



ПВ Когнітивно-поведінкова терапія

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>05 Соціальні та поведінкові науки</i>
Спеціальність	<i>053 Психологія</i>
Освітня програма	<i>Прикладна психологія</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>Заочна</i>
Рік підготовки, семестр	<i>4 курс, осінній семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>4 кред. ЄКТС / 120 годин / 6 годин лекції/ 4 годин семінари/ 110 годин самостійна робота.</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>МКР, залік</i>
Розклад занять	<i>https://schedule.kpi.ua/</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<i>https://psy.kpi.ua/chumakov/ Чумаков Володимир Олексійович викладач кафедри</i>
Розміщення курсу	<i>https://classroom.google.com/c/NzU0MjgzNTAyOTgz?cjc=425n355</i>

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Дисципліна "Когнітивно-поведінкова терапія" (КПТ) охоплює основи одного з найпоширеніших напрямів сучасної психотерапії, який фокусується на взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою людини. Курс спрямований на вивчення основних принципів КПТ, її основних технік і стратегій, а також на розвиток практичних навичок, які допомагають змінювати негативні патерни мислення та поведінки особистості. Здобувачі вищої освіти ознайомляться з доцільністю застосування КПТ при психотерапевтичній роботі та з основами психологічної допомоги при широкому спектрі психічних розладів, таких як депресія, фобії, тривожні розлади тощо.

Навчальна дисципліна складається з лекційних та семінарських занять, в яких міститься достатня кількість демонстраційних матеріалів, що дозволяє спростити засвоєння матеріалу. Наводяться приклади (результати досліджень, наукових експериментів, аналізи клінічних випадків), надається велика кількість практичних порад, які здобувач вищої освіти можуть застосовувати в майбутній практиці та професійному житті.

Предметом вивчення є когнітивно-поведінкові моделі, теорії та техніки, що сприяють зміні дисфункціональних мисленнєвих патернів і поведінки, а також методи, що допомагають особистості адаптуватися до складних життєвих ситуацій, знижуючи рівень стресу і покращуючи психічне здоров'я. Здобувачі вищої освіти вивчатимуть методи діагностики та оцінки психологічних проблем, а також особливості проведення інтервенцій на основі КПТ.

Мета полягає в ознайомленні здобувачів вищої освіти із ключовими концепціями, теоріями та методами, що використовуються у когнітивно-поведінковій терапії. Формування теоретичних та практичних знань з когнітивно-поведінкової терапії, освоєння основних методів і технік КПТ для ефективного використання у психотерапевтичній практиці, психологічному консультуванні, роботі з персоналом.

Курс сприяє розвитку навичок аналізу поведінкових та когнітивних патернів особистості, виявлення негативних переконань та формування нових конструктивних стратегій, а також освоєння підходів до корекції емоційних і поведінкових порушень.

Основні завдання вивчення дисципліни "Когнітивно-поведінкова терапія" спрямовані на теоретичну та практичну підготовку здобувачів вищої освіти з питань розуміння основних теоретичних підходів до когнітивно-поведінкової терапії, а також їх застосування в терапевтичній практиці.

Оволодіння знаннями про техніки і методи КПТ, включаючи когнітивну реструктуризацію, поведінкові інтервенції, експозиційну терапію, що використовуються для корекції емоційних і поведінкових порушень.

Застосування теоретичних основ КПТ для розуміння зв'язку між негативними переконаннями, емоціями та поведінкою клієнтів, а також для визначення механізмів, що лежать в основі цих патернів.

Вивчення наукових підходів та досліджень, що використовуються для оцінки ефективності когнітивно-поведінкової терапії, включаючи аналіз клінічних випадків та результатів терапевтичних втручань.

Відповідно до вимог освітньо-професійної програми метою дисципліни є посилення у здобувачів вищої освіти:

Загальних компетентностей:

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК 1);
- знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності (ЗК 2);
- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями (ЗК 4);
- здатність бути критичним і самокритичним (ЗК 5);
- здатність генерувати нові ідеї (креативність) (ЗК 7);
- Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недобросовісності (ЗК 12);
- здатність та готовність впроваджувати наукові основи та рекомендації щодо сучасної життєдіяльності, засоби фізичного, психічного, психологічного і духовного розвитку особистості й самовдосконалення (ЗК 13);
- здатність до саморозвитку на основі рефлексії та саморегулювання (ЗК 14);
- здатність і готовність до безперервного й актуального навчання, опанування новими знаннями, методичними розробками, інноваційними проектами, володіння новітніми технологіями в галузі психології (ЗК 15).

Фахових компетентностей:

- здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології (ФК 1);
- здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ (ФК 2);
- здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання) (ФК 3);
- здатності самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел (ФК 4);
- здатність використовувати валідний та надійний психодіагностичний інструментарій (ФК 5);
- здатність дотримуватися норм професійної етики (ФК 10);
- здатність здійснювати психологічний вплив з метою оптимізації психічного функціонування індивіда або групи (ФК 15).

Програмні результати навчання:

- розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань (ПРН 2);
- здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань (ПРН 3);

- обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень та аналізу літературних джерел (ПРН 4);
- презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців (ПРН 8);
- формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, відстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника (ПРН 10);
- відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку (ПРН 15);
- планувати та організовувати спільну інтелектуальну діяльність у ході вирішення прикладних завдань (ПРН 19).

Комунікація з викладачем є невід'ємною частиною освітнього процесу як під час навчальних занять, так і в межах консультацій, які проводяться за графіком, доступним на сайті кафедри психології і педагогіки. До того ж для більш ефективної комунікації з метою розуміння структури навчальної дисципліни та засвоєння матеріалу використовується classroom.google.com, електронна пошта, загальні групи в соц. мережах.

2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Для вивчення дисципліни здобувач вищої освіти у бажано мати навички використання текстового редактора на комп'ютері, навички роботи з електронними базами даних наукових інститутів та бібліотек.

Навчальна дисципліна «Когнітивно-поведінкова терапія» має міждисциплінарний характер та інтегрує знання з інших освітніх і наукових галузей. Логічно пов'язана з такими дисциплінами, як «Психологія конфлікту», «Патопсихологія», «Основи психологічного консультування», «Основи психотерапії», «Теорія і практика психологічного тренінгу», тощо.

Вивчення дисципліни дозволить ефективніше опановувати дисципліни циклу професійної підготовки.

