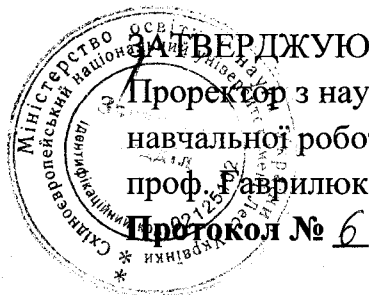


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Кафедра загальної і соціальної психології та соціології



ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-педагогічної і
навчальної роботи та рекрутингу
проф. Гаврилюк С. В.

Протокол № 6 від 21.03.2018р.

ПРОГРАМА
нормативної навчальної дисципліни
Основи когнітивно-поведінкової терапії

Підготовки Магістра

Спеціальності 053 Психологія

освітньої програми (спеціалізації) Клінічна психологія

Програма навчальної дисципліни «Основи когнітивно-поведінкової терапії» підготовки Магістра галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія, за освітньої програмою Клінічна психологія.

Розробник: Засекіна Л.В. – завідувач кафедри загальної і соціальної психології та соціології, доктор психологічних наук, професор.

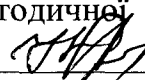
Рецензент: Вірна Ж.П. – декан факультету психології та соціології, доктор психологічних наук, професор.

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри загальної і соціальної психології та соціології

протокол № 9 від 13 лютого 2018 р.

Завідувач кафедри:  (підпис) (Засекіна Л.В.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною комісією факультету психології та соціології
протокол № 5 від 14 лютого 2018 р.

Голова науково-методичної комісії факультету  (підпис) (Іванашко О.Є.)

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

© Засекіна Л.В., 2018 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Характеристика навчальної дисципліни подається згідно з навчальним планом спеціальності і представляється у вигляді таблиці 1.

Таблиця 1.1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	05 Соціальні поведінкові науки, та 053 Психологія, Клінічна психологія Магістр	Нормативна
Кількість годин/кредитів 150/5		Рік навчання 1
		Семестр 10 (2)-ий __
		Лекції 20 год.
ІНДЗ: €		Практичні (семінарські) 24 год. Лабораторні 24 год. Індивідуальні 0 год.
		Самостійна робота 72 год.
		Консультації 10 год.
	Форма контролю: екзамен	

Таблиця 1.2

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
Заочна форма навчання	05 Соціальні поведінкові науки, та 053 Психологія, Клінічна психологія Магістр	Нормативна
Кількість годин/кредитів 150/5		Рік навчання 1
		Семестр 12 (2)-ий __
		Лекції 12 год.
ІНДЗ: €		Практичні (семінарські) 10 год. Лабораторні 10 год. Індивідуальні 0 год.
		Самостійна робота 100 год.
		Консультації 18 год.
	Форма контролю: екзамен	

2. АНОТАЦІЯ КУРСУ:

Предметом навчальної дисципліни є провідні когнітивні і поведінкові терапевтичні положення та техніки, спрямовані на розвиток особистості і усунення психічних розладів.

Метою викладання навчальної дисципліни “Основи когнітивно-поведінкової терапії” є підготовка спеціалістів, що володіють знаннями, вміннями й навичками когнітивно-поведінкової діагностики, концептуалізації випадку та технік когнітивно-поведінкового втручання в обсязі, який є необхідним для того, щоб:

- здійснювати когнітивну концептуалізацію;
- структурувати першу терапевтичну сесію;
- здійснювати терапевтичні впливи у визначенні автоматичних думок, емоцій, проміжкових уявлень та глибинних переконань;
- складати план проведення сесій та досягнення цілей;
- проводити експериментально-психологічний аналіз мовленнєвої поведінки індивіда;
- встановлювати і вирішувати труднощі терапії.

А також виховання студентів у дусі загальнолюдських цінностей, деонтологічних основ терапевтичної практики, етики психологічного консультивання.

Основними завданнями вивчення дисципліни “Основи когнітивно-поведінкової терапії” є засвоєння студентами знань та набуття навичок і вмінь у галузі когнітивно-поведінкової терапії:

- Формулювання проблеми і концептуалізація випадку;
- Визначення структури усіх сесій;
- Встановлення функції буферних сесій;
- Завершення терапії і профілактика рецидиву;
- Професійне зростання когнітивного терапевта.

3. КОМПЕТЕНЦІЇ

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

- історію розвитку когнітивно-поведінкової теорії;
- основи концептуалізації випадку;
- відмінність між автоматичними думками, проміжними уявленнями та глибинними переконаннями;
- структури терапевтичних сесій;
- основні труднощі терапії та можливі шляхи їх.

