

**КИЇВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ
ЛІНГВІСТИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**



ФАКУЛЬТЕТ туризму, бізнесу і
психології

КАФЕДРА психології і туризму

СИЛАБУС

вибіркової навчальної дисципліни

КОГНІТИВНО- ПОВЕДІНКОВА ПСИХОТЕРАПІЯ

**СПЕЦІАЛЬНІСТЬ
С4 ПСИХОЛОГІЯ**

**ОСВІТНЯ ПРОГРАМА
ПСИХОЛОГІЧНІ
ДОСЛІДЖЕННЯ І
КОНСУЛЬТУВАННЯ**

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	другий (магістерський)
КАФЕДРА	психології і туризму
ФАКУЛЬТЕТ	туризму, бізнесу і психології
ВИКЛАДАЧ	БОНДАРЕНКО Олександр Федорович доктор психологічних наук, професор завідувач кафедри психології і туризму
СТАТУС ДИСЦИПЛІНИ	дисципліна вільного вибору студента
ОБСЯГ ДИСЦИПЛІНИ У КРЕДИТАХ ЄКТС / ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН	3 кредити ЄКТС / 90 годин
МОВА ВИКЛАДАННЯ	українська

КОРОТКА АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ (Що я вивчатиму?)	Дисципліна спрямована на ознайомлення здобувачів вищої освіти з теоретичними засадами, принципами, методами та техніками одного з найефективніших напрямів сучасної психотерапії – КПП. Особливу увагу приділено розвитку практичних навичок формування когнітивних концепцій, виявлення дезадаптивних переконань, а також застосування технік модифікації поведінки. Дисципліна має прикладний характер і закладає підґрунтя для майбутньої психологічної практики.
МЕТА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ (Чому це потрібно й цікаво вивчати?)	Сформувати у здобувачів цілісне уявлення про когнітивно-поведінкову психотерапію як науково обґрунтований і доказовий метод психологічної допомоги, розвинути вміння застосовувати її концепції та техніки в роботі з клієнтами.
РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ (Чому я навчуся на цій дисципліні?)	В межах курсу студенти засвоюють: ✓ сетінг у когнітивно-поведінковій терапії; ✓ модель функціональної особистості психолога; ✓ релаксаційні та асертивні техніки КПП, ✓ психокорекційні техніки раціонально-емоційної терапії.
КОМПЕТЕНТНОСТІ (Яку сукупну користь я отримаю від вивчення цієї дисципліни?)	✓ здатність здійснювати оцінку проблем клієнта з позиції когнітивно-поведінкової моделі; ✓ здатність формулювати гіпотези щодо психологічної проблеми клієнта у термінах КПП та обирати відповідні терапевтичні інтервенції. ✓ уміння застосовувати базові техніки КПП; ✓ здатність будувати терапевтичні відносини в рамках КПП; ✓ здатність здійснювати етичну та культурно чутливу терапевтичну практику у межах когнітивно-поведінкової парадигми.
ВИДИ ЗАНЯТЬ І ЇХНІЙ РОЗПОДІЛ ЗА ГОДИНАМИ	лекції – 14 годин семінарські заняття – 16 годин самостійна робота – 60 годин

ТЕМАТИКА (ЗМІСТОВІ МОДУЛІ) НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Теоретичні засади когнітивно-поведінкового підходу в психотерапії.

Тема 1. Історія розвитку когнітивно-поведінкової психотерапії.

Тема 2. Терапевтичні стосунки у КПП.

Тема 3. Концептуалізація в когнітивно-поведінковій психотерапії.

Тема 4. Реструктуризація в когнітивно-поведінковій психотерапії.

Змістовий модуль 2. Принципи та практика когнітивно-поведінкової психотерапії.

Тема 5. Когнітивно-поведінкова психотерапія тривожних розладів.

Тема 6. Когнітивно-поведінкова психотерапія при депресивних розладах.

Тема 7. Когнітивно-поведінкова психотерапія у психотерапії дітей та підлітків.