3. Зміст навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин			
	Всього	у тому числі		
		Лекції	Практичні (семінарські)	СРС
1	2	3	4	5
Тема 1. Вступ до когнітивно-поведінкової терапії. Основні принципи когнітивно-поведінкової терапії.	12	2		10
Тема 2. Психоедукація як основа когнітивно-поведінкової терапії. Автоматичні думки та когнітивні спотворення.	10			10
Тема 3. Емоції у КПТ: розпізнавання, аналіз і регуляція. Методи роботи з когніціями.	12	2		10
Тема 4. Ідентифікація цінностей. Поведінкові техніки в КПТ.	10			10
Тема 5. КПТ у роботі з тривогою та фобіями.	12		2	10
Тема 6. КПТ при депресивному та інших афективних розладах.	12		2	10
Тема 7. КПТ у роботі з самооцінкою. Обстеження у травмофокусованій КПТ.	10			10

Тема 8. Робота з травматичним досвідом у КПТ. Робота з метакогнітивними процесами.	12			10
Тема 9. Культуральні аспекти в когнітивно-поведінковій терапії. КПТ у роботі з адикціями.	10			10
Тема 10. Етичні аспекти та професійні компетенції у КПТ. Теоретичні та практичні проблеми КПТ.	6	2		4
ДКР	10			10
Підготовка до заліку	6			6
Всього годин	120	6	4	110

4. Навчальні матеріали та ресурси

Для успішного вивчення дисципліни достатньо опрацьовувати навчальний матеріал, який викладається на лекціях, а також ознайомитись з:

4.1. Базова література

1. Абрамов В. Уявлення про психологічне благополуччя у трьох хвилях когнітивно-поведінкової терапії / В. Абрамов // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. - 2023. - Вип. 2. - С. 5-9. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2023_2_3

2. Архангельська, М. В. Когнітивно-поведінкова терапія в діяльності психолога. Рекомендовано до розміщення в електронних сервісах Львівського державного університету внутрішніх справ, 31. https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8328/1/25_10_2024.pdf#page=32

3. Архангельська, М. В. (2024). Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору в лікуванні тривожних розладів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», (2), 49-54. <https://pj.journal.kspu.edu.ua/index.php/pj/article/download/1323/1270>

4. Галич, Я. (2023). Когнітивно-поведінкова психотерапія як напрям у корекції поведінкових девіацій. Юридична психологія, 33(2), 62-70. <https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/download/1588/1579>

5. Дерев'янка С. П. Сучасна проблематика когнітивно-поведінкової терапії / С. П. Дерев'янка // Наукові записки Національного університету «Острозька Академія»; Серія : Психологія. - 2021. - Вип. 13. - С. 104-109. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2021_13_19

6. Джаббаров Л. В. Сучасна когнітивно-поведінкова терапія / Л. В. Джаббаров // Соціально-гуманітарний вісник. - 2020. - Вип. 34. - С. 64-65. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sochumj_2020_34_32

7. Засекіна Л. В. Онлайн когнітивно-поведінкова терапія емоційного дистресу студентів у період пандемії COVID-19 / Л. В. Засекіна // Психологічні перспективи. - 2021. - Вип. 38. - С. 49-62. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2021_38_7

8. Ігумнова О. Б. Когнітивно-поведінкова терапія як метод корекції самоушкоджень підлітків / О. Б. Ігумнова, А. Р. Михайлов // Psychology travelogs. - 2021. - Iss. 1. - С. 99-114. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pstr_2021_1_11

9. Калинчук Н. В. Когнітивно-поведінкова терапія при депресії / Н. В. Калинчук // Креативний простір. - 2021. - № 6. - С. 14-15. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/kpr_2021_6_6

10. Мащак, С. О., & Купцова, А. А. (2024). Особливості когнітивно-поведінкового супроводу тривожності у груповій роботі з внутрішньо-переміщеними дітьми. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (3), 12-16. <http://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/download/330/402>

11. Харчук, О. (2023). Сучасні підходи до подолання психологічних проблем в умовах війни. Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № 16 від 31.08. 2023 року), 277. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/37816/contents#page=277>

12. Черняк А. В. Еволюція когнітивно-поведінкової терапії психозу / А. В. Черняк, Н. В. Завязкіна // Grail of Science. - 2023. - № 33. - С. 386-397. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/grsc_2023_33_65
13. Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford Publications. [фрагмент] https://tatjanas.info/wp-content/uploads/2020/09/124_ryw.pdf
14. Bieling, P. J., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2022). Cognitive-behavioral therapy in groups. Guilford publications.
15. Ciharova, M., Furukawa, T. A., Efthimiou, O., Karyotaki, E., Miguel, C., Noma, H., ... & Cuijpers, P. (2021). Cognitive restructuring, behavioral activation and cognitive-behavioral therapy in the treatment of adult depression: A network meta-analysis. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 89(6), 563.

4.2. Допоміжна література:

1. Грінбергер Д., Падескі К.А. Розум керує настроєм. Як покращити своє самопочуття, змінивши спосіб мислення. Київ: Науковий світ, 2024 р. 400 с.
2. Саутвік С.М., Чарні Д.С., ДеП'єрро Д.М. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів: Видавництво ІПЗ, 2023 р. 244 с.
3. Сімпсон С., Сміт Е. Схема-терапія у лікуванні розладів харчової поведінки. Теорія та практика в індивідуальному та груповому форматі. Київ: Науковий світ, 2024 р. 428 с.
4. Спрадлін С. Е. Не дозволяйте емоціям керувати вашим життям. Як діалектична поведінкова терапія допоможе контролювати себе. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024 р. 312 с.
5. Стоддарт Д. А., Афарі Н. Метафори в терапії прийняття та відповідальності. Практичний посібник. Київ: Науковий світ, 2024 р. 258 с.
6. Хатт Р. Когнітивно-поведінкова терапія для підлітків. Робочий зошит. Київ: Науковий світ, 2023 р. 174 с.

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Лекційні заняття

№ з/п	Назва теми лекції та перелік основних питань (завдання на СРС)
1	Тема 1. Вступ до когнітивно-поведінкової терапії. Основні принципи когнітивно-поведінкової терапії. Місце КПТ у сучасній психології та психотерапії. Ключові етапи розвитку КПТ. Внесок провідних дослідників у становлення КПТ. Сучасні тенденції та напрямки КПТ. Базові принципи когнітивно-поведінкової терапії. Інтеграція когнітивного та поведінкового підходів. Концепція взаємозв'язку думок, емоцій і поведінки. Виявлення і зміна дезадаптивних когніцій та моделей поведінки. Принципи континууму. Принцип «тут і тепер». Принцип інтерактивної системи. Фізіологія процесів та явищ когніцій, почуттів, емоцій, поведінки. Завдання на СРС: - Визначте основні етапи розвитку когнітивно-поведінкової терапії та їх вплив на сучасну психотерапевтичну практику. - Порівняйте принципи «тут і тепер» та принцип континууму в когнітивно-поведінковій терапії. - Охарактеризуйте вплив дезадаптивних когніцій на поведінкові реакції та емоційні стани у пацієнтів, що проходять курс КПТ.
2	Тема 3. Емоції у КПТ: розпізнавання, аналіз і регуляція. Методи роботи з когніціями. Поняття емоцій у КПТ: розпізнавання аналіз та регуляція. Відмінність автоматичних