вміти :

- здійснювати когнітивну концептуалізацію;
- структурувати першу терапевтичну сесію;
- здійснювати терапевтичні впливи у визначенні автоматичних думок, емоцій, проміжкових уявлень та глибинних переконань;
- складати план проведення сесій та досягнення цілей;
- проводити експериментально-психологічний аналіз мовленнєвої поведінки індивіда;
- встановлювати і вирішувати труднощі.

4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна може складатись з одного або кількох змістових модулів. Кількість змістових модулів визначається метою та змістом програми і не повинна перевищувати кількості кредитів, передбачених навчальним планом на вивчення дисципліни протягом семестру.

Структура навчальної дисципліни представляється у вигляді таблиці 2.

Таблиця 2.1

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Лабор.	Сам. роб.	Конс.
Змістовий модуль 1. Специфіка когнітивно-поведінкової теорії і практики					

Тема 1. Сутність когнітивно-поведінкової терапії		4	4	14	2
Тема 2. Когнітивна концептуалізація		4	4	14	2
Тема 3. Структурування терапевтичних сесій		4	4	14	2
Разом за модулем 1	72	12	12	42	6
Змістовий модуль 2. Основні когнітивні і поведінкові техніки					
Тема 4. Виявлення автоматичних думок, проміжних уявлень і глибинних переконань		4	6	16	2
Тема 5. Поведінкові експерименти		4	6	14	2
Разом за модулем 2	54	8	12	30	4
Всього годин:	126	20	24	72	10

Таблиця 2.2

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Лабор.	Сам. роб.	Конс.
Змістовий модуль 1. Специфіка когнітивно-поведінкової теорії і практики					
Тема 1. Сутність когнітивно-поведінкової терапії		2	2	20	2
Тема 2. Когнітивна концептуалізація		2	2	20	2
Тема 3. Структурування терапевтичних сесій		2	2	20	4
Разом за модулем 1	80	6	6	60	8
Змістовий модуль 2. Основні когнітивні і поведінкові техніки					
Тема 4. Виявлення автоматичних думок, проміжних уявлень і глибинних переконань		4	2	20	6
Тема 5. Поведінкові експерименти		2	2	20	4
Разом за модулем 2	60	6	4	40	10
Всього годин:	140	12	10	100	18

5. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

1. Види моніторингу діяльності.
2. Фіксація задоволення видів діяльності.
3. Фіксація успішності видів діяльності.
4. Узагальнення даних моніторингу діяльності.
5. Планування видів діяльності.
6. Поняття копінг-стратегій.
7. Організація копінг-стратегій.
8. Вироблення копінг-стратегій у конкретних випадках.
9. Рольової гри та її види.
10. Структура та функції рольової гри.
11. Особливості рольової гри у конкретних терапевтичних випадках.

6. ВИДИ (ФОРМИ) ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ (ІНДЗ)

ІНДЗ виконується у письмовій формі та оцінюється у межах поточного контролю знань студентів.

Опрацювати літературні джерела, написати та захистити реферат на одну із тем:

1. Основні техніки катстрофізації.
2. Основні підтримуючі цикли для депресії?
3. Види тривожності та шляхи їх подолання методами КПТ (когнітивно-поведінкової терапії)
4. Сутність методу Сократівського діалогу
5. Основні підтримуючі кола перфекціонізму.
6. 3. Основні техніки обвинувачення.
7. 4. Особливості буферної терапевтичної сесії.
8. Основні підтримуючі цикли для тривожності.
9. Види депресії та шляхи їх подолання методами КПТ
10. Сутність методу моніторингу та планування видів діяльності.
11. Організація копінг-стратегій.

7. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Дисципліна складається з двох змістових модулів та її вивчення передбачає виконання ІНДЗ (табл. 3). У цьому випадку підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою складається із сумарної кількості балів за:

1. поточне оцінювання з відповідних тем (максимум 30 балів);
2. виконання ІНДЗ, які зараховуються у поточний контроль (максимум 10 балів);
3. модульні контрольні роботи (максимум 60 балів).

