

Код та назва дисципліни українською мовою / Назва дисципліни англійською мовою	2-С4-1-01 Когнітивно-поведінкова терапія / Cognitive Behavioral Therapy
Рекомендується для галузі знань (спеціальності, освітньої програми)	за спеціальністю 053 Психологія (тільки для ОП «Психологія»)
Кафедра	Педагогічної та вікової психології
П.І.П. НІНІ (за можливості)	Доцент Сурякова М.В.
Рівень ВО	за другим (магістерським) рівнем
Курс, семестр (на якому буде викладатись)	1 курс 2 семестр
Мова викладання	Українська
Пререквізити (передумови вивчення дисципліни)	Знання, вміння, компетенції, що одержані в процесі вивчення дисциплін бакалаврського рівня вищої освіти.
Чому це цікаво/треба вивчати	Теоретичне значення курсу. Професійна психологічна допомога у руслі когнітивно-поведінкової терапії – це вимога сучасності. Вивчення дисципліни забезпечує застосовувати принципи психотерапії та алгоритм психотерапевтичної допомоги на практиці; діагностувати готовність людини до психотерапевтичної роботи; обґрунтовано підбирати й застосовувати оптимальний арсенал психотехнічних прийомів; навчати певним методам модифікації поведінки; відстежити певні ознаки трансформації особистості.
Перелік тем з дисципліни	1. Рационально-емоційний підхід: лідерство, агресія, асертивність, контроль злості, розвиток соціальних навичок і стосунків. 2. КПТ тривожних і фобічних розладів: види тривоги, фобії, панічні стани, методи діагностики та допомоги. 3. Стрес-менеджмент і профілактика вигорання. Кризове консультування, допомога при травмі, втраті та суїцидальності. 4. КПТ прокрастинації. Розвиток самоприйняття та доброзичливості до себе. 5. Практики особистісного зростання, творчості, щастя, турботи про себе та тайм-менеджменту. 6. КПТ життєвих труднощів: втрати, хвороби, інвалідності, професійних і вікових криз. 7. Когнітивні викривлення, базові техніки КПТ, майндфулнес, десенситизація та поведінкові методи. 8. Моделююча терапія, когнітивний рефреймінг, критичне мислення, майндфулнес та імагінативні техніки. 9. Робота з когнітивними викривленнями та помилками мислення. 10. Основні види когнітивних викривлень і їх вплив на сприйняття та поведінку. 11. Когнітивні викривлення та емоційний інтелект: помилки у розумінні власних і чужих емоцій. 12. Майндфулнес, метакогнітивна терапія, DBT та трансдіагностичний підхід. 13. Схема-терапія, АСТ і CFT: розвиток самоприйняття, співчуття до себе та робота з особистісними розладами.
Чого можна навчитися (результати навчання)	Результати навчання мають проявлятися у здатності фахівця виявляти внутрішні та зовнішні ресурси клієнта; надавати емоційну підтримку та бути уважним до переживань клієнта;

	володіти навичками встановлення контакту із клієнтом, що має важкий життєвий досвід; виявляти внутрішні та зовнішні ресурси клієнта; надавати емоційну підтримку та бути уважним до переживань клієнта; підвищувати почуття відповідальності клієнта за своє життя.
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)	Вивчення цієї дисципліни дозволяє аналізувати психокорекційні ситуації; здійснювати пошукову, евристичну діяльність; дотримуватися етичного кодексу практичного психолога; застосовувати методи когнітивної та раціонально-емотивної психотерапії; здійснювати психокорекцію; керуватися основними принципами та поняттями когнітивно-поведінкової психотерапії; використовувати класичні та сучасні підходи, що склалися у руслі когнітивно-поведінкової психотерапії;
Очікуванні результати навчання	Ви навчитесь розробляти і реалізовувати програму психологічного консультування в КПТ, обґрунтовувати вибір форм, методів, прийомів, засобів психологічної допомоги на всіх етапах психологічного супроводу психологічних проблем особистості (психодіагностичному, психоедукаційному, психоконсультативному, психотерапевтичному).
Інформаційне забезпечення	Дисципліна інформаційно забезпечена відповідною науковою літературою, електронними освітніми ресурсами 1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів, 2014. 410 с. 2. Дерев'янка С. П. Когнітивна психологія: навч. посібник. Чернігів, 2012. 184 с. 3. Активізація когнітивних процесів у спілкуванні: методичний посібник / за ред. В. П. Казміренка. Київ, 2011. 268 с. 6. Дерев'янка С. П. Когнітивні викривлення, пов'язані з емоційним інтелектом. Одинадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали міжнар. наук. конф. (Чернігів, 29 листопада 2020 р.). Чернігів, 2021. С. 81–85. 10. Дерев'янка С. П., Дем'яненко Ю. О. Ілюзії мислення сучасної молоді. The X International Science Conference «Topical issues, achievements and innovations of fundamental and applied sciences»: матеріали міжнар. наук. конф. (March 09–12, 2021, Lisbon, Portugal). Lisbon, 2021. P. 292-295. 11. Дерев'янка С. П. Сучасна проблематика когнітивно-поведінкової терапії. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, червень 2021. № 13 С. 104–109. 13. Диспенза Д. Надприродний розум. Київ, 2020. 400 с. 14. Духневич В. М. Прикладні питання технологій підготовки та проведення когнітивно-орієнтованих тренінгів спілкування: методичні рекомендації. Київ, 2014. 84 с. 16. Засади когнітивної психології спілкування / наук. ред. В. П. Казміренка. Кіровоград, 2013. 389 с. 19. Карачевський А. Б. Навчання з когнітивно-поведінкової терапії в Європі та Україні. Вища освіта України. Додаток 2 до № 3. 2011. Том 5 (30). С. 197–205.
Види навчальних занять (лекції, практичні, семінарські, лабораторні заняття тощо)	Лекції, практичні
Вид семестрового контролю	Диференційований залік
Максимальна кількість здобувачів	60