	думок від емоцій. Важливість розрізнення емоцій. Труднощі в позначенні емоцій. Труднощі з оцінкою інтенсивності емоцій. Застосування шкали інтенсивності емоцій для планування терапії. Загальна характеристика роботи з когніціями в рамках когнітивно-поведінкової терапії. Методи виявлення когніцій. Техніки аналізу когніцій. Використання когнітивних реструктуризацій. Завдання на СРС: 1. Охарактеризуйте основні труднощі в позначенні емоцій у клієнтів та їх вплив на ефективність когнітивно-поведінкової терапії. 2. Визначте методи розпізнавання та регуляції емоцій у КПТ та їх роль у терапевтичному процесі. 3. Порівняйте методи виявлення когніцій та техніки їх аналізу, що використовуються у когнітивно-поведінковій терапії. 4. Охарактеризуйте роль шкали інтенсивності емоцій у плануванні терапії та її застосування в роботі з пацієнтами.
3	Тема 10. Етичні аспекти та професійні компетенції у КПТ. Теоретичні та практичні проблеми КПТ. Основи етики в когнітивно-поведінковій терапії: принципи конфіденційності, неупередженості та поваги тощо. Значення особистої відповідальності та емоційної стійкості терапевта для дотримання етичних норм. Етичні дилеми в КПТ. Межі професійних відносин. Управління конфліктами інтересів. Межі застосування когнітивно-поведінкової моделі. Критика редукціонізму в КПТ. Роль особистих переконань терапевта у процесі роботи. Завдання на СРС: 1. Охарактеризуйте основні етичні принципи в когнітивно-поведінковій терапії, зокрема конфіденційність, неупередженість; повагу. 2. Визначте роль особистої відповідальності та емоційної стійкості терапевта для дотримання етичних норм у КПТ. 3. Порівняйте етичні дилеми та межі професійних відносин у когнітивно-поведінковій терапії. 4. Охарактеризуйте критику редукціонізму в КПТ та роль особистих переконань терапевта у процесі роботи.

Семінарські (практичні) заняття

Основні завдання циклу семінарських (практичних) занять:

сформувати у здобувачів вищої освіти :

- вміння порівнювати, аналізувати, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між окремими біологічними явищами, формулювати висновки;
- вміння користуватися поняттями, що розкривають сутність предмета когнітивно-поведінкової терапії.

№ з/п	Назва теми заняття та перелік основних питань (питання для поточного контролю та завдання на СРС)
1	Тема 5. КПТ у роботі з тривогою та фобіями. 1. Механізми розвитку тривожних розладів і фобій: когнітивно-поведінковий підхід. 2. Особливості когнітивних спотворень і автоматичних думок при тривозі та фобіях. 3. Основні етапи КПТ у роботі з тривогою. 4. Особливості роботи з панічними атаками в рамках КПТ. 5. Практичні вправи та кейси з терапії тривоги та фобій. Завдання на СРС:

	1. Охарактеризуйте механізми розвитку тривожних розладів і фобій. 2. Визначте особливості когнітивних спотворень та автоматичних думок, характерних для тривожних розладів та фобій. 3. Порівняйте основні етапи когнітивно-поведінкової терапії у роботі з тривогою, зокрема в контексті лікування панічних атак. 4. Охарактеризуйте практичні вправи та техніки, які використовуються в КПТ для лікування тривоги та фобій, зокрема в рамках терапевтичних кейсів.
2	Тема 6. КПТ при депресивному та інших афективних розладах. 1. Ключові симптоми депресії та їх вплив на мислення і поведінку. 2. Роль когнітивних спотворень у підтримці депресивного стану. 3. Основні етапи та завдання КПТ при депресії. Завдання на СРС: 1. Охарактеризуйте ключові симптоми депресії та поясніть, як вони впливають на мислення і поведінку пацієнтів. 2. Визначте роль когнітивних спотворень у підтримці депресивного розладу та їх вплив на емоційний стан особистості. 3. Порівняйте основні етапи когнітивно-поведінкової терапії при депресії та їх вплив на корекцію депресивних симптомів. 4. Охарактеризуйте методи роботи з когнітивними спотвореннями при депресії та їх застосування в рамках когнітивно-поведінкової терапії.

6.Самостійна робота здобувача вищої освіти

Основні завдання циклу семінарських (практичних) занять:

сформувати у здобувачів вищої освіти :

- вміння порівнювати, аналізувати, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між окремими біологічними явищами, формулювати висновки;
- вміння користуватися поняттями, що розкривають сутність предмета когнітивно-поведінкової терапії.

Семінарські заняття містять завдання проблемного та інтерактивного характеру:

•кейс проблемних завдань, які відтворюють ситуації із соціальної дійсності та створюють умови для операціоналізації теоретичних знань;

•завдання для аналізу різних соціально-психологічних феноменів на основі різних матеріалів: наукові статті, реклама, шкільні підручники, новини у ЗМІ, художні твори; практичні завдання, спрямовані на формування дослідницьких умінь; дискусії, ділові ігри, психологічні вправи та ін.

Види самостійної роботи здобувача освіти :

- самостійне опрацювання тем занять – 84 год;
- підготовка до аудиторних занять – 20 год;
- виконання домашньої контрольної роботи –10 год;
- підготовка до заліку – 6 год.

Загалом – 120 год.

№	Теми для самостійного опрацювання (завдання на СРС)
1	Тема 1. Вступ до когнітивно-поведінкової терапії. Основні принципи когнітивно-поведінкової терапії. Місце КПТ у сучасній психології та психотерапії. Ключові етапи розвитку КПТ. Внесок провідних дослідників у становлення КПТ. Сучасні тенденції та напрями КПТ. Базові принципи когнітивно-поведінкової терапії. Інтеграція когнітивного та

	поведінкового підходів. Концепція взаємозв'язку думок, емоцій і поведінки. Виявлення і зміна дезадаптивних когніцій та моделей поведінки. Принципи континууму. Принцип «тут і тепер». Принцип інтерактивної системи. Фізіологія процесів та явищ когніцій, почуттів, емоцій, поведінки. Завдання на СРС: 4. Визначте основні етапи розвитку когнітивно-поведінкової терапії та їх вплив на сучасну психотерапевтичну практику. 5. Порівняйте принципи «тут і тепер» та принцип континууму в когнітивно-поведінковій терапії. 6. Охарактеризуйте вплив дезадаптивних когніцій на поведінкові реакції та емоційні стани у пацієнтів, що проходять курс КПТ.
2	Тема 2. Психоедукація як основа когнітивно-поведінкової терапії. Автоматичні думки та когнітивні спотворення. Поняття психоедукації в контексті КПТ. Значення психоедукації в когнітивно-поведінковій терапії. Основні цілі та завдання психоедукації. Етапи психоедукаційної роботи. Інструменти та техніки психоедукації. Формування навичок самоспостереження та саморегуляції через психоедукацію. Особливості використання психоедукації в різних терапевтичних контекстах. Поняття автоматичних думок: визначення, характеристики та механізми виникнення. Роль автоматичних думок у формуванні емоцій та поведінкових реакцій. Когнітивні спотворення: класифікація, ознаки та вплив на психологічне функціонування. Методи виявлення автоматичних думок і когнітивних спотворень. Завдання на СРС: 1. Охарактеризуйте поняття психоедукації в контексті когнітивно-поведінкової терапії та її роль у терапевтичному процесі. 2. Визначте основні етапи психоедукаційної роботи та їх вплив на розвиток навичок самоспостереження і саморегуляції у клієнтів. 3. Порівняйте різні види когнітивних спотворень та їх вплив на емоційні та поведінкові реакції. 4. Охарактеризуйте методи виявлення автоматичних думок у когнітивно-поведінковій терапії та їх застосування на практиці.
3	Тема 3. Емоції у КПТ: розпізнавання, аналіз і регуляція. Методи роботи з когніціями. Поняття емоцій у КПТ: розпізнавання, аналіз та регуляція. Відмінність автоматичних думок від емоцій. Важливість розрізнення емоцій. Труднощі в позначенні емоцій. Труднощі з оцінкою інтенсивності емоцій. Застосування шкали інтенсивності емоцій для планування терапії. Загальна характеристика роботи з когніціями в рамках когнітивно-поведінкової терапії. Методи виявлення когніцій. Техніки аналізу когніцій. Використання когнітивних реструктуризацій. Завдання на СРС: 5. Охарактеризуйте основні труднощі в позначенні емоцій у клієнтів та їх вплив на ефективність когнітивно-поведінкової терапії. 6. Визначте методи розпізнавання та регуляції емоцій у КПТ та їх роль у терапевтичному процесі. 7. Порівняйте методи виявлення когніцій та техніки їх аналізу, що використовуються у когнітивно-поведінковій терапії. 8. Охарактеризуйте роль шкали інтенсивності емоцій у плануванні терапії та її застосування в роботі з пацієнтами.

4	Тема 4. Ідентифікація цінностей. Поведінкові техніки в КПТ. Визначення цінностей: поняття, структура та функції. Роль цінностей у когнітивно-поведінковій терапії та життєдіяльності особистості. Відмінність між цінностями та цілями: довгострокова перспектива проти досяжних результатів. Методи ідентифікації цінностей. Практичні техніки роботи з цінностями. Основи поведінкових технік: теоретичні принципи та роль у КПТ. Взаємозв'язок когніцій і поведінки: як поведінкові зміни впливають на мислення. Техніки експозиції. Модифікація дезадаптивної поведінки. Завдання на СРС: 1. Охарактеризуйте поняття цінностей та їх роль у когнітивно-поведінковій терапії. 2. Визначте основні відмінності між цінностями та цілями, зокрема в контексті довгострокових і досяжних результатів у терапії. 3. Порівняйте методи ідентифікації цінностей та техніки їх практичного застосування у когнітивно-поведінковій терапії. 4. Охарактеризуйте основи поведінкових технік у КПТ та їх вплив на зміну когніцій і поведінки.
5	Тема 5. КПТ у роботі з тривогою та фобіями. КПТ при депресії та інших афективних розладах. Механізми розвитку тривожних розладів і фобій: когнітивно-поведінковий підхід. Особливості когнітивних спотворень і автоматичних думок при тривозі та фобіях. Основні етапи КПТ у роботі з тривогою. Особливості роботи з панічними атаками в рамках КПТ. Практичні вправи та кейси з терапії тривоги та фобій. Ключові симптоми депресії та їх вплив на мислення і поведінку. Роль когнітивних спотворень у підтримці депресивного стану. Основні етапи КПТ при депресії. Завдання на СРС: 1. Охарактеризуйте механізми розвитку тривожних розладів та фобій в контексті когнітивно-поведінкової терапії. 2. Визначте основні етапи когнітивно-поведінкової терапії у роботі з тривогою та панічними атаками. 3. Порівняйте роль когнітивних спотворень при тривожних розладах і депресії, зокрема їх вплив на емоції та поведінку. 4. Охарактеризуйте основні етапи КПТ при депресії та їх вплив на корекцію когніцій та поведінки.
6	Тема 6. КПТ при депресивному та інших афективних розладах. Ключові симптоми депресії та їх вплив на мислення і поведінку. Роль когнітивних спотворень у підтримці депресивного стану. Основні етапи КПТ при депресії. Особливості роботи з афективними розладами в рамках КПТ. Особливості когнітивних спотворень і автоматичних думок при афективних розладах. Основні етапи КПТ у роботі з афективними розладами. Завдання на СРС: 1. Охарактеризуйте механізми розвитку афективних розладів контексті когнітивно-поведінкової терапії. 2. Визначте основні етапи когнітивно-поведінкової терапії у роботі з афективними розладами. 3. Порівняйте роль когнітивних спотворень при тривожних розладах і депресії, зокрема їх вплив на емоції та поведінку.

	4. Охарактеризуйте основні етапи КПТ при депресії та їх вплив на корекцію когніцій та поведінки.
7	Тема 7. КПТ у роботі з самооцінкою. Обстеження у травмофокусованій КПТ. Поняття самооцінки: когнітивний та поведінковий аспекти. Робота з почуттям провини, сорому та безпорадності. Роль автоматичних думок і ключових переконань у формуванні самооцінки. Техніки когнітивної реструктуризації для покращення самооцінки. Кейси та практичні приклади роботи з самооцінкою в КПТ. Особливості травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії: цілі та принципи. Загальна структура та характеристики процесу обстеження. Виявлення автоматичних думок, пов'язаних із пережитим травматичним досвідом. Рекомендовані психодіагностичні методики у травматерапії згідно з протоколами МОЗ. Завдання на СРС: 1. Охарактеризуйте когнітивний та поведінковий аспекти самооцінки та їх роль у формуванні емоцій і поведінкових реакцій. 2. Визначте методи роботи з почуттям провини, сорому та безпорадності в контексті когнітивно-поведінкової терапії. 3. Порівняйте роль автоматичних думок і ключових переконань у формуванні самооцінки та їх корекцію за допомогою когнітивної реструктуризації. 4. Охарактеризуйте основні етапи обстеження у травмофокусованій когнітивно-поведінковій терапії та методи виявлення автоматичних думок, пов'язаних із травматичним досвідом.
8	Тема 8. Робота з травматичним досвідом у КПТ. Робота з метакогнітивними процесами. Вплив травматичного досвіду на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Етапи роботи з психотравмою. Ідентифікація ключових переконань і когнітивних спотворень, пов'язаних із травмою. Попередження повторного травмування: формування стійких адаптивних стратегій. Поняття метакогнітивних процесів: визначення, структура та функції. Роль метакогнітивних процесів у регуляції мислення, емоцій і поведінки. Основні підходи до роботи з метакогніціями в КПТ. Управління тривожністю та румінаціями. Завдання на СРС: 1. Охарактеризуйте вплив травматичного досвіду на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості в контексті когнітивно-поведінкової терапії. 2. Визначте основні етапи роботи з психотравмою в КПТ та методи ідентифікації ключових переконань і когнітивних спотворень, пов'язаних з травмою. 3. Порівняйте різні стратегії попередження повторного травмування та формування стійких адаптивних стратегій у терапії. 4. Охарактеризуйте основні підходи до роботи з метакогнітивними процесами та їх роль у регуляції тривожності та румінацій.
9	Тема 9. Культуральні аспекти в когнітивно-поведінковій терапії. КПТ у роботі з адикціями. Вплив культурних переконань та цінностей на психологічне функціонування особистості. Адаптація технік та інструментів КПТ до культурних особливостей. Включення культурно значущих цінностей у терапевтичний процес. Робота з травмами, пов'язаними з міграцією або дискримінацією. Психологічні механізми формування адиктивної поведінки. Роль когнітивних спотворень і автоматичних