Таблиця 3

Поточний контроль (мах = 40 балів)					Модульний контроль (мах = 60 балів)		Загальна кількість балів
Модуль 1			Модуль 2		Модуль 3		
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2		ІНДЗ	МКР 1	МКР 2
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	10	30	30
6	6	6	6	6			

Шкала оцінювання

Таблиця 4

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену	для заліку
90 – 100	Відмінно	Зараховано
82 – 89	Дуже добре	
75 - 81	Добре	
67 -74	Задовільно	
60 - 66	Достатньо	

1 – 59	Незадовільно	Незараховано (з можливістю повторного складання)
--------	--------------	--

8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Бек А. Т. Когнитивная терапия / А. Т. Бек. – М: ООО «Вильямс», 2006. – 400 с.
2. Величковский Б. М. Современная когнитивная психология / Б. М. Величковский. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 336 с.
3. Выготский Л. В. Собр. соч. В 6-ти т. / Л. В. Выготский. – М.: Педагогика, 1984. – Т.3. – С.145.
4. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования / Л. В. Выготский. – М.: АПН РСФСР, 1956. – 503с.
5. Засекіна Л. В. Вступ до психолінгвістики : [навчальний посібник] / Л. В. Засекіна, С. В. Засекін. — Острого: Вид-тво Національного університету „Острозька академія”, 2002. — 168с.
6. Когнитивная психология: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина, Д. В. Ушакова. – М.: ПЕР СЭ, 2002 – 480с.
7. Практикум по общей и экспериментальной психологии / Под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб : Питер, 2000. – 560 с. (Серия «Практикум по психологии»)
8. Краткий словарь когнитивных терминов / Под общ. ред. Е. С. Кубряковой. – М. : МГУ, 1996. – 245 с.
9. Харитонов С. Руководство по когнитивно-поведенческой терапии / С. Харитонов. – М. :Изд-во «Психотерапия», 2009. – 176 с.

Додаткова література

1. WHO guide to mental and physical symptoms in Primary Care <http://www.mentalneurologicalprimarycare.org>
2. Nolte E. and McKee M. (2008) Caring for People with Chronic Conditions: European Observatory on Health Systems and Policies http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/96468/E91878.pdf
3. www.livinglifetothefull.com Based on Chris Williams work using CBT self help approaches to mental health problems like depression, anxiety and physical health problems.
4. www.expertpatients.co.uk website; useful information for patients, carers and professionals.
5. www.dipex.org.uk Interactive cases of people with chronic pain and LTHC conditions.
6. www.fiveareas.com Five areas model site for the professionals using this CBT model with resources etc for professionals.
7. www.overcoming.co.uk range of CBT self help resources for mental and physical health problems.
8. Butler DS and Moseley GL (2003), Explain Pain, ISBN 0-9750910-0-X (Pain is explained in everyday language accompanied by quirky illustrations).
9. Margaret Caudill (2002) Managing Pain Before It Manages You (2nd Ed.) New York: Guilford Press. ISBN: 1-572-30718-8.
10. Frances Cole, Helen Macdonald, Catherine Carus, (2005) Overcoming Chronic Pain: Published; Constable Robinson – Self help based on CBT principles.
11. Tobias Lundgren & JoAnne Dahl (2006) Living Beyond Your Pain: Using Acceptance & Commitment Therapy to Ease Chronic Pain: Harbinger ISBN is 1572244097.
12. Moseley G L, (2008) Painful Yarns. Metaphors & stories to help understand the biology of pain. Dancing Giraffe Publications.
13. Michael Nicholas et al (2003) Manage Your Pain ISBN 073330883X.
14. Richard A. Sternbach (1995) Mastering Pain: a Twelve-Step Programme for coping with chronic pain ISBN 0-345-35428-.
15. Neville Shone (1992) Coping Successfully with Pain. London: Sheldon Press. ISBN 0-859-69750-9.
16. Chris Wells and Graham Nown (1993) The Pain Relief Handbook London: Optima. ISBN 0-091-81371-9.

