


Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка

НН Інститут педагогіки і психології

Кафедра Психології

 **ЗАТВЕРДЖУЮ**
Директор Навчально-наукового Інституту
педагогіки і психології
проф.  С.М. Кондратюк
(підпис) (ініціали та прізвище)
«28» серпня 2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи когнітивно-поведінкової терапії

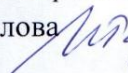
галузь знань **05 Соціальні та поведінкові науки**
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність **053 "Психологія"**
(шифр і назва)

освітня-програма **Практична психологія першого (бакалаврського) рівня**
вищої освіти
(назва)

Мова навчання українська

Погоджено науково-методичною комісією
НН Інституту педагогіки і психології
«28»серпня 2020 р

Голова  к. психол. н., доц. Тарасова Т.Б.
(ПІБ, науковий ступінь, вч. звання)

Суми - 2020

Розробники:

1. Мотрук Тетяна Олександрівна, к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри психології

Протокол № 1 від «27» серпня 2020.

Завідувач кафедри



Кузікова С. Б. д. психол. н., професор

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 4	Перший (бакалавр)	вибіркова	
		Рік підготовки:	
3		3-й	
Семестр			
6		6-й	
Лекції			
26 год.		6 год.	
Практичні, семінарські			
28 год.		4 год.	
Лабораторні			
год.		год.	
Самостійна робота			
64 год.		108 год.	
Консультації			
2 год.		2 год.	
Вид контролю: ЗАЛК			
Загальна кількість годин 120			

Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета курсу «Основи когнітивно-поведінкової терапії», далі – **«Основи КПТ»** засвоєння студентами методичних засад когнітивно-поведінкової терапії як науково-практичної дисципліни, формування уміння використовувати набуті знання у професійній діяльності майбутніх психологів. Навчальна дисципліна **«Основи КПТ»** входить до вибіркового навчального дисциплін першого (бакалаврського) рівня освіти за спеціальністю 053 «Психологія» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки».

Передумови для вивчення дисципліни

Курс **«Основи КПТ»** вимагає актуалізації міждисциплінарних знань такими курсами, як «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Психотерапія», «Психокорекція», «Життєві кризи особистості» «Клінічна психологія», «Основи психосоматики».

Результати навчання за дисципліною

РН 1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми, використовуючи підходи когнітивно-поведінкової терапії.

РН 2 . Складати план проведення клінічної бесіди та добір психодіагностичного інструментарію, спираючись на сучасні науково обґрунтовані розробки, відповідно до потреб діагностики та супроводу, забезпечувати ефективність власних дій.

РН 3. Володіти умінням презентувати результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

РН 4. Планувати консультативну та просвітницьку роботу, дотримуючись етичних норм та правил надання психологічної допомоги.

РН 5. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації для проведення диференційної діагностики постстресових станів.

РН 6. Використовувати у процесі роботи засвоєні прийоми та техніки психологічної роботи відповідно до конкретних умов, враховуючи потреби клієнта.

РН 7. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

РН 8. З повагою ставитися до клієнта, притримуючись принципів біоетики, притримуватися професійної етики у спілкуванні з колегами.

РН 9. Уміти оцінювати стан фізичного та психічного здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізора.

1. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
А	<p>Надаються повні і змістовні відповіді на всі теоретичні питання курсу. Студент демонструє знання матеріалу, його розуміння, орієнтацію в широкому полі питань з методики та організації наукового дослідження, знайомство з сучасною науковою літературою. Відповіді на додаткові запитання чіткі, правильні, показують знання та ерудицію студента.</p> <p>Практичні та самостійні завдання виконано в повному обсязі, дано відповіді на всі питання. Матеріал, викладено логічно, послідовно, без помилок, при цьому виявлено здатність студента диференціювати, інтегрувати знання. Студент вільно формулює висновки та узагальнення, самостійно застосовує знання в конкретних ситуаціях організації наукових досліджень. Правильно, охайно оформлено роботи.</p>
В	<p>Надається достатньо повна і змістовна відповідь на всі запитання курсу. Студент показує знання і розуміння матеріалу, знайомство з основною науковою літературою в проблеми методики та організації наукових досліджень. Відповіді на додаткові питання загалом вірні. Наявні несуттєві зауваження та незначні помилки у виконанні запропонованих завдань.</p>
С	<p>Матеріал викладається логічно, послідовно. В роботі зі складання реферативних повідомлень, оформлення презентації або логіко-структурні схем є незначні помилки, при цьому студент не знає деяких визначень з предмету, але може диференціювати, інтегрувати знання.</p>
Д	<p>Відповіді на теоретичні питання курсу викладені уривчасто, знання основних тем є поверховим. Відповіді на додаткові питання не завжди правильні, формальні та поверхові. Не дотримано вимог щодо змісту та оформлення завдань з практичних занять. Завдання виконано у повному обсязі, проте наявні суттєві помилки та недоліки.</p>

