



КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ БІЗНЕСУ ТА ТЕХНОЛОГІЙ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вчена рада

Протокол № 1 від 28.08.2025

Голова вченої ради

О. В. Яковлева



КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІ ПІДХОДИ В ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЇ

ВИБІРКОВА ОСВІТНЯ КОМПОНЕНТА

СИЛАБУС

для підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти
за освітньою програмою «Реабілітаційна психологія»

А. М. Маслюк, 2025 рік

maslyuk@kibit.edu.ua

СХВАЛЕНО

Кафедра психології

Протокол № 1 від 28.08.25

Зав. каф.  Ю. І. Лановенко

Київ 2025

Силабус вибіркової освітньої компоненти КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІ ПІДХОДИ В ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЇ для студентів освітньої програми «Реабілітаційна психологія» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю С4 «Психологія» галузі знань С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини».

Розробники: А. М. Маслюк, доктор психол. наук, доцент, професор кафедри психології Київського інституту бізнесу та технологій; А. В. Погоріленко, доктор філософії за спеціальністю «Психологія», доцент кафедри психології Київського інституту бізнесу та технологій.

Силабус затверджений на засіданні кафедри психології
Протокол № 1 від «28» серпня 2025 року

Завідувач кафедри  Ю. І. Лановенко

© А. М. Маслюк, А. В. Погоріленко 2025 рік
© КІБІТ, 2025 рік

1. Анотація курсу

Місце «Когнітивно-поведінкові підходи в психореабілітації» в програмі навчання: дисципліна відноситься до вибіркової освітньої компоненти професійної підготовки.

Засоби оцінювання – проміжні завдання, залік, який здійснюється за заліковими білетами (тестовими завданнями).

Форма навчання	Семестр	Кредити ECTS	Години	Лекції	Практичні (семінарські) заняття	СРС	Залік
Денна	2	4	120	18	18	82	2
Заочна	2	4	120	6	4	108	2

Мова навчання: українська.

Передреквізити – Загально-психологічні засади психореабілітації, Вікові особливості психореабілітації, Нейропсихологічні засади психореабілітації, Психодіагностика та консультування в психореабілітації, Реабілітаційна комунікація, Сучасні напрями психореабілітаційної роботи, Правові аспекти психореабілітаційної діяльності, Психореабілітація психосоматичних розладів.

Постреквізити – Групи психореабілітаційної підтримки, Психологічна підтримка сім'ї в процесі реабілітації, Реабілітаційна психологія осіб з інвалідністю, Психореабілітація в умовах медичних закладів.

2. Мета курсу

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретико-методологічні засади, технології та методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), що застосовуються у процесі психологічної реабілітації осіб, які пережили травматичні події, стрес, розлади адаптації або втрату. Курс охоплює структуру когнітивно-поведінкових моделей, техніки модифікації дисфункціональних думок, емоцій і поведінки, а також способи інтеграції КПТ у систему комплексної психореабілітації, зокрема у роботі з військовими, ВПО, людьми із ПТСР та хронічними психосоматичними станами.

Метою викладання навчальної дисципліни є формування у здобувачів освіти системи знань, умінь та професійних навичок, необхідних для ефективного застосування когнітивно-поведінкових підходів у психореабілітаційній практиці.

Згідно з вимогами освітньої програми, студенти повинні освоїти наступні **компетентності**:

- ЗК 01. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 03. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ЗК 04. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК 06. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК 07. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

СК 01. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та/або практики.

СК 04. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково-верифікованих методів та технік.

СК 07. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК 08. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК 09. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК 14. Здатність до рефлексії та супервізії власної фахової діяльності.

СК 15. Здатність активізувати психосоматичні ресурси особистості для її ефективного функціонування в складних життєвих ситуаціях.

СК 16. Здатність застосовувати психологічні технології, спрямовані на відновлення психоемоційного стану, соціальної активності, когнітивних функцій і самостійності клієнтів.

