейти до споруд цивільного захисту і перебувати в них до скасування сигналу.

У разі включення сигналу «Повітряна тривога» під час дистанційного навчання за вашим місцем перебування, ви маєте повідомити про це викладача та перейти до безпечного місця.

Відвідування та / або участь є важливим компонентом курсу. Проте, якщо Ви бажаєте навчатися дистанційно – всю навчальну діяльність, включно з виконанням і поданням для оцінювання завдань, можна здійснювати у дистанційному режимі на платформі Уніком.

Якщо ви не були присутні на занятті через сигнал «Повітряна тривога», узгодьте з викладачем дистанційну форму виконання завдання.

Дедлайн. Крайньою межею здачі індивідуальної роботи є три дні до підсумкової форми контролю.

Переоцінка завдань можлива протягом тижня після отримання оцінки на основі заяви на ім'я завідувача кафедри у письмовій формі. Після отримання заяви, завідувач кафедри протягом тижня створить комісію з переоцінки, яка після проведення аналізу роботи студента повідомить його про своє рішення.

Перескладання здійснюється згідно з діючим положенням про організацію освітнього процесу в університеті. Перескладання екзамену відбувається за графіком, визначеним деканатом.

Академічна доброчесність та плагіат. Кожен здобувач вищої освіти повинен ознайомитися і слідувати нормам Положення НДУ імені Миколи Гоголя «Про академічну доброчесність»

(http://www.ndu.edu.ua/storage/norm_baza/polozenia_pro_akademichny_dobrochesnist.pdf).

Всю заплановану роботу студенти виконують самостійно. У разі виявлення несамостійного виконання завдання, результат анулюється, а робота повертається студенту на переопрацювання з дотриманням правил академічної доброчесності. Інформація про плагіат буде повідомлена декану та куратору.

Мобільні пристрої на заняттях використовуються з навчальною метою.

Поведінка в аудиторії. Поведінка здобувачів освіти визначається правилами техніки безпеки та загальноприйнятими нормами поведінки, які визначаються відповідно «Правилами внутрішнього розпорядку» (http://www.ndu.edu.ua/storage/norm_baza/pravula_rozporiadky.pdf), «Положенням про організацію освітнього процесу» (http://www.ndu.edu.ua/storage/norm_baza/onp2018.pdf) та «Етичним кодексом» (http://www.ndu.edu.ua/storage/norm_baza/etychkodex.pdf) ЗВО.

Вітається активність здобувача із планування освітнього процесу та участь у формальній та неформальній освіті.

Джерела для вивчення дисципліни

Основні

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Д. Вступ у когнітивно-поведінкову психотерапію. https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/KPT-TEXT-1_2-PART.pdf

Додаткова

1. Кузьо О. Порівняння інтервенцій у КПТ та гештальттерапії // <http://surl.li/fszgv>
2. Літвінова К. Когнітивно-поведінкова терапія ускладненої реакції втрати // <http://surl.li/fszgx>
3. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія // <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Intervyu-CBT-Romanchuk.pdf>
4. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія депресії // <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/cbt-depression.pdf>
5. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів // <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/RomanchukAnxiety-disorders.pdf>
6. Романчук О. Майндфулнес-орієнтована КПТ // <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk-MBCBT.pdf>