E	Теоретичні питання розкрито не повністю. Студент знає і розуміє тільки основний матеріал, який викладає спрощено і неповно, припускається окремих суттєвих помилок. При відповідях на запитання щодо опанування програми студент почувається невпевнено, збивається, припускається помилок, не має потрібних знань.
F	Студент надає відповіді із суттєвими помилками, демонструє поверхове знання і розуміння основного матеріалу, спрощено і непослідовно та механічно викладає матеріал з допущенням істотних помилок. Студент допустив помилки при складанні реферативних повідомлень, в оформленні презентації або логіко-структурні схем.
FX	На запитання студент не може дати задовільних відповідей, припускається грубих помилок або характер відповідей дає підставу стверджувати, що особа неправильно розуміє зміст матеріалу. Повна невідповідність змісту роботи вимогам або робота запозичена, підготовлена не самостійно. Курс не опановано, необхідне його повторне проходження.

Розподіл балів

Поточний контроль										Разом	Сума
РОЗДІЛ 1			РОЗДІЛ 2			РОЗДІЛ 3					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10		
7	10	8	8	8	8	8	13	12	8	90	100
Контроль самостійної роботи											
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре

74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Поточний та підсумковий контроль проводяться відповідно до вимог Положення «Про порядок оцінювання знань студентів у Європейській кредитно-трансферній системі (ЄКТС) організації освітнього процесу», затвердженого вченою Радою СумДПУ імені А.С. Макаренка (протокол №7 від 23.02.2015). Для поточного контролю використовуються форми: опитування та виступи на практичних заняттях, активна участь в обговоренні теоретичних питань, тестування за розділами, підготовка презентації з проблемних питань дисципліни.

Семестровий контроль – залік.

Структура навчальної дисципліни

Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Основи теорії, історія, сучасний стан розвитку КПТ.

Основи теорії, історія, сучасний стан розвитку КПТ. Базові принципи: когнітивний, поведінковий, принцип континууму, принцип «Тут і тепер», принцип інтерактивної системи, емпіричний принцип. Рівні когніцій: негативні автоматичні думки, глибинні переконання, дисфункційні пропусчення.

Тема 2. Локуси уваги у моделі КПТ

Важливість превенції у сфері охорони психічного здоров'я • Важливість «втручань низької інтенсивності» і психотерапевтичного впливу за межами «класичних уявлень про психотерапію». Важливість стресостійкості. Важливість допомоги у коупінгу зі змінами та викликами життя та роль ресурсів. Важливість якості життя – зокрема сфера охорони

здоров'я і неповносправності. Важливість процвітання і плекання щасливого, змістовного, плідного життя – позитивна психологія. Наукові дослідження як основа розвитку КПТ.

Тема 3. Загальна характеристика процесу консультування та коучингу у моделі КПТ.

Три ключові компоненти втручання 1. Зміна способу прийняття 2. Адаптивні дії 3. Доступ та використання ресурсів. Ланцюжки S-T-E-B, які мають тенденцію ставати циклами. Підготовка себе до зустрічі з клієнтом. Ключові напрямки дослідження. Структура наступних зустрічей. КПТ-модель адаптації до змін.

Тема 4. Розуміння та прийняття цінностей у КПТ.

Окреслення поняття цінностей. Техніки, що допомагають ідентифікувати цінності. Сократівські запитання у роботі із цінностями. Техніки проєкції у майбутнє. Техніки, пов'язані із усвідомленням смерті.

