Силабус навчальної дисципліни «Основи когнітивно-поведінкової терапії»

Освітня(і) програма(и)	ОП Психологія
Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Статус дисципліни	Вибіркова дисципліна циклу професійної підготовки
Курс, семестр	1 курс, 2 семестр
Форма здобуття освіти	Очна (денна), заочна
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/загальн кількість годин	4 кредити / 120 годин
Форма підсумкового (семестрового) контролю	Залік
Мова викладання	українська
Кафедра, що забезпечує викладання дисципліни	Кафедра психології, філософії та суспільних наук
Що буде вивчатися ***(предмет навчання)***	У межах курсу вивчаються теоретичні основи та методичні засади когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), історія її становлення, основні концепції та принципи роботи з когнітивними й поведінковими механізмами психологічних проблем. Розглядаються особливості когнітивно-поведінкової діагностики, автоматичні думки, дисфункційні припущення, глибинні переконання та когнітивні викривлення. Значна увага приділяється когнітивним і поведінковим технікам, концептуалізації індивідуального випадку клієнта, визначенню цілей психологічної допомоги та плануванню терапевтичних втручань.
Чому це цікаво/потрібн вивчати ***(мета)***	Курс дає змогу зрозуміти механізми взаємозв'язку думок, емоцій і поведінки та опанувати науково обґрунтований підхід до розв'язання психологічних проблем. Вивчення КПТ допомагає сформувати уявлення про принципи ефективної психологічної допомоги, особливості роботи з

	тривожними й депресивними проявами, соціальною тривожністю, гнівом, агресією та прокрастинацією. Отримані знання створюють основу для професійного розвитку психолога, критичного осмислення психотерапевтичних підходів і вибору відповідних методів роботи з урахуванням індивідуальних потреб клієнта.
Чого можна навчитися	Здобувачі навчаються визначати основні принципи КПТ, розпізнавати автоматичні думки, дисфункційні припущення та когнітивні викривлення, аналізувати їхній вплив на емоційний стан і поведінку людини. Опанують основи когнітивно-поведінкової діагностики, концептуалізації індивідуального випадку, формулювання цілей терапії та складання плану психологічної допомоги. Також здобувачі ознайомляться з когнітивними й поведінковими техніками, зокрема рольовими іграми, моделюванням, імагінативними методами та систематичною десенситизацією, а також із засобами скринінгу, психоедукації й скерування до відповідних фахівців.
Як можна користуватися набутим знаннями і вміннями	Набуті знання можна застосовувати у професійній діяльності психолога для аналізу психологічних проблем, визначення чинників, що підтримують емоційні труднощі, та обґрунтованого вибору методів психологічної допомоги. Розуміння принципів КПТ і володіння базовими техніками сприятимуть роботі з клієнтськими запитами, пов’язаними з тривожністю, депресивними проявами, соціальною тривожністю, труднощами управління гнівом і прокрастинацією. Знання принципів когнітивно-поведінкової діагностики та концептуалізації випадку також стануть у пригоді для планування психологічних інтервенцій, професійного аналізу випадків і подальшого поглиблення компетентностей у сфері когнітивно-поведінкової терапії.
Преквізити	Когнітивна психологія та психосемантика
Постпреквізити	Переддипломна практика

Інформаційне забезпечення	1. Бенеш Г. Психологія: dtv-Atlas / наук. ред. пер. В. О. Васютинський. Київ, 2007. 510 с. 2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів, 2014. 410 с. 3. Бек Дж. Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика. К.: Науковий світ, 2023. 460 с. 4. Ліхі Р. Техніки когнітивно-поведінкової терапії. Посібник психотерапевта. К.: Науковий світ, 2023. 748 с. 5. Меннінг Дж., Ріджуей Н. Практика когнітивно-поведінкової терапії. Робочі листи та роздаткові матеріали. К.: Діалектика, 2022. 178 с. 6. Tolin D. F. Doing CBT: A Comprehensive Guide to Working with Behaviors, Thoughts, and Emotions. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2024. 659 p. 7. Beck A. T., Rush A. J., Shaw B. F., Emery G., DeRubeis R. J., Hollon S. D. Cognitive Therapy of Depression. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2024. 406 p. 8. de Kleine R. A., Smits J. A. J., Hofmann S. G. Advancements in Cognitive Behavioral Therapy. Psychiatric Clinics of North America. 2024. Vol. 47, no. 2. P. xiii–xv. DOI: https://doi.org/10.1016/j.psc.2024.03.001
Викладач(і) дисциплін	Шепельова Марія Володимирівна (кандидат психологічних наук, доцент)