До програмних результатів навчання віднесено:

ПРН 01. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ПРН 04. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПРН 05. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), проводити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПРН 08. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПРН 09. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПРН 11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

ПРН 13. Визначати психічні, когнітивні та емоційні потреби клієнтів у процесі реабілітації, адаптації та соціалізації.

ПРН 15. Надавати кваліфіковану психологічну допомогу особистості у складних життєвих ситуаціях для активізації ресурсів її життєстійкості.

ПРН 16. Співпрацювати з фахівцями суміжних галузей (педагогами, соціальними працівниками, менеджерами, лікарями, реабілітологами) у процесі психологічного реабілітаційного супроводу клієнта.

Програма навчальної дисципліни складається з **9-и тем**.

3. План лекційних та семінарських занять та завдання до СРС

Бек Дж. С. Когнітивно-поведінкова терапія: від основ до напрямів / пер. з англ. А. В. Соломіна. – 2018. – 416 с. – Київ : Пітер. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://pravnet.com.ua/kognitivno-povedencheskaya-terapiya-ot-osnov-k-napravleniyam-dzhudit-bek-2>

Лекція 1. Концептуальні основи когнітивно-поведінкової терапії в контексті психореабілітації

1. Історія формування когнітивно-поведінкової парадигми.
2. Основні положення когнітивної моделі А. Бека.
3. Місце КПТ у системі психологічної реабілітації.
4. Роль КПТ у формуванні активної позиції клієнта під час реабілітації.

Семінарське заняття 1.

1. Розвиток когнітивно-поведінкової парадигми у світовій психології
2. Роль КПТ у структурі сучасної психореабілітації
3. Мотиваційні механізми в когнітивно-поведінковому підході
4. Значення доказовості методів у реабілітаційній практиці

СРС 1.

1. Презентувати основні етапи історії становлення когнітивно-поведінкової терапії.
2. Підготувати короткий конспект основних принципів КПТ за Дж. Бек.
3. Скласти таблицю порівняння КПТ з іншими основними психотерапевтичними напрямками.

Література:

1. Бек Дж. С. Когнітивно-поведінкова терапія: від основ до напрямів / пер. з англ. А. В. Соломіна. – Київ : Пітер, 2018. – 416 с.
2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. – Львів: Свічадо, 2014. – 410 с. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/KPT-TEXT-1_2-PART.pdf

Лекція 2. Психологічна концептуалізація реабілітаційного випадку в КПТ

1. Методи збору інформації для концептуалізації проблем клієнта.
2. Особливості формулювання цілей і гіпотез у реабілітаційній практиці.
3. Використання КПТ-концептуалізації при хронічних захворюваннях і травмах.

Семінарське заняття 2.

1. Поняття когнітивної концептуалізації у психологічній реабілітації
2. Особливості збору інформації під час первинного інтерв'ю
3. Побудова когнітивно-поведінкової моделі клієнта
4. Роль індивідуального формулювання проблеми у КПТ

4. Визначення реабілітаційного потенціалу через когнітивні установки.

СРС 2.

1. Опрацювати приклади когнітивних схем у підручнику Дж. Бек.
2. Підготувати короткий реферат про роль концептуалізації у визначенні цілей КПТ.
3. Презентувати основні елементи когнітивно-поведінкової моделі клієнта

Література:

1. Бек Дж. С. Когнітивно-поведінкова терапія: від основ до напрямів / пер. з англ. А. В. Соломіна. – Київ : Пітер, 2018. – 416 с.
2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. – Львів: Свічадо, 2014. – 410 с. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/KPT-TEXT-1_2-PART.pdf
3. Persons J. B. The Case Formulation Approach to Cognitive-Behavior Therapy. – New York : Guilford Press, 2008. – 255 p.
4. Dobson K. S. (ed.) Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies. – 4th ed. – New York : Guilford Press, 2019. – 596 p.