Тема 5. Розгляд основних сфер життя. Постановка цілей і планів (4 години)

Техніка «КОЛЕСО». СМАРТ-цілі: специфічні, вимірювані, досяжні/дієві, важливі/реалістичні, пов'язані з часом. Розробка плану: по кожній сфері життя. Чому цілі важливі? Техніки, що допомагають перейти від цінностей до планування, активності та успішної навігації життям. Техніка «Поведінкова активація» Головна ідея поведінкової активації. Важливість фізичної активності і спорту. Активності, що можуть генерувати ресурсні емоційні стани.

Тема 6. Знайомство з окремими техніками постановки цілей, планування та активації.

Техніка «Прийняття рішень»- мистецтво навігації у житті згідно цінностей. Мистецтво приймати втрати / відпускати. 2. Техніка «Вирішення проблем» - 4 етапи. 3. Розвиток самоконтролю: поняття самоконтролю, нейробіологія, техніки й вправи, які «тренують» м'яз самоконтролю. Переваги і позитивні наслідки наявності самоконтролю. Система самоконтролю

Тема 7. Мотиваційне інтерв'ювання.

Ключові завдання мотиваційного інтерв'ювання. Техніки до завдань. Функціональний аналіз поведінки. Ідентифікація тригерів. Тестування

когніцій пов'язаних з дозволом/оправданням на задоволення «хочу», яке є шкідливим. Довготермінова стратегія утримання результату.

Тема 8. Уміння думати ясно і критично.

Розуміння процесу мислення: «я – думуючий», «я – спостерігач» . можливості та проблеми, що відкриває нам мова і здатність думати. Коли виникають проблеми у когнітивній сфері. «Режими» нашої свідомості. Діагностичні критерії депресії. 9 симптомів депресії.

Психоедукація про НАДи, їх характеристики. Характеристика НАДів. Сократівські питання та кероване відкриття у роботі з НАДами. Розвиток навички ідентифікації/зауважування думок.

Тема 8 (продовження). Уміння думати ясно і критично: техніки.

Техніки дистанціювання. Робота з когнітивними спотвореннями. Техніки тестування думок та розвитку критичного мислення. Когнітивний рефреймінг та плекання «корисних думок та перспективи» в основі коупінгу (за допомогою техніки «Поведінковий експеримент»). Обстеження й побудова формулювання.

Тема 9. КПТ+ щастя.

КПТ і позитивна психологія та дослідження феномену щастя та щасливих людей. Що кажуть дослідження? Що притаманне згідно досліджень щасливим людям? Міфи і пастки щодо поняття «щастя». Емпірично-обґрунтований спосіб, з розумінням механізму дії допомогти собі і клієнтам мати більш щасливе життя: техніки.

Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі			
		Лекції	Практ.	Лабор.	Самост.р		Лекції	Практ.	Лабор.	Самост.р
Розділ 1. Загальне уявлення про форми залежної поведінки										
Тема 1. Основи теорії, історія, сучасний стан розвитку КПТ	10	2	2		6	12	1			11
Тема 2. Локуси уваги у моделі КПТ.	10	2	2		6	12	1			11
Тема 3. Загальна характеристика процесу консультування та коучингу у моделі КПТ	10	2	2		6	14	1	1		11
Тема 4. Розуміння та прийняття цінностей у КПТ	10	2	2		6	14	1	1		11
Тема 5. Розгляд основних сфер життя. Постановка цілей і планів	10	2	2		6	14	1	1		11
Тема 6. Знайомство з окремими техніками постановки цілей, планування та активації	10	4	4		6	14	1	1		11
Тема 7. Мотиваційне інтерв'ювання.	15	4	4		7	11				11

Тема 8. Уміння думати ясно і критично.	15	4	4		7	11				11
Тема 8 (продовж.) Уміння думати ясно і критично: техніки.	11	2	2		7	10				10
Тема 9. КПТ+ щастя	15	2	4	2	7	12			2	10
Усього годин	120	26	28	2	64	120	6	4	2	108