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ (РОЗПОДІЛ БАЛІВ І КРИТЕРІЇ)

Розподіл балів між видами навчальної діяльності:

форма підсумкового контролю	види навчальної діяльності здобувача	максимальна кількість балів
залік	аудиторна та самостійна робота	50
	модульна контрольна робота (МКР)	50
	залік	-

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за наступною схемою:

підсумковий рейтинговий бал	оцінка за шкалою ЄКТС	підсумкова оцінка за дисципліну за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82 – 89	B	
75 – 81	C	
66 – 74	D	добре
60 – 65	E	
40 – 59	FX	
39 і менше	F	незадовільно з можливістю повторного складання
		незадовільно з обов'язковим повторним курсом

Критерії оцінювання аудиторної роботи студентів
(робота під час семінарів та/або практичних занять)

«5»	студент демонструє вільне володіння матеріалом теми семінару; ознайомлений з рекомендованою літературою, вміє самостійно знайти відповідь на проблемні запитання, спираючись на лекційний матеріал та першоджерела; вміє вводити та використовувати власні класифікації, аналізувати, робити власні висновки; здатен встановлювати міжтематичні та міжпредметні зв'язки; активно працює над практичними завданнями
«4»	студент демонструє достатньо вільне володіння матеріалом теми семінару; ознайомлений з рекомендованою літературою та першоджерелами, відповідь на проблемні запитання знаходить за допомогою викладача, спираючись на лекційний матеріал та вивчення першоджерел; допускає неточності та несуттєві (які кардинально не міняють суть) помилки у визначенні понять та категорій і т.і., але легко усуває їх завдяки додатковим питанням; активно працює над практичними завданнями
«3»	студент частково володіє матеріалом теми семінару; репродуктивно відбиває зміст лекційного матеріалу та/або основного підручника; допускає помилки у визначенні понять та категорій і т.і.; нездатний знайти відповідь на проблемні запитання, чи вирішити проблемні завдання; не включається в роботу над практичними завданнями
«2»	студент демонструє нездатність розкрити питання семінару; не опанував зміст теми, вкрай слабо знає або не ознайомлений з рекомендованою літературою, не володіє науковими фактами та категоріями, не знає основних закономірностей психічних явищ; показує низький рівень загальногуманітарного та наукового мислення; ігнорує роботу над практичними завданнями

Критерії оцінювання позааудиторної самостійної роботи студентів

«5»	робота виконана правильно, повністю і самостійно, відбиває належний рівень знань, та сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності строго дотримані
«4»	робота виконана самостійно, містить несуттєві помилки, відбиває належний рівень знань сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності строго дотримані
«3»	робота виконана, але містить помилки, відбиває недостатній рівень знань та недостатню сформованість практичних навичок; оформлення роботи не в повній мірі відповідає вимогам, що висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності дотримані частково
«2»	робота виконана на неприйнятно низькому рівні; оформлення не відповідає вимогам; вимоги академічної доброчесності не дотримані
«0»	робота не виконана

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи студентів

«5»	при виконанні завдання студент демонструє широку обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, дає вірне та коректне визначення основним поняттям і психологічним термінам; вміє самостійно проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коректні і вірні коментарі та висновки
«4»	при виконанні завдання студент показав достатню обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, розуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, але виявляє при цьому недостатнє вміння самостійно проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коментарі і висновки
«3»	при виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, низьке розуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, труднощі у проведенні аналізу психологічної ситуації або емпіричних даних та формулюванні коректних та вірних коментарів і висновків
«2»	при виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, нерозуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, невміння проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коректні і вірні коментарі та висновки
«0»	робота не виконана

Умови допуску до заліку: повне виконання програми курсу та всіх видів робіт, відпрацювання пропущених лекцій і семінарських занять, виконання самостійної роботи, успішне виконання модульної контрольної роботи.

- ✓ Студенти, які мають семестровий рейтинговий бал з дисципліни 60 і вище, отримують оцінку «зараховано» і відповідну оцінку в шкалі ЄКТС без складання заліку.
- ✓ Студенти, які мають семестровий рейтинговий бал з дисципліни 59 і нижче, складають залік і в разі успішного складання їм виставляється оцінка «зараховано» в національній шкалі, а в шкалі ЄКТС – Е та бал 60.