	думок у підтримці адикції. Використання поведінкових технік у роботі з адикціями. Завдання на СРС: 1. Охарактеризуйте вплив культурних переконань та цінностей на психологічне функціонування особистості в контексті когнітивно-поведінкової терапії. 2. Визначте методи адаптації технік КПТ до культурних особливостей та їх вплив на ефективність терапії. 3. Порівняйте підходи до роботи з травмами, пов'язаними з міграцією або дискримінацією, в когнітивно-поведінковій терапії. 4. Охарактеризуйте роль когнітивних спотворень і автоматичних думок у підтримці адиктивної поведінки та застосування поведінкових технік для її корекції.
10	Тема 10. Етичні аспекти та професійні компетенції у КПТ. Теоретичні та практичні проблеми КПТ. Основи етики в когнітивно-поведінковій терапії: принципи конфіденційності, неупередженості та поваги тощо. Значення особистої відповідальності та емоційної стійкості терапевта для дотримання етичних норм. Етичні дилеми в КПТ. Межі професійних відносин. Управління конфліктами інтересів. Межі застосування когнітивно-поведінкової моделі. Критика редукціонізму в КПТ. Роль особистих переконань терапевта у процесі роботи. Завдання на СРС: 5. Охарактеризуйте основні етичні принципи в когнітивно-поведінковій терапії, зокрема конфіденційність, неупередженість; повагу. 6. Визначте роль особистої відповідальності та емоційної стійкості терапевта для дотримання етичних норм у КПТ. 7. Порівняйте етичні дилеми та межі професійних відносин у когнітивно-поведінковій терапії. 8. Охарактеризуйте критику редукціонізму в КПТ та роль особистих переконань терапевта у процесі роботи.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

При викладанні дисципліни семестровий рейтинг здобувача вищої освіти а формують: робота на семінарах, вчасна здача ДКР. Штрафних балів з дисципліни не передбачається.

Відвідуваність і виконання завдань

Здобувачам вищої освіти важливо відвідувати лекції, оскільки на них висвітлюватиметься систематизований навчальний матеріал в обсязі, достатньому для опанування дисципліни, що дасть змогу краще підготуватись до семінарських занять і в цілому опанувати дану дисципліну. Відпрацьовувати пропущені лекції не потрібно. Активна участь здобувача вищої освіти на семінарських заняттях є обов'язковою. Пропуск семінарського заняття не дає можливість отримати здобувачу вищої освіти бали у семестровий рейтинг. Разом з тим, здобувач вищої освіти, який пропустив семінарські заняття з поважної причини, і має необхідний документ, який підтверджує відсутність (наприклад довідку від лікаря), може здати підготовлену доповідь викладачу під час консультацій або під час перерви у навчальному занятті і отримати не більше половини максимального вагомого балу, який передбачений за участь в семінарі (тобто

максимальна кількість балів складатиме не більше 5). Графік консультацій, доступний на сайті кафедри психології та педагогіки, але викладач сам призначає здобувачам вищої освіти час консультації в індивідуальному порядку.

Теми і завдання для семінарських занять передбачені робочою програмою дисципліни (силабусом), доступні з особистого кабінету здобувача вищої освіти в системі «Кампус», гугл класі або на сайті кафедри психології та педагогіки.

На лекціях та семінарських заняттях допускається використання ноутбуків, смартфонів, але лише для цілей, пов'язаних з навчанням Бажано, щоб на семінарському занятті здобувач вищої освіти використовував підготовлені ним письмові нотатки з питань теми заняття.

Форми роботи

На лекціях висвітлюється зміст тем навчальної дисципліни «Когнітивно-поведінкова терапія».

На семінарських заняттях здобувачі вищої освіти поглиблюють і розширюють знання з предмету. При освоєнні дисципліни здобувачі вищої освіти користуються такими основними засобами роботи: підручниками, посібниками, періодичними виданнями, словниками; інформацією з мережі Internet; відеозаписами.

Комп'ютерне забезпечення. При підготовці до занять практичного курсу, а також безпосередньо на семінарських заняттях здобувачі вищої освіти користуються комп'ютерами для таких видів роботи: оформлення звітів; отримання інформації з мережі Internet; демонстрації презентацій; перегляду навчальних відеозаписів.

На семінарських заняттях використовуються методи: диспут, робота парами, тріадами, ситуаційні задачі; групові дискусії. При вивченні проблемних питань: кейс проблемних завдань, які відтворюють ситуації із соціальної дійсності та створюють умови для операціоналізації теоретичних знань; фільманаліз, завдання для аналізу різних соціально-психологічних феноменів на основі різних матеріалів: наукові статті, реклама, шкільні підручники, новини у ЗМІ, художні твори; практичні завдання, спрямовані на формування дослідницьких умінь.

На семінарських заняттях проводиться усне опитування здобувачів вищої освіти. Готуючись до семінарських занять, здобувач освіти має чітко усвідомлювати зміст запитань, дати розгорнуту відповідь на них. Під час семінарських занять викладач резюмує сильні і слабкі місця у доповідях здобувачів вищої освіти, вказує на помилки, якщо такі є, дає відповіді на додаткові питання здобувачів вищої освіти з теми семінарського заняття. Поточний контроль проводиться на всіх видах аудиторних занять, основна мета якого – забезпечення зворотного зв'язку між викладачем та здобувачами вищої освіти, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів вищої освіти. Інформація, одержана при поточному контролі, використовується як викладачем для коригування методів і засобів навчання, так і здобувачами вищої освіти для планування самостійної роботи.

Форми поточного контролю: усне опитування на практичних заняттях, колоквіум, виступ здобувача вищої освіти із доповіддю або повідомленням, участь у обговоренні питань на семінарських заняттях, робота в групах.

Політика університету

Академічна доброчесність

Основні види академічної відповідальності встановлені Законом України «Про освіту». Згідно із частиною 6 статті 42 до основних видів академічної відповідальності здобувачів вищої освіти належать: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування із закладу освіти; позбавлення академічної стипендії; позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати за навчання.

Політику, стандарти і процедури дотримання академічної доброчесності містять такі регламентуючі документи КПІ ім. Ігоря Сікорського, оприлюднені на сайті Університету: Кодекс

честі КПП ім. Ігоря Сікорського <https://kpi.ua/files/honorcode.pdf>, Положення про систему запобігання академічному плагіату <https://rb.gy/agihij>, а також нормативно-правові документи, офіційні рекомендації, накази та розпорядження, соціологічні дослідження КПП ім. Ігоря Сікорського, методичні матеріали, освітні курси <https://kpi.ua/academic-integrity>.

Норми етичної поведінки

Норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників визначені у розділі 2 Кодексу честі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Детальніше: <https://kpi.ua/code>, а також у Положенні про комісію з питань етики та академічної чесності НТУУ «КПІ» https://data.kpi.ua/sites/default/files/files/2015_1-140a1.pdf

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

PCO з дисципліни, семестровий контроль з якої передбачений у формі заліку, для заочної форми навчання розробляється за типом PCO-1 і включає оцінювання заходів поточного контролю з дисципліни впродовж семестру. Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти проводиться на основі рейтингової системи відповідно ПОЛОЖЕННЯ про систему оцінювання результатів навчання в КПП ім. Ігоря Сікорського https://osvita.kpi.ua/sites/default/files/downloads/Pologennia_RSO_2022.pdf

Поточний контроль: [опитування за темою заняття, домашня контрольна робота.](#)

Семестровий контроль: [залік](#)

Оцінювання та контрольні заходи

Рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни складається з балів, що отримуються за:

- 1) робота на семінарських (практичних) заняттях (відповіді, вирішення завдань та доповнення відповідей інших здобувачів вищої освіти у процесі дискусії);
- 2) виконання домашньої контрольної роботи;

Здобувач освіти отримає найвищий рейтинг, якщо він бере активну участь у проведених семінарських (практичних) заняттях, переважно надає повні та аргументовані відповіді, логічно їх викладає, висловлює власну позицію з дискусійних питань.

Пропущені заняття, неточності, неповнота, помилки у відповідях спричиняють зниження рейтингу здобувача вищої освіти.

Деталізовані критерії оцінювання результатів навчання здобувача вищої освіти визначені у положенні про PCO з дисципліни та представлені у Додатку 1.

Здобувач вищої освіти може оскаржити оцінку викладача, подавши відповідну скаргу викладачу не пізніше наступного дня після ознайомлення здобувачем вищої освіти з виставленою викладачем оцінкою. Скарга розглядатиметься за процедурами, встановленими університетом.

Умови допуску до семестрового контролю: [зарахування усіх передбачених Силабусом завдань \(мінімально позитивна оцінка 60 балів\).](#)

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Рекомендації здобувачам освіти

Вивчення курсу «Когнітивно-поведінкова терапія» передбачає засвоєння здобувачами вищої освіти системи психологічних знань, основних понять за темами, ознайомлення з навчально-методичними матеріалами.

Головною метою лекцій є мотивація і організація роботи здобувачів вищої освіти з навчальним матеріалом у міжсесійний період. Лекції проводяться із використанням мультимедійних презентацій (за наявності умов в аудиторії).

Готуючись до семінарського заняття здобувач вищої освіти має обов'язково опрацювати лекційний матеріал певної теми, ознайомитись зі змістом матеріалу рекомендованих підручників.

При виникненні питань, виявленні незрозумілих положень необхідно обов'язково обговорити їх з викладачем. На семінарському занятті навіть добре підготовлений здобувач вищої освіти не повинен залишатись пасивним спостерігачем, а активно включатись у обговорення питання. Якщо ж здобувач вищої освіти не ознайомився з навчальним матеріалом, йому варто уважніше слухати виступаючих, і завдяки отриманій інформації намагатись компенсувати недоліки підготовки до заняття. Не слід відмовлятися від відповіді на питання викладача. Навіть якщо здобувач освіти не знає відповіді, доцільно спробувати відповісти, висловити свою думку, виходячи з власних знань, досвіду, логіки запитання тощо. При цьому не треба боятися помилитися – одним з важливих завдань вивчення гуманітарних дисциплін є вироблення вміння логічно мислити і відповідно висловлювати власні думки. Однак, варто пам'ятати, що незнання матеріалу дисципліни є суттєвим недоліком роботи здобувача вищої освіти і буде негативно впливати на його загальний рейтинг. Відповідальне ставлення до підготовки на кожне семінарське заняття дає змогу не лише правильно засвоїти навчальний матеріал, але й зекономити зусилля при проходженні семестрового контролю.

Дистанційне навчання

Можливе синхронне дистанційне навчання з використанням платформ для відео-конференцій та освітньої платформи для дистанційного навчання в університеті.

Інклюзивне навчання

Допускається

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено викладачем кафедри Чумаковим Володимиром Олексійовичем

Ухвалено кафедрою психології та педагогіки (протокол № 14 від 14.05.2025 р.)

Погоджено методичною комісією факультету соціології і права (протокол № 4 від 26.06.2025 р.)

Рейтингова система оцінювання результатів навчання

Рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни «Когнітивно-поведінкова терапія» складається з балів, що отримуються за:

- 1) робота на семінарських (практичних) заняттях;
- 2) виконання домашньої контрольної роботи;

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

1. Робота на семінарських (практичних) заняттях (максимальна кількість балів складає 20 (кількість балів на 1 занятті – 10)):

активна участь у проведенні заняття; надання повної і аргументованої, логічно викладеної доповіді, відповіді, висловлення власної позиції з дискусійних питань або повністю правильне вирішення завдань з відповідним обґрунтуванням, у поєднанні зі слушними доповненнями відповідей інших здобувачів вищої освіти у процесі дискусії	8-10
активна участь у проведенні заняття; надання правильних відповідей або правильне вирішення завдань з незначними неточностями, порушеннями логіки викладення відповіді чи обґрунтування при вирішенні задачі	5-7
активна участь у проведенні заняття; надання правильних відповідей або правильне вирішення завдань з незначними неточностями, порушеннями логіки викладення відповіді чи обґрунтування при вирішенні задачі	1-4
відсутність відповіді, ухиляння від участі у семінарському занятті	0

2. Виконання домашньої контрольної роботи: (максимальна кількість балів складає 80):

Домашня контрольна робота включає 4 питання, що є елементами кожного теоретичного розділу навчальної дисципліни. Виконання ДКР полягає в розгорнутій письмовій відповіді на кожне з 4 питань певного варіанту. Варіант ДКР надається викладачем на лекційному занятті або визначається рандомізовано. Орієнтовний перелік питань до ДКР та вимоги до оформлення наведено у додатках 2 та 3.