Лекція 3. Робота з автоматичними думками в процесі психореабілітації

1. Автоматичні думки як механізм підтримання дезадаптивних станів.
2. Техніки їх виявлення у клієнтів із травматичним досвідом.
3. Когнітивна реструктуризація як засіб підвищення мотивації до відновлення.
4. Вплив когнітивної гнучкості на процес адаптації після травми чи втрати.

Семінарське заняття 3.

1. Значення виявлення “гарячих думок” у роботі з травматичним досвідом
2. Методи перевірки реалістичності автоматичних думок
3. Вплив когнітивних спотворень на процес реабілітації
4. Використання щоденників думок як інструменту самопостереження

СРС 3.

1. Скласти короткий конспект про роль «сократівського діалогу» у КПТ.
2. Опрацювати матеріал із підручника Дж. Бек про роль автоматичних думок у формуванні емоційних реакцій та зробити короткий письмовий конспект (0,5-1 стор.) із прикладами типових думок клієнтів у стані реабілітації після травми або хвороби.
3. Створити зведену таблицю прикладів типових автоматичних думок і способів їх перевірки.

Література:

1. Бек Дж. С. Когнітивно-поведінкова терапія: від основ до напрямів / пер. з англ. А. В. Соломіна. – Київ : Пітер, 2018. – 416 с.
2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. – Львів: Свічадо, 2014. – 410 с. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/KPT-TEXT-1_2-PART.pdf
3. Persons J. B. The Case Formulation Approach to Cognitive-Behavior Therapy. – New York : Guilford Press, 2008. – 255 p.
4. Dobson K. S. (ed.) Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies. – 4th ed. – New York : Guilford Press, 2019. – 596 p.

Лекція 4. Модифікація базових переконань у реабілітаційній роботі

1. Глибинні переконання, що формують відчуття безпорадності після травми.
2. Ідентифікація та корекція схем «Я не впораюся», «Я не маю цінності».
3. Вплив переконань на дотримання реабілітаційних рекомендацій.
4. Підтримка формування нових адаптивних переконань через поведінкові експерименти.

Семінарське заняття 4.

1. Поняття глибинних переконань і схем у КПТ
2. Роль базових переконань у відновленні після травми
3. Методи ідентифікації неадаптивних переконань
4. Техніки формування альтернативних установок
5. Вплив переконань на мотивацію до реабілітації

СРС 4.

1. Опрацювати основи схемної терапії за Джеффри Янгом.
2. Підготувати конспект прикладів негативних переконань і способів їх заміни.
3. Написати короткий огляд ролі когнітивних переконань у формуванні реабілітаційної поведінки.

Література:

1. Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. E. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. – New York : Guilford Press, 2003. – 436 p.
2. Padesky C. A., Greenberger D. Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think. – 2nd ed. – New York : Guilford Press, 2016. – 341 p.
3. Dobson K. S. (ed.) Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies. – 4th ed. – New York : Guilford Press, 2019. – 596 p.

Лекція 5. Поведінкові техніки в системі психореабілітації

Семінарське заняття 5.

1. Поведінковий аналіз як основа вибору технік у КПТ

1. Поведінковий аналіз і його значення у відновленні соціального функціонування.
2. Поведінкова активація при депресивних і апатичних станах.
3. Експозиційна терапія у подоланні страхів після травм.
4. Формування та тренування навичок подолання (coping-skills).
2. Основні принципи поведінкової активації
3. Особливості експозиційної терапії в умовах реабілітації
4. Роль навичок подолання у відновленні психічної рівноваги
5. Відмінність поведінкових експериментів від когнітивних технік

СРС 5.

1. Опрацювати поняття “поведінкова активація” та її принципи.
2. Зробити короткий огляд видів експозицій у роботі з тривогою.
3. Підготувати конспект основних етапів поведінкового експерименту.