Критерії оцінювання відповіді на заліку:

критерії оцінювання	шкала оцінювання	
	«зараховано»	«не зараховано»
відповідність відповіді змісту питання	відповідь здобувача повністю відповідає змісту питання. основні проблеми розкриті чітко та в повній мірі	відповідь здобувача лише частково відповідає / не відповідає змісту питання. основні проблеми визначено нечітко / не визначено
повнота і ґрунтовність відповіді	основні питання розкриті повністю і ґрунтовно	основні питання розкриті лише частково і без належної глибини / зовсім не розкриті
термінологічна коректність	здобувач вільно й коректно користується понятійно-категоріальним апаратом дисципліни	здобувач майже не користується професійною термінологією

ПОЛІТИКА КУРСУ

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ВИКЛАДАЧА

- ✓ забезпечити викладання навчальної дисципліни згідно робочого плану;
- ✓ дотримуватися норм педагогічної етики, з повагою ставитися до особистості здобувачів;
- ✓ оцінювати навчальні досягнення здобувачів з опорою на визначені критерії для відповідних видів навчальної діяльності (див. вище);
- ✓ надавати відповіді на питання студентів щодо змісту курсу та організації навчання;
- ✓ залишатися доступним для комунікації у спосіб, визначений у силабусі.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ СТУДЕНТА

- ✓ виконати навчальну програму курсу в повному обсязі;
- ✓ дотримуватися у спілкуванні норм ділової етики,
- ✓ з повагою ставитися до інших здобувачів і викладача;
- ✓ дотримуватися вимог політики курсу, що зазначені нижче

КОМУНІКАЦІЯ З ВИКЛАДАЧЕМ

Для оперативної комунікації з викладачем щодо змістовних та організаційних питань з курсу рекомендується користуватись чатом в системі Microsoft Teams.

Перед тим, як надсилати викладачу питання, рекомендується перевірити чи не міститься відповідь на питання в тексті силабусу або серед матеріалів курсу (наприклад, у відповідній команді курсу в системі Teams або на платформі Moodle); звернутися з питанням до одногрупників, які можуть знати необхідну інформацію.

ВІДВІДУВАННЯ І ПРОПУСКИ АУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Відвідування здобувачами освіти лекційних і семінарських занять є обов'язковою умовою успішного проходження навчальної дисципліни.

Відсутність (з поважної та неповажної причини) на лекційному або семінарському занятті не звільняє від навчальної відповідальності і має бути відпрацьована, як це передбачено відповідним Порядком відпрацювання пропущених занять.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ Й ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Бек, Дж. С. (2023). *Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика*. Київ: Науковий світ.
2. Вестбрук, Д., Кенерлі, Г., & Кірк, Дж. (2014). *Вступ у когнітивно-поведінкову терапію*. Львів: Свічадо.
3. Кузьо, О., & Кузьо Л. (2021). Психосемантична реконструкція генералізованого-тривожного розладу в когнітивному ключі. *Наука і освіта*, 4, 5-17.
4. Громадська онлайн-бібліотека УІКІПТ. (n.d.). *Український інститут когнітивно-поведінкової терапії*. <https://i-cbt.org.ua/openlibrary/>
5. Bonfil, V., & Wagage, S. (2020). *Free online CBT workbook: Tools to improve your mental health*. <https://www.therapistaid.com/worksheets/free-online-cbt-workbook.pdf>
6. Hofmann, S. G. (2011). *An Introduction to Modern CBT*. Wiley-Blackwell.
7. Hofmann, S. G. (2023). *CBT for Social Anxiety*. Oakland, CA: New Harbinger Press.

ФОРМИ І СПОСОБИ ПОТОЧНОГО ТА СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ

Форма семестрового контролю – **ЗАЛІК** в усній формі.

Поточний контроль передбачає:

- ✓ оцінювання усних відповідей здобувачів під час семінарських занять;
- ✓ оцінювання позааудиторних самостійних робіт