Кожне питання ДКР оцінюється в 20 балів, таким чином максимальна оцінка за виконання ДКР складає 80 балів.

Критерії оцінювання кожного питання ДКР:

Повна, аргументована, логічно викладена відповідь. Наведено приклади та обґрунтування	15-20
правильна відповідь з незначними неточностями, порушеннями логіки викладення відповіді	8-14
відповідь з чисельними значними помилками, відповідь неповна, без обґрунтування	1-7
відсутність відповіді	0

Приклад варіанту ДКР:

Варіант 1

1. Основи теорії, історія та сучасний стан розвитку КПТ.
2. Коротка історія розвитку когнітивно-поведінкової терапії.
3. Базові принципи когнітивно-поведінкової терапії.
4. Когнітивний принцип. Поведінковий принцип.

Розрахунок шкали (R) рейтингу:

Сума вагових балів контрольних заходів протягом семестру складає:

$$RD = 20+80= 100 \text{ балів}$$

Таким чином рейтингова шкала навчальної дисципліни складає **R = RD = 100 балів**.

Семестровий контроль:

Здобувачі вищої освіти, які набрали протягом семестру 60 і більше балів мають можливості:

а) отримати залікову оцінку (залік) відповідно до набраного рейтингу (рейтингові бали переводяться до оцінки згідно із таблицею та заносяться до відомості семестрового контролю);

б) виконати залікову контрольну роботу з метою підвищення оцінки (при цьому попередній рейтинг здобувача вищої освіти, з дисципліни скасовується і він отримує оцінку тільки за результатами залікової контрольної роботи).

Здобувачі вищої освіти, які набрали протягом семестру менше 60 балів, але виконали умови допуску, виконують залікову контрольну роботу.

Залікова контрольна робота складається зі 100 тестових завдань, що відображають зміст всієї дисципліни та виконується письмово. Залікова контрольна робота проводиться за допомогою гугл-тестів, доступ до ЗКР надається здобувачам вищої освіти, лише під час проведення заліку.

Тривалість ЗКР – 90 хвилин. Залікова контрольна робота містить 100 тестових питань, кожне питання містить 2-5 варіанти відповіді, серед яких правильною є лише одна.

Задача здобувача вищої освіти – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати один варіант відповіді (правильний на думку здобувача вищої освіти) та позначити його у будь-який зручний спосіб. Максимальна кількість балів складає 100 (максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 1) ЗКР проводиться за допомогою гугл-тестів, доступ до ЗКР надається здобувачам вищої освіти лише під час проведення заліку.

тестове завдання виконане правильно (кожне з 100)	1
тестове завдання виконане неправильно (кожне з 100)	0

Кількість правильних відповідей	Оцінка ЗКР
100 правильних відповідей (100%)	100 балів
60 – 99 правильних відповідей (60 – 99%)	60 – 99 балів
0 – 59 правильних відповідей (0 – 59%)	0 балів

Для отримання відповідних оцінок (ECTS та традиційних) рейтингова оцінка (**RD**) переводиться згідно з таблицею:

RD	Оцінка ECTS	Оцінка традиційна
95 – 100	відмінно	Відмінно
85 – 94	дуже добре	Добре
75 – 84	добре	
65 – 74	задовільно	Задовільно
60 – 64	достатньо (задовольняє мінімальні критерії)	
RD < 60	незадовільно	Незадовільно

Орієнтовний перелік питань до ДКР

1. Основи теорії, історія та сучасний стан розвитку КПТ.
2. Коротка історія розвитку когнітивно-поведінкової терапії.
3. Базові принципи когнітивно-поведінкової терапії.
4. Когнітивний принцип. Поведінковий принцип.
5. Принцип континууму.
6. Принцип «тут і тепер».
7. Принцип інтерактивної системи: когніції/думки, почуття або емоції, поведінка, фізіологія.
8. Загальні психотерапевтичні компетентності спеціаліста КПТ.
9. Основні КПТ-компетентності. Специфічні КПТ-техніки. Компетентності специфічні до проблем/розладів. Метакомпетентності.
10. Розвиток КПТ терапевта у реабілітаційній практиці.
11. Рівні когніцій. Ріні когніцій клієнта у реабілітаційній практиці.
12. Негативні автоматичні думки (НАДи).
13. Глибинні переконання.
14. Дисфункційні припущення.
15. Когнітивна концептуалізація.
16. Ставлення, правила і припущення.
17. Взаємозв'язок поведінки та автоматичних думок у реабілітації.
18. Структура першої терапевтичної сесії у реабілітації.
19. Очікування від реабілітації. Роз'яснення природи розладу. Підведення підсумків сесії і визначення домашнього завдання. Зворотній зв'язок.
20. Друга і наступні сесії: структурування і формат.
21. Аналіз домашнього завдання та періодичне підведення підсумків. Заключне підведення підсумків і зворотний зв'язок.
22. Труднощі в структуруванні терапевтичної сесії. Проблеми, що виникають через когніції терапевта.
23. Автоматичні думки.
24. Виявлення автоматичних думок. Їх особливості автоматичних думок. Відмінності між автоматичними думками і інтерпретаціями
25. Виявлення проблемної ситуації у реабілітації.. Вибір автоматичної думки – «мішені». Питання для оцінювання автоматичних думок. Використання альтернативних питань.
26. Виявлення когнітивних спотворень.
27. Оцінка вигоди автоматичних думок.
28. Концептуалізація невдалої оцінки автоматичної думки.
29. Емоції. Виявлення емоцій. Відмінність автоматичних думок від емоцій.
30. Цілі обстеження у травматерапії.
31. Збирання травмофокусованого анамнезу.
32. Загальна характеристика процесу обстеження.
33. Процес обстеження: вступна частина.
34. Процес обстеження: дослідження проблеми.
35. Процес обстеження: дослідження особистості та теперішнього життя.
36. Процес обстеження: скрінінг.
37. Процес обстеження: дослідження минулого.
38. Рекомендовані психодіагностичні методики у травматерапії (за протоколом МОЗ).
39. Основна мета травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії (ТФ КПТ).
40. Принципи та зміст психоедукації в ТФ КПТ
41. Принципи побудови стосунків між психологом та клієнтом в рамках ТФ КПТ. Вплив стосунків на ефективність терапії.
42. Техніки психоедукації та побудови стосунків з клієнтом, що використовуються ТФ КПТ для забезпечення успішного терапевтичного процесу.
43. Як ТКПТ може адаптуватися для роботи з різними групами клієнтів (наприклад, діти, підлітки, дорослі)?