Література:

1. Padesky C. A., Greenberger D. Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think. – 2nd ed. – New York : Guilford Press, 2016. – 341 p.
2. Dobson K. S. (ed.) Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies. – 4th ed. – New York : Guilford Press, 2019. – 596 p.
3. Martell C. R., Dimidjian S., Herman-Dunn R. Behavioral Activation for Depression: A Clinician’s Guide. – New York : Guilford Press, 2021. – 294 p.

Лекція 6. КПТ при посттравматичних і кризових станах у реабілітації

1. Модель КПТ у ПТСР: етапи від стабілізації до переосмислення досвіду.
2. Робота з флешбеками, почуттям провини, гнівом і соромом.
3. Техніки заземлення, релаксації та саморегуляції.
4. Інтеграція КПТ у міждисциплінарні програми реабілітації ветеранів.

Семінарське заняття 6.

1. Роль когнітивно-поведінкової терапії у психологічній стабілізації після травматичних подій
2. Взаємозв’язок між когнітивними спотвореннями та розвитком посттравматичних симптомів
3. Особливості етапності КПТ при роботі з кризовими переживаннями
4. Принципи міждисциплінарної взаємодії у роботі з клієнтами після бойових/цивільних травм

СРС 6.

1. Ознайомитись із моделлю КПТ для ПТСР (Ehlers & Clark, 2000).
2. Опрацювати принципи поетапного втручання при кризових станах.

3. Сформуувати основні етапи експозиційної терапії при роботі з ПТСР (Foa E. B., Hembree E., & Rothbaum B. O., 2000)

Література:

1. Ehlers A., Clark D. M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder // Behaviour Research and Therapy. – 2000. – Vol. 38. – P. 319–345.
2. Foa E. B., Hembree E., Rothbaum B. O. Prolonged Exposure Therapy for PTSD. – 2nd ed. – New York : Oxford University Press, 2019. – 536 p.
3. Padesky C. A., Greenberger D. Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think. – 2nd ed. – New York : Guilford Press, 2016. – 341 p.

Лекція 7. КПТ у роботі з соматичними та хронічними станами

1. Біопсихосоціальна модель хвороби: місце когнітивних чинників.
2. Робота з катастрофізацією, тривогою очікування, униканням.
3. Підтримка життєстійкості при важких хворобах.
4. Підтримка пацієнта у процесі прийняття нової тілесності чи обмежень.

Семінарське заняття 7.

1. Роль тривожності у сприйнятті соматичних симптомів
2. Психологічна підтримка пацієнтів із хронічними обмеженнями
3. Основні принципи КПТ у роботі з людьми, що мають фізичні обмеження
4. Етичні засади роботи психолога з клієнтами з інвалідністю

СРС 7.

1. Опрацювати основні принципи КПТ при психосоматичних розладах.
2. Підготувати узагальнений огляд (до 1 стор.) про значення когнітивно-поведінкових підходів у формуванні навичок саморегуляції, зменшенні тривожності, покращенні сну та дотриманні лікарських рекомендацій.
3. Опрацювати матеріал про роль психологічної підтримки в адаптації до хронічних станів (за Turk D. C., Gatchel R. J. та ін.) та зробити короткий конспект, у якому описати, як КПТ може допомагати пацієнтам приймати зміни у власному житті й ефективніше взаємодіяти з медичною системою.

Література:

1. Turk D. C., Gatchel R. J. Psychological Approaches to Pain Management: A Practitioner's Handbook. – 3rd ed. – New York : Guilford Press, 2018. – 588 p.
2. Moorey S., Greer S. Cognitive Behaviour Therapy for People with Cancer. – 2nd ed. – Oxford : Oxford University Press, 2012. – 240 p.
3. McCracken L. M. Contextual CBT for Chronic Pain. – Seattle : Context Press, 2005. – 216 p.