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основи теорії, історія, сучасний стан розвитку КПТ	2
2	Локуси уваги у моделі КПТ.	2
3	Загальна характеристика процесу консультування та коучингу у моделі КПТ	2
4	Розуміння та прийняття цінностей у КПТ	2
5	Розгляд основних сфер життя. Постановка цілей і планів	2
6	Знайомство з окремими техніками постановки цілей, планування та активації	4
7	Мотиваційне інтерв'ювання.	4
8	Уміння думати ясно і критично.	4
9	Уміння думати ясно і критично: техніки.	2
10	КПТ+ щастя	2

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основи теорії, історія, сучасний стан розвитку КПТ	2
2	Локуси уваги у моделі КПТ.	2
3	Загальна характеристика процесу консультування та коучингу у моделі КПТ	2
4	Розуміння та прийняття цінностей у КПТ	2

5	Розгляд основних сфер життя. Постановка цілей і планів	2
6	Знайомство з окремими техніками постановки цілей, планування та активації	4
7	Мотиваційне інтерв'ювання.	4
8	Уміння думати ясно і критично.	4
9	Уміння думати ясно і критично: техніки.	2
10	КПТ+ щастя	4

Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Барлоу Д. Клиническое руководство по психическим расстройствам / Барлоу Д. – СПб. : Питер, 2008. – 912 с:
2. Бауманн У., Перре М. Клиническая психология / Бауманн У., Перре М. – СПб. : Питер, 1998. – 965 с.
3. Бек Дж. С. Когнитивная психотерапия: полное руководство: Пер. с англ. - М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. – 400 с.
4. Вестбрук Д. Вступ у КПТ / Вестбрук Д. – Львів : «Свічадо», 2014. -
5. Глэддинг С. Психологическое консультирование / Глэддинг С. – СПб. : Питер, 2002. – 736 с.
6. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития / Крайг Г., Бокум Д. – СПб.: Питер, 2005. – 940 с.
7. Кун Д. Основы психологии: Все тайны поведения человека / Кун Д. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – 720 с.

Додаткові

1. Гринберг Дж. Управление стрессом. / Дж. Гринберг, - пер. с англ. Л, Гительман – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
2. Дойдж Н. Пластичность мозга Эксмо; Москва; 2011. - с. 544
3. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел – ты уже там : Медитация полноты осознания в повседневной жизни. М. : Независимая фирма «Класс», Издательство Трансперсонального института, 2001. 208 с.
4. Корб А. Восходящая спираль / Алекс Корб , М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 256 с.
5. Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / К. Макгонигал — «Альпина Диджитал», 2015. – 155 с. Режим доступа: http://loveread.ec/read_book.php?id=60359&p=1

6. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии / МакМаллин Р. – СПб.: Речь, 2001. — 560 с.
7. Мозг, познание, разум: введение в когнитивные нейронауки [Электронный ресурс] : в 2 ч. Ч. 1 / под ред. Б. Баарса, Н. Гейдж ; пер. с англ. под ред. проф. В. В. Шульговского. — Эл. изд. — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 552 с.). — М. : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2014.
8. Оксфордское руководство по психиатрии у 2 т. [Электронный ресурс] – Київ: Сфера, 1999. – Режим доступу: https://bookap.info/book/gelder_oxsfordskoe_rukovodstvo_po_psihiatrii/
9. Фриман А., Девульф Р. 10 глупейших ошибок, которые совершают люди 3-е издание. — СПб.: Питер, 2011.“ 240 с.: ил.

Інформаційні ресурси

1. Асоціація когнитивно-поведенческой терапії <https://www.facebook.com/groups/associationcbt/>
2. Сайт інституту КПТ, Львів <https://i-cbt.org.ua/>
3. Українська асоціація когнітивно-поведінкової терапії <http://uacbt.org.ua/>
4. Что такое когнитивно-поведенческая терапия? (КПТ) <https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR0AuKEcKFsPXzKh1k5ZA8xpOq6Eу7FST4J0EqEHgXnG58GXN4BUoNcgqSM&v=rm0tH1oVIXg&feature=youtu.be>

Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна (за потребою)

1. Нормативні документи МОН України
2. Аудіо наочність
3. Відео наочність
4. Використання елементів дистанційної освіти.
5. Залучення інтернет-ресурсів *Zoom, Moodle, Viber, Telegram, email.*