44. Основні виклики та загрози, що можуть виникнути в побудові стосунків з клієнтом під час роботи з травматичним досвідом шляхи їх подолання.
45. Стратегії копіngu, типові для людей із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).
46. Механізми сприяння ТФ КПТ копіngu основних симптомів ПТСР.
47. Диференціація дисфункціональних та функціональних стратегій копіngu.
48. Техніки ТФ КПТ, які використовуються для розвитку здорових стратегій копіngu зі симптомами ПТСР.
49. Менеджмент тригерів у копіngu симптомів ПТСР у ТФ КПТ.
50. Проблеми і ускладнення під час розвитку здорових стратегій копіngu з ПТСР, стратегії їх подолання.
51. Залучення соціальної мережі та ресурсів клієнта в процес ТФ КПТ для підвищення ефективності копіngu з ПТСР.
52. Поведінкова активація.
53. Техніки вирішення проблем.
54. Поведінкові експерименти.
55. Ресурсування ТФ КПТ. Загальний огляд концепції особистісних ресурсів.
56. Робота з цінностями і смислами у ТФ КПТ
57. Критерії готовності / неготовності клієнта до роботи з травматичним досвідом.
58. Протипокази до опрацювання травми.
59. Критерії неготовності психолога до роботи з травматичним досвідом
60. Повторне пережиття травматичної події в уяві.
61. Повторне пережиття події в уяві з додатковим опрацюванням «гарячих точок» та вплітанням адаптивних когніцій.
62. Побудова наративу та когнітивна реструктуризація.
63. Критерії опрацювання травматичного досвіду.
64. Фаза «творення нового життя» у ТФ КПТ.

Зразок оформлення титульної сторінки домашньої контрольної роботи та вимоги до виконання ДКР

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»

Факультет соціології і права
Кафедра психології та педагогіки

Домашня контрольна робота
З дисципліни «Когнітивно-поведінкова терапія»
Варіант №

Здобувач(ка) вищої освіти

ПІБ

групи: _____

Перевірив: ПІБ викладача

кафедри психології та педагогіки ФСП

Київ – 2025

ВИМОГИ ДО НАПИСАННЯ ДКР

Варіант ДКР надається викладачем на лекційному занятті та/або обирається рандомно. Здобувачі вищої освіти подають ДКР за 2 тижні до екзамену.

Загальний обсяг ДКР 5-8 сторінок друкованого тексту українською мовою формату А4 тексту у редакторі Word

Стандарти: кегель – 14pt, міжрядковий інтервал – 1,5, шрифт Times New Roman, абзацний відступ – 1,25 см, поля: верхнє – 2 см, нижнє – 2 см, ліворуч – 3 см, праворуч – 1,5 см. Обов'язкова нумерація сторінок.

ДКР обов'язково повинна мати титульну сторінку, на якій розміщуються такі реквізити: назва університету, в наступному рядку – назва кафедри. Далі розміщується варіант, відомості про автора, місце й рік виконання.

Відповідь на кожне питання має починатися з нового аркушу із зазначеним номером та сформульованою назвою. Необхідно глибоко та стисло розкрити поставлені питання; зазначати порядковими номерами посилання на використані літературні джерела (сайти). Крім узагальнень, бажано викласти власний погляд на проблему. Список використаних джерел оформлюється за вимогами ДСТУ 8302:2015, з якими можна ознайомитись за посиланням: <https://drive.google.com/file/d/0B1Ugk1fhA47Ha1NfZklYZ3QzeEU/view?resourcekey=0-x51fNY74izbW1aYVTCrWdw>

Орієнтовний перелік питань до ЗКР

1. Як розвивалася когнітивно-поведінкова терапія і яке її сучасне значення?
2. Які основні етапи історії розвитку КПТ?
3. Які базові принципи лежать в основі КПТ?
4. У чому полягає суть когнітивного та поведінкового принципів у КПТ?
5. Як принцип континууму реалізується в КПТ?
6. Що означає принцип "тут і тепер" у контексті КПТ?
7. Яка роль інтерактивної системи когніцій, емоцій, поведінки та фізіології у КПТ?
8. Які загальні психотерапевтичні навички необхідні спеціалісту з КПТ?
9. Що включають у себе специфічні компетентності та техніки КПТ?
10. Як формується професійний розвиток КПТ-терапевта?
11. Які рівні когніцій визначаються у роботі КПТ?
12. Що таке негативні автоматичні думки і як вони впливають на терапію?
13. Як формуються та впливають на особистість глибинні переконання?
14. У чому полягає суть дисфункційних припущень?
15. Що таке когнітивна концептуалізація?
16. Як пов'язані ставлення, правила і припущення в КПТ?
17. Як взаємодіють поведінка і автоматичні думки в процесі терапії?
18. Як виглядає структура першої терапевтичної сесії?
19. Яке значення має зворотний зв'язок і домашнє завдання у КПТ?
20. Як організувати структуру терапевтичних сесій?
21. У чому полягає важливість аналізу домашнього завдання?
22. Які труднощі можуть виникати під час структурування сесій?
23. Як правильно ідентифікувати автоматичні думки?
24. Чим автоматичні думки відрізняються від інтерпретацій?
25. Як обрати автоматичну думку для оцінювання і змінити її?
26. У чому полягає сутність когнітивних спотворень?
27. Як оцінювати корисність автоматичних думок?
28. Що робити у разі неефективної оцінки автоматичної думки?
29. Як відрізнити емоції від автоматичних думок?
30. Які цілі переслідує обстеження у травматерапії?
31. Як правильно зібрати травмофокусований анамнез?
32. Що входить до процесу обстеження клієнта у КПТ?
33. Яка мета вступної частини обстеження?
34. Як організувати дослідження проблеми під час обстеження?
35. Які аспекти особистості важливо враховувати під час обстеження?
36. Як проводиться скрінінг під час обстеження?
37. Які аспекти минулого клієнта важливі для дослідження?
38. Які методики рекомендуються для діагностики у травматерапії?
39. У чому полягає мета травмофокусованої КПТ?
40. Які принципи лежать в основі психоедукації в КПТ?
41. Як формувати ефективні стосунки з клієнтом у КПТ?
42. Які техніки використовуються для побудови терапевтичних стосунків?
43. Як адаптувати ТФ КПТ для різних вікових груп клієнтів?
44. Які труднощі можуть виникати у роботі з клієнтами і як їх долати?
45. Які стратегії копіngu використовують люди з ПТСР?
46. Як ТФ КПТ сприяє розвитку здорових копінг-стратегій?
47. У чому різниця між функціональними та дисфункціональними стратегіями копіngu?
48. Які техніки застосовуються для покращення копіngu у КПТ?
49. Як управляти тригерами у роботі з симптомами ПТСР?
50. Які стратегії допомагають подолати труднощі в розвитку здорових копінг-стратегій.