



**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ ІМЕНІ П. Л. ШУПИКА  
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ТЕХНОЛОГІЇ КОГНІТИВНО-БІХЕВІОРАЛЬНОЇ  
ПСИХОТЕРАПІЇ»**

<b>Галузь знань</b>	05 «Соціальні та поведінкові науки»
<b>Шифр та назва спеціальності</b>	053 «Психологія»
<b>Назва освітньо-професійної програми</b>	Клінічна психологія та психологічна допомога
<b>Рівень вищої освіти</b>	другий (магістерський) рівень
<b>Кафедра</b>	<b>Педагогіки, психології, медичного та фармацевтичного права</b>
<b>Статус навчальної дисципліни (обов'язкова, вибіркова)</b>	вибіркова
<b>Форма навчання</b>	очна, заочна

**Викладачі**

<b>Прізвище, ім'я, по батькові</b>	Казміренко Вячеслав Петрович
<b>Посада</b>	професор кафедри
<b>Науковий ступінь, вчене звання</b>	Доктор психологічних наук професор
<b>Електронна адреса</b>	vpkazm@gmail.com
<b>Телефон</b>	044-205-49-86
<b>Посилання на профіль викладача</b>	<a href="https://www.nuozu.edu.ua/s/np/k/pedahohiky-psykholohii-medychnoho-ta-farmatsevtychnoho-prava/naukovo-pedahohichni-pratsivnyky/482-kazmirenko-viacheslav-petrovych#gsc.tab=0">https://www.nuozu.edu.ua/s/np/k/pedahohiky-psykholohii-medychnoho-ta-farmatsevtychnoho-prava/naukovo-pedahohichni-pratsivnyky/482-kazmirenko-viacheslav-petrovych#gsc.tab=0</a>
<b>Консультації</b>	Вт. 13:00-14:00
<b>Прізвище, ім'я, по батькові</b>	Костюк Олена Іванівна
<b>Посада</b>	старший викладач кафедри
<b>Науковий ступінь, вчене звання</b>	Кандидат психологічних наук
<b>Електронна адреса</b>	elena.kostyuk3@gmail.com

<b>Телефон</b>	044-205-49-86
<b>Посилання на профіль викладача</b>	<a href="https://www.nuozu.edu.ua/s/np/k/pedahohiky-psykholohii-medychnoho-ta-farmatsevychnoho-prava/naukovo-pedahohichni-pratsivnyky/483-kostyuk-olena-ivanivna#gsc.tab=0">https://www.nuozu.edu.ua/s/np/k/pedahohiky-psykholohii-medychnoho-ta-farmatsevychnoho-prava/naukovo-pedahohichni-pratsivnyky/483-kostyuk-olena-ivanivna#gsc.tab=0</a>
<b>Консультації</b>	Вт. 13:00-14:00

### **Загальна інформація про дисципліну**

<b>Анотація до дисципліни</b>	Навчальна дисципліна «Технології когнітивно-біхевіоральної психотерапії» має теоретичну і практичну спрямованість, зорієнтована на оволодіння знаннями, вміннями та навичками когнітивно-поведінкової діагностики, застосування когнітивно-поведінкових технік, а також засвоєння основних деонтологічних принципів терапевтичної практики.
<b>Мета дисципліни</b>	Отримання здобувачами вищої освіти системних знань з питань роботи психолога з технологіями когнітивно-біхевіоральної психотерапії, засвоєння основних понять, принципів, положень, механізмів, технік когнітивно-поведінкової терапії.
<b>Завдання дисципліни</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ознайомити здобувачів вищої освіти із базовими поняттями когнітивно-біхевіоральної психотерапії;</li> <li>2. озброїти здобувачів вищої освіти знаннями про уявлення про сутність та основну проблематику психотерапії як окремого виду психологічної практики;</li> <li>3. ознайомити здобувачів вищої освіти з базовим технікам та стратегіям попередження можливого психологічного неблагополуччя та надання психологічної допомоги у кризових ситуаціях, ситуаціях життєвого вибору та ін.;</li> <li>4. надати здобувачам вищої освіти уявлення щодо технологій психотерапії.</li> </ol>
<b>Пререквізити</b>	Дана дисципліна базується на знаннях таких дисциплін, як: «Загальна психологія», «Основи нейропсихології», та інші дисципліни гуманітарного профілю, які здобувачі вищої освіти опанували на етапах здобуття бакалаврату.
<b>Постреквізити</b>	Дана дисципліна може базою для вивчення подальших дисциплін, а саме: «Технології психологічного тренінгу», «Практикум з психологічної допомоги».
<b>Компетентності, формуванню яких сприяє дисципліна</b>	<p>Загальні компетентності:</p> <p>ЗК1 «Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях».</p> <p>ЗК2 «Здатність розуміння предметної галузі та розуміння професії, особистісна прихильність до фаху, мотивація на досягнення у фаховій діяльності».</p> <p>ЗК7 «Здатність генерувати нові ідеї (креативність)».</p> <p>ЗК10 «Здатність до системного, абстрактного і креативного мислення у процесі аналізу та синтезу інформації».</p> <p><b>Спеціальні (фахові) компетентності:</b></p> <p>СК4 «Здатність збирати інформацію про пацієнта та вибору оптимальних методів проведення клінічної / психологічної діагностики пацієнта для виявлення феноменологічних проявів його стану, визначення регістр-синдрому та інтерпретації цих результатів для встановлення клінічного діагнозу та/або патопсихологічного заключення».</p>

	СК8 «Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову), опанувати і практично використовувати методи психологічного та психотерапевтичного впливу, психологічних інтервенцій, а також проводити психологічну реабілітацію із застосуванням спеціальних методик з метою відновлення стану здоров'я пацієнта при соматичних, психічних, поведінкових та психосоматичних розладах, профілактики їх рецидивування (декомпенсації)».
<b>Обсяг дисципліни</b>	Загальний обсяг дисципліни: 3 кредити ЄКТС, 90 годин. Для очної (денної) форми навчання: аудиторних 44 години, самостійна робота 46 годин. Для заочної форми навчання: аудиторних 14 годин, самостійна робота 76 годин.
<b>Форма підсумкового контролю</b>	Залік
<b>Строки викладання дисципліни</b>	Дисципліна викладається у 3 семестрі

## Програма дисципліни

### Назви тем

Змістовий блок 1. . Основи когнітивно-поведінкової терапії

- |      |   |
|------|---|
| 1.1. | Розлади психічного здоров'я та засоби їх діагностики.   |
| 1.2. | Когнітивно-поведінковий напрямок у психології: раціонально-емоційна терапія А. Елліса, когнітивна психотерапія А. Бека. |
| 1.3. | Когнітивно-поведінкова терапія тривожних та фобічних розладів.  |

Змістовий блок 2. Основні техніки когнітивно-поведінкової терапії

- |      |  |
|------|--|
| 2.1. | Систематична десенситизація та імплзивні методики. Аверсивні методики. |
| 2.2. | Моделююча терапія.   |
|      | Застосування імагінативних технік.                                     |

### Самостійна робота здобувача освіти

№ з/п	Зміст самостійної роботи
1.	Охарактеризувати розлади психічного здоров'я та засоби їх діагностики.
2.	Визначити сучасні підходи до розуміння психічного здоров'я та психічних розладів.
3.	Охарактеризувати раціонально-емоційну терапію А. Елліса.
4.	Охарактеризувати когнітивну психотерапію А. Бека.
5.	Охарактеризувати розлад сепараційної тривоги
6.	Охарактеризувати соціальну фобію
7.	Визначити аверсивні методики.
8.	Охарактеризувати базові техніки КПТ
9.	Охарактеризувати техніки тестування думок та розвитку критичного мислення.

- |     |  |
|-----|--|
| 10. | Охарактеризувати когнітивний рефреймінг  |
| 11. | Охарактеризувати основні різновиди когнітивних викривлень.                                 |
| 12. | Охарактеризувати зв'язок між різними видами когнітивних викривлень та емоційним інтелектом |

**Самостійна робота** являється елементом Навчально-методичного комплексу дисципліни, затверджується кафедрою, підлягає щорічному перегляду з метою дотримання принципів академічної доброчесності здобувачами вищої освіти. Список завдань надається здобувачам на першому занятті з певної теми. Самостійна робота з дисципліни виконується у формі вирішення задач. Для здобувачів заочної форми навчання перевіркою підготовки в міжсесійний період являється контрольна робота (індивідуальна залікова робота). Усі завдання самостійної роботи мають бути виконані та здані (надіслані) викладачеві за день до проведення залікового заняття. Розмір шкали ЄКТС за навчальною дисципліною дорівнює 100 балам, а мінімальна позитивна оцінка починається з 61 балу.