Лекція 8. Групові та сімейні когнітивно-поведінкові інтервенції у психореабілітації

1. Групова КПТ: динаміка, структура, терапевтичні фактори.
2. Роль сім'ї у підтримці змін і попередженні рецидиву.
3. Тренінги соціальних навичок і самодопомоги для клієнтів реабілітаційних центрів.
4. Особливості КПТ у роботі з підлітками та дітьми після травм.
5. Супервізія як елемент професійної підтримки психолога-реабітолога.

Семінарське заняття 8.

1. Переваги групової форми КПТ у психореабілітації
2. Динаміка групового процесу у КПТ
3. Етапність групових інтервенцій
4. Значення інтервізії для психолога, що працює в КПТ

СРС 8.

1. Презентувати основні етапи проведення сімейної КПТ.
2. Підготувати короткий конспект про роль родини у підтримці пацієнта.
3. Ознайомитись із принципами психоосвіти в реабілітаційній роботі.

Література:

1. Bieling P. J., McCabe R. E., Antony M. M. Cognitive-Behavioral Therapy in Groups. – 2nd ed. – New York : Guilford Press, 2006. – 482 p.
2. Dattilio F. M. Cognitive-Behavioral Family Therapy. – 2nd ed. – New York : Guilford Press, 2010. – 384 p.

Лекція 9. Етичні, професійні та інтеграційні аспекти КПТ у психореабілітації

1. Етичні стандарти КПТ у роботі з уразливими категоріями клієнтів.
2. Межі компетентності та питання інформованої згоди.
3. Інтеграція КПТ з іншими підходами – тілесно-орієнтованим, арт- і трудотерапією.
4. Роль доказової бази у психореабілітаційній практиці.
5. Профілактика професійного вигорання спеціаліста реабілітаційної команди.

Семінарське заняття 9.

1. Етичні принципи практики КПТ у реабілітаційних закладах
2. Питання конфіденційності інформації щодо вразливих груп населення
3. Межі компетентності спеціаліста з КПТ
4. Основні принципи роботи з існуючим професійним вигоранням в реабілітаційній практиці

СРС 9.

1. Підготувати короткий огляд професійних етичних принципів КПТ-терапевта.
2. Скласти таблицю «Етичні ризики та способи їх запобігання у психореабілітації».
3. Скласти перелік та описати сферу регулювання основних законодавчих актів у сфері захисту персональних даних клієнтів в Україні.

Література:

1. British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (BABCP). Standards of Conduct, Performance and Ethics. – 2021. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://babcp.com>
2. Knapp S., Gottlieb M. C., Handelsman M. M. Ethical Dilemmas in Psychotherapy: Positive Approaches to Decision Making. – Washington : American Psychological Association, 2017. – 282 p.
3. Про захист персональних даних : Закон України від 1 червня 2010 р. № 2297-VI. – Відомості Верховної Ради України. – 2010. – № 34. – Ст. 481. – [Електронний ресурс]. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2297-17>
4. Українська асоціація КТП. Етичні стандарти практики когнітивно-поведінкової терапії. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2023/01/etychni-standarty-UAKPT-4.0.pdf>

План занять та СРС для заочної форми**Лекція 1. Основи когнітивно-поведінкової терапії в системі психореабілітації**

1. Теоретичні основи когнітивно-поведінкової терапії: розвиток, принципи, модель А. Бека.
2. Місце КПТ у системі психологічної реабілітації.
3. Концептуалізація реабілітаційного випадку: збір інформації, формулювання гіпотез, визначення цілей.
4. Автоматичні думки як фактор підтримання дезадаптації.
5. Когнітивна реструктуризація в процесі адаптації після травми.

Семінарське заняття 1.

1. Когнітивно-поведінкова модель психічного функціонування.
2. Застосування КПТ-підходу у психореабілітації після травматичних подій.
3. Аналіз структури когнітивно-поведінкової концептуалізації.
4. Методи виявлення автоматичних думок і типових спотворень мислення.
5. Когнітивна гнучкість як чинник психологічної стійкості.

СРС 1.