17. Bleichhardt, G et al (2004) Cognitive-behavioural therapy for patients with multiple somatoform symptoms—a randomised controlled trial in tertiary care. *Journal of Psychosomatic Research*, Volume 56, Issue 4, Pages 449-454.
18. Breivik H, Collett B, Ventafridda V, Cohen R, Gallacher D. (2006) Survey of chronic pain in Europe: prevalence, impact on daily life, and treatment. *European Journal of Pain: Ejp*. 10(4):287-333.
19. Carroll, L J, Cassidy, J D, Cote, P. (2006) The role of pain coping strategies in prognosis after whiplash injury: passive coping predicts slowed recovery. *Pain*. 124(1-2):18-26.
20. Eccleston C, Morley S, Williams A, Yorke L, Mastroyannopoulou, A. (2002) Systematic review and a subset meta-analysis of randomised controlled trials of psychological therapy for children and adolescents with chronic pain. *Pain*,;99:157-165.
21. Elsass P., Jensen B., Morup R., & Thogersen MT (2006) Safe Minds – Living with unexplained somatic symptoms:A combined qualitative and quantitative study of life-stories from rehabilitation clients. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. 11 (1), 11-20.
22. Eriksen H Ursin, H (2004) Subjective health complaints, sensitization, and sustained cognitive activation (stress). *Journal of Psychosomatic Research*, Volume 56, Issue 4, Pages 445-448.
23. Fordyce, WE. (1976) *Behavioral Methods for chronic pain and illness*. St. Louis, CV Mosby, Goldberg R, Dennis H, Novack M, Gask L. (1992) The recognition and management of somatization: what is needed in primary care training. *Psychosomatics*, 33(1): 55-61. (BV).
24. Green, B (2007) *Pain and Somatisation A Lecture given at the Royal College of Physicians, February 1st 2007*.
25. Main, C.J. and Spanswick, C. C. (2000) *Pain Management*. London. Churchill Livingstone.
26. Mayou R, Farmer A. (2002) ABC of psychological medicine. Functional somatic symptoms and syndromes. *Br Med J*, 325: 265-268.
27. McCracken LM, Carson JW, Eccleston C, Keefe FJ. (2004) Acceptance and change in the context of chronic pain. *Pain*,;109:4-7.
28. McCracken LM.(2005) *Contextual Cognitive Behaviour Therapy for chronic pain*. IASP Press: Seattle;.
29. Melzack R, Wall, PD. (1965) Pain Mechanisms: a new theory. *Science*, 171-179.
30. Mersky H, Bogduk N, eds. (1994) *Classification of Chronic Pain*. Seattle, WA; IASP Press;
31. Morley S, Eccleston C, Williams A. (1999) Systematic review of cognitive behavioural therapy for the treatment of adult chronic pain. *Pain*,;80:1-13.
32. Morley S, Williams A. (2006) RCTs of psychological treatments for chronic pain: Progress and challenges. *Pain*,;121:171-172.
33. Morley S, Eccleston C, Williams A. (1999) Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of cognitive behaviour therapy and behaviour therapy for chronic pain in adults, excluding headache. *Pain*; 80:1-13.
34. Nickel, R, et al (2002) Somatisation predicts the outcome of treatment in patients with low back pain *Journal of Bone and Joint Surgery - British Volume*, Vol 84-B, Issue 2, 189-195.
35. Rollnick, S, Mason, P and Butler, C (2000), Health Behaviour Change: A guide for practitioners. London. Churchill Livingstone
36. Skevington, S. (1998), Investigating the relationship between pain and discomfort and quality of life using the WHOQOL. *Pain* 76, 395-406.
37. Smeets, R J E M, Vlaeyen, J W S, Kester, A D M, Knottnerus, J A. (2006) Reduction of pain catastrophizing mediates the outcome of both physical and cognitive-behavioral treatment in chronic low back pain. *Journal of Pain*. 7(4):261-71, Apr.
38. Speckens A, Van Hemert A, Spinhoven P et al. (1995) Cognitive behavioural therapy for medically unexplained physical symptoms: a randomized controlled trial. *Br Med J*, 311: 1328-1332.
39. Tyrer S. (1986) Learned Pain Behaviour. *BMJ*, 292, 1-2 .
40. Tyrer S. (2006) Psychosomatic pain. *British Journal of Psychiatry*. 188:91-3
41. van Tulder MW, Ostelo R, Vlaeyen JW, Linton SJ, Morley SJ, Assendelft WJ. (2001) Behavioral treatment for chronic low back pain: a systematic review within the framework of the Cochrane Back Review Group. *Spine*; 26:270-281.

9. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Ієрархія когнітивних механізмів.
2. Автоматичні думки.

3. Стратегії обробки інформації.
4. Когнітивні стилі.
5. АВС-аналіз.
6. Концептуалізація і формулювання випадку.
7. Пошук альтернатив.
8. Реатрибуція.
9. Поведінкові експерименти.
10. Особливості тривожності.
11. Особливості депресії.
12. Техніка «читання думок».
13. Техніка «Катострофізація».
14. Техніка «Використання ярликів».
15. Структурування сесій.
16. Поняття буферної сесії.
17. Рольова гра.
18. Метод Сократівського діалогу.
19. Шляхи підвищення компетентності когнітивного психотерапевти.
20. Відмінність між американською та європейською школами когнітивно-поведінкової теорії і практики.