## Організація навчання

<b>Навчальні технології та форми і засоби навчання</b>	<p><b>На лекціях</b> чітко та зрозуміло структурується матеріал; зосереджується увага здобувачів на проблемних питаннях; наводяться конкретні приклади практичного застосування отриманих знань; звертаються до зарубіжного досвіду вирішення окремих проблем; заохочуються здобувачі до критичного сприймання нового матеріалу замість пасивного конспектування; використовуються наочні матеріали, схеми, таблиці, моделі, графіки; використовуються технічні засоби навчання: мультимедійний проектор, слайди тощо.</p> <p><b>На практичних заняттях</b> запроваджуються різні навчальні технології: розгорнута бесіда, обговорення проблем, дискусії; вирішення ситуаційних вправ; розв'язання проблемних питань; мозковий штурм; кейс-методи; презентації; аналіз конкретної ситуації; робота в малих групах; рольові та ділові ігри; банки візуального супроводження; письмовий контроль знань; індивідуальне та групове опитування; перехресна перевірка завдань з наступною аргументацією виставленої оцінки тощо.</p> <p><b>Самостійну роботу</b> здобувача викладач планує разом зі здобувачем, але виконує її здобувачем за завданнями та під методичним керівництвом і контролем викладача; зміст самостійної роботи за темами визначається робочою програмою навчальної дисципліни.</p>
--	--

## Методи навчання

### ***Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:***

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, проблемна-лекція);
- наочні (презентація, демонстрування; опорних сигналів; опорних конспектів);
- практичні методи (вправи; практичні завдання; спостереження).

### ***Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:***

- метод проблемного викладу матеріалу;
- моделювання життєвих ситуацій;
- мозковий штурм;
- метод опори на життєвий досвід;
- навчальної дискусії;
- навчально-наукова проектна робота у форматі індивідуальної та командної роботи.

### ***Методи контролю й самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності:***

- усного контролю;
- письмового контролю;
- самоконтролю та взаємоконтролю;
- рецензування відповідей.

## Список рекомендованих джерел

### Основна література

1. Абрамов В. В. Уявлення про психологічне благополуччя у третій хвилі когнітивно-поведінкової терапії. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: матеріали п'ятої Всеукраїнської науковопрактичної конференції (м. Донецьк, 18 листопада 2020 р.). Донецьк, 2020. С. 7–10.
2. 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.
3. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.- метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.
4. Костюк О., Бойчук О. Особливості невизначеної втрати в психотерапевтичній роботі// Міжнародна науково-практична конференція “Війна. Психотерапія травми”, Видавництво УКУ, 2023.
5. Кравченко Г., Краснов В., Костюк О. Трансформація індивідуального досвіду через рефреймінг контексту в арттерапевтичному просторі (Методика «Килим»). Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. Вип. 1 (29). 2021. С. 98-107
6. Краснов В.В. Костюк О.І. Ризики погіршення здоров'я нації під впливом стресів воєнного часу в Україні. Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю. 21 жовтня 2022 р. МОЗ України Київ, НУОЗ України імені П. Л. Шупика, 2022.
7. Кузьо О. Б. Особливості використання експерименту в когнітивно-поведінковій терапії та гештальт-терапії. Вісник Львівського університету.

Серія: Психологічні науки. Львів, 2018. Випуск 2. С. 81–90.

8. Кузьо О. Б. Порівняльний аналіз професійної діяльності когнітивноповедінкового терапевта та гештальт-терапевта. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2017. Вип. 4. Т. 2. С. 174–179.
9. Пушко Є. І. Основні техніки з використанням уяви в когнітивноповедінковій психотерапії. Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи: матеріали V Міжнар. наук.- практ. онлайн-конф. (м. Полтава, 27-28 квітня 2020 р.). Полтава, 2020. С. 137–140.
10. Христук О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологія. Львів, 2018. Вип. 1. С. 153–161.
11. Шовкова О. Д. Види ілюзії мислення у когнітивній психології. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Острог, 2018. Вип. 7. С. 33–40.

#### Допоміжна література

1. 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.
2. Диспенза Д. Надприродний розум. Київ, 2020. 400 с.
3. Засєкіна Л. В., Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. Наука та освіта. 2017. Вип. 11. С. 187–192.
4. Зуєва А. О. Зміни в репрезентаціях про старіння в свідомості людини: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2020. 20 с.

#### Інформаційні ресурси

- <http://inmeds.com.ua/> – веб-ресурс «Єдиний медичний простір»;
- <http://library.law.yale.edu/> – Юридична бібліотека Школи права Йелльського університету;
- <http://mon.gov.ua/> – офіційний веб-сайт Міністерства освіти і науки України;
- <https://www.nuozu.edu.ua/#gsc.tab=0> – офіційний сайт Національного університету охорони здоров'я України імені П.Л. Шупика;
- <http://www.library.univ.kiev.ua> – Наукова бібліотека ім. М. Максимовича Київського національного університету імені Тараса Шевченка;
- <https://moz.gov.ua/> – офіційний веб-сайт Міністерства охорони здоров'я України;
- <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського;
- <http://www.who.int/> – офіційний веб-сайт Всесвітньої організації охорони здоров'я.

### Загальна схема оцінювання

Сума балів		Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	Пояснення
100 балів	200 балів		залік/іспит	
90 - 100	170 – 200	<b>A</b>	зараховано/оцінка	відмінне виконання
82 - 89	155 – 169	<b>B</b>		вище середнього рівня
75 - 81	140 – 154	<b>C</b>		загалом хороша робота
68 - 74	125 – 139	<b>D</b>		непогано
61 - 67	111 – 124	<b>E</b>		виконання відповідає мінімальним критеріям
35 - 60	60 – 110	<b>FX</b>	не зараховано	необхідне перескладання
1 - 34	1 – 59	<b>F</b>		необхідне повторне вивчення дисципліни

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Шкала ЄКТС	Оцінка за національною шкалою		Нарахування балів	Бали нараховуються наступним чином:  <i>Оцінювання знань здобувачів вищої освіти здійснюється за 100-бальною шкалою (для галузі знань 22 Охорона здоров'я 200-бальною шкалою).</i> Підсумкова оцінка курсу навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми навчальної діяльності: поточне та підсумкове тестування рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять та самостійної роботи; оцінка (бали) за виконання практичних індивідуальних завдань. Підсумкова оцінка виставляється після повного вивчення навчальної дисципліни, що виводиться як сума проміжних оцінок за змістові модулі. Остаточна оцінка рівня знань здобувачів <b>очної</b> (денної) форми навчання складається з рейтингу навчальної роботи, для оцінювання якої призначається 75 балів, і рейтингу з атестації – 25 балів. Для здобувачів <b>заочної</b> форми навчання відповідно – з рейтингу навчальної роботи – 50 балів, і рейтингу з атестації – 50 балів.
		для іспиту	для заліку		
90-100	A	Відмінно	зараховано		
82-89	B	Добре			
75-81	C				
68-74	D				
61-67	E	Задовільно			
35-60	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано		
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни			

## Політика опанування дисципліни

### *Здобувач вищої освіти зобов'язаний:*

- 1) виконувати вимоги освітньої програми та досягати визначених для відповідного рівня вищої освіти результатів навчання:
  - не пропускати заняття без поважної причини та не запізнюватися;
  - брати активну участь в освітньому процесі, вести конспекти лекцій, практичних занять, готувати теоретичний та практичний матеріал, виконувати передбачені курсом вправи та тестові завдання;
  - здійснювати самостійну підготовку до занять згідно до затвердженого плану;
  - відпрацьовувати пропущені заняття (лекції, практичні, семінарські) у вигляді рефератів, презентацій інших видів робіт згідно з темою заняття під час консультацій викладача за розкладом кафедри не пізніше завершення семестру;
  - складати згідно з графіком поточний модульний контроль (ІНДЗ, контрольна робота) з дисципліни;
- 2) дотримуватись академічної доброчесності:
  - самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
  - посилатись на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
  - дотримуватись норм законодавства про авторське право і суміжні права;
  - надавати достовірну інформацію про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності:

- повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо);
- повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми;
- відрахування із Університету.