1. Презентувати основні етапи історії становлення когнітивно-поведінкової терапії.

2. Підготувати короткий конспект основних принципів КПТ за Дж. Беком.
3. Скласти таблицю порівняння КПТ з іншими основними психотерапевтичними напрямками.
4. Опрацювати приклади когнітивних схем у підручнику Дж. Бек.
5. Підготувати короткий реферат про роль концептуалізації у визначенні цілей КПТ.
6. Презентувати основні елементи когнітивно-поведінкової моделі клієнта
7. Скласти короткий конспект про роль «сократівського діалогу» у КПТ.
8. Опрацювати матеріал із підручника Дж. Бек про роль автоматичних думок у формуванні емоційних реакцій та зробити короткий письмовий конспект (0,5-1 стор.) із прикладами типових думок клієнтів у стані реабілітації після травми або хвороби.
9. Створити зведену таблицю прикладів типових автоматичних думок і способів їх перевірки.

Література:

1. Бек Дж. С. Когнітивно-поведінкова терапія: від основ до напрямів / пер. з англ. А. В. Соломіна. – Київ : Пітер, 2018. – 416 с.
2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. – Львів: Свічадо, 2014. – 410 с. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/KPT-TEXT-1_2-PART.pdf
3. Persons J. B. The Case Formulation Approach to Cognitive-Behavior Therapy. – New York : Guilford Press, 2008. – 255 p.
4. Dobson K. S. (ed.) Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies. – 4th ed. – New York : Guilford Press, 2019. – 596 p.

Лекція 2. Робота з переконаннями, поведінковими техніками та посттравматичними станами

1. Глибинні переконання і схеми у реабілітаційній роботі.
2. Методи ідентифікації та модифікації неадаптивних переконань.
3. Експозиційні техніки у реабілітації.
4. КПТ при посттравматичних і кризових станах: моделі, етапи, інтервенції.
5. Міждисциплінарна взаємодія в реабілітаційних програмах.

СРС 2.

1. Проаналізуйте роль когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у процесі психологічної стабілізації після травматичних подій. Визначте, які саме принципи та інструменти КПТ сприяють зниженню рівня тривоги, напруги й відновленню почуття контролю.
2. Розкрийте вплив особистісних переконань на дотримання реабілітаційних рекомендацій. Поясніть, як ірраціональні установки можуть гальмувати процес відновлення, та наведіть приклади їх корекції засобами КПТ.
3. Опишіть техніки стабілізації та “заземлення”, які застосовуються

- в КПТ для роботи з травматичними спогадами. Наведіть приклади вправ, які допомагають клієнту повернутися до безпечного «тут-і-тепер».
4. Охарактеризуйте етапність когнітивно-поведінкової терапії при роботі з кризовими переживаннями: стабілізація – опрацювання травми – інтеграція досвіду. Поясніть значення кожного етапу для формування резильєнтності клієнта.
 5. Проаналізуйте взаємозв'язок між когнітивними спотвореннями та посттравматичними симптомами. Наведіть приклади типових спотворень мислення (катастрофізація, узагальнення, персоналізація тощо) та поясніть, як їх виявлення допомагає зменшити інтенсивність симптомів ПТСР.

СРС 2 (додатково).

Додайте до Гугл-класу вирішення наступних кейсів:

Кейс 1. «Після вибуху»

Чоловік 32 років, колишній військовослужбовець. Після вибуху поруч із ним загинув побратим. Відтоді чоловік уникає гучних звуків, не може перебувати в натовпі, з'явилися напади паніки. У думках постійно повторює: *«Я мав загинути замість нього»*.

Завдання:

- Визначте тип когнітивного спотворення.
- Які техніки стабілізації доцільно застосувати на першому етапі?
- Як можна м'яко скоригувати його переконання у межах КПТ?

Кейс 2. «Не можу нічого робити»

Жінка 45 років після поранення внаслідок обстрілу втратила рухливість руