

Код та назва дисципліни українською мовою / Назва дисципліни англійською мовою	2-С4-053-1-01 Когнітивно-поведінкова терапія / Cognitive behavioral therapy
Рекомендується для галузі знань (<i>спеціальності, освітньої програми</i>)	Дисципліна рекомендується для здобувачів освіти за спеціальністю 053 Психологія (<u>тільки для ОП «Психологія»</u>)
Кафедра	Педагогічної та вікової психології
П.І.П. НІНІ (<i>за можливості</i>)	Доцент Сурякова М.В.
Рівень ВО	<i>за другим (магістерським) рівнем</i>
Курс, семестр (<i>на якому буде викладатись</i>)	1 курс 2 семестр
Мова викладання	Українська
Пререквізити (передумови вивчення дисципліни)	Знання, вміння, компетенції, що одержані в процесі вивчення дисциплін бакалаврського рівня вищої освіти.
Пререквізити (передумови вивчення дисципліни)	Концептуальні підходи та сучасні методи психотерапії; визначати мету психотерапевтичної взаємодії; відстежувати основні стадії психотерапевтичного впливу; конкретизувати психологічну проблему; управляти психічним станом клієнтів під час психотерапевтичної роботи; здійснювати корекцію програми впливу у відповідності до динаміки роботи.
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	<p>Тема 1. Раціонально-емоційний підхід та проблеми лідерства, агресії та ворожості. Розвиток соціальних навичок. Менеджмент конфліктів, асертивність, контроль злості. Вирішення інтерперсональних проблем. Плекання стосунків у родині.</p> <p>Тема 2. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних та фобічних розладів. Тривожні розлади: види, симптоми, методи виявлення, доказові методи допомоги. Прості фобії. Розлад сепараційної тривоги. Соціальна фобія. Селективний мутизм. Панічний розлад. Розлади здоров'я. Генералізований тривожний розлад. Базові техніки КПТ тривожних розладів.</p> <p>Тема 3. Стрес-менеджмент. Професійний стрес та захист від вигорання. Допомога у подоланні фобій/страхів. Робота з надмірними переживаннями за майбутнє. Кризове консультування. Перша психологічна допомога при травмі. Допомога в пережитті втрати. Основи допомоги при суїцидальності.</p> <p>Тема 4. Психокорекція прокрастинації методами когнітивно-поведінкової терапії. Розвиток доброзичливості до себе та прийняття себе.</p> <p>Тема 5. Стратегії та практики підтримки особистісного зросту. Творчий розвиток особистості. Сучасне наукове розуміння «формули щастя». Активності орієнтовані на культивування щастя (вдячність, творчість, зв'язок з ресурсами, турбота про себе, тайм-менеджмент та ін.)</p> <p>Тема 6. КПТ поширених проблем та викликів життя: пережиття втрати, з людьми соматично хворими, з неповносправністю, проблемами пов'язаними з сферою праці, адаптації до змін та віковими етапами життя (вагітність, батьківство, старість та ін.). Навики турботи про себе, захисту від вигорання, підтримки професійного та особистісного розвитку.</p> <p>Тема 7. «Розпізнавання жертви» (хибна емпатійність), ілюзія прозорості (хибне очікування взаєморозуміння). Хибне уявлення щодо</p>

	<p>можливостей впливати на емоції іншиСистематична десенситизація та імпульсивні методики. Аверсивні методики. Базові техніки КПТ: поведінкові, когнітивні, майндфулнес.</p> <p>Тема 8. Моделююча терапія. Техніки тестування думок та розвитку критичного мислення. Когнітивний рефреймінг та плекання «корисних думок та перспективи» в основі коупінгу. Техніки майнд-фулнес та дистанціювання. Застосування імагінативних технік.</p> <p>Тема 9. Робота з когнітивними викривленнями як систематичними помилками у мисленні людини, пов'язаними з її когнітивними обмеженнями). Терміни-дублети, які відображають різноаспектність прояву когнітивного викривлення: «когнітивна ілюзія», «ілюзія мислення», «когнітивне спотворення», «когнітивна помилка», «когнітивне упередження», «когнітивна девіація» .</p> <p>Тема 10. Основні різновиди когнітивних викривлень: ілюзія ігнорування базової інформації, ілюзорна кореляція, помилка кон'юнкції, фреймінг ефект, підтверджувальне упередження, упередження переконань у дедуктивному мисленні, ілюзія контролю, ймовірність відповідності</p> <p>Тема 11. Зв'язок між різними видами когнітивних викривлень та емоційним інтелектом. Хибне усвідомлення власних емоцій та когнітивні спотворення: ефект «знайомства з об'єктом» (хибне усвідомлення симпатії), ефект «менше – краще» (хибна радість), «недооцінка бездіяльності» (хибне почуття провини). Хибне розуміння емоцій інших людей та когнітивні викривлення: ілюзія контролю (хибний емоційний вплив), фреймінг ефект (хибне емоційне ставлення).</p> <p>Тема 12. Майндфулнес-підхід. Метакогнітивна терапія. DBT: діалектична поведінкова терапія як ефективний підхід, скерований на навчання навичок, що є основою емоційної та інтерперсональної компетентності. Трансдіагностичний підхід як фокусування уваги над роботою з дисфункційними процесами, що лежать в основі психопатології і виходять за межі окремих «діагнозів».</p> <p>Тема 13. Схема-методика терапії особистісних розладів (включає техніки психодинамічної, емоційно-фокусованої, гештальт-терапії, експеріментальних та творчих методів). АСТ як терапія зобов'язання та прийняття (інтегрує майндфулнес підхід, функціональну поведінкову терапію та фокусується на цінностях особи). CFT: терапія, зосереджена на розвитку само-співчуття та сфокусована на подоланні внутрішньої критики, самознецінення; орієнтованість на плекання прийняття, співчуття, доброзичливості до себе).</p>
<p>Чого можна навчитися (результати навчання)</p>	<p>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.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)</p>	<p>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;</p>
<p>Очікуванні результати навчання</p>	<p>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).</p>

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. Девис М., Маккей М., Фаннинг П. Контролюй мисли и чувства. Когнітивно-поведенческий подход. М., 2020. 336 с.
3. Дерев'янка С. П. Когнітивна психологія: навч. посібник. Чернігів, 2012. 184 с.
4. Халл Р. и др. Практическая когнітивно-поведенческая терапия для детей и подростков. М., 2020. 272 с.
5. Ellis A. Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: new directions for rational emotive behavior therapy. Prometheus Books, 2001.
1. Абрамов В. В. Уявлення про психологічне благополуччя у третій хвилі когнітивно-поведінкової терапії. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: матеріали п'ятої Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Донецьк, 18 листопада 2020 р.). Донецьк, 2020. С. 7–10.
2. Активізація когнітивних процесів у спілкуванні: методичний посібник / за ред. В. П. Казміренка. Київ, 2011. 268 с.
3. Бенеш Г. Психологія: dtv-Atlas / наук. ред. пер. В. О. Васютинський. Київ, 2007. 510 с.
4. Бобров А. Е., Файзрахманова Е. В. Опросник когнітивних помилок как инструмент оценки компонентов паталогической тревоги. Доктор Ру. Неврология. Психиатрия. 2017. № 8 (137). С. 59–65.
5. Гільман А. Ю., Шугай М. А. Саногенне і патогенне мислення: теорія і важливі напрями психологічної практики. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Острог, 2015. Вип. 2. С. 28–38.
6. Дерев'янка С. П. Взаємодія емоцій і перцептивно-когнітивних функцій в процесі соціально-психологічної адаптації особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології / наук. ред. С. Д. Максименко. Київ, 2006. Т. VIII. Вип. 7. С. 148–156.
7. Дерев'янка С. П. Когнітивна психологія: навч. посібник. Чернігів, 2012. 184 с.
8. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.
9. Дерев'янка С. П. Когнітивні викривлення, пов'язані з емоційним інтелектом. Одинадцять 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. Современное развитие когнитивной психологии в Украине. Colloquium-journal. 2021. № 4 (91).
12. 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.
15. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки. Запоріжжя, 2010. 304 с.
16. Засади когнітивної психології спілкування / наук. ред. В. П. Каз-

	<p>міренка. Кіровоград, 2013. 389 с.</p> <p>17. Засекіна Л. В., Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. Наука та освіта. 2017. Вип. 11. С. 187–192.</p> <p>18. Зуєва А. О. Зміни в репрезентаціях про старіння в свідомості людини: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2020. 20 с.</p> <p>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.</p>
Види навчальних занять (лекції, практичні, семінарські, лабораторні заняття тощо)	Лекції, практичні
Вид семестрового контролю	Диференційований залік
Максимальна кількість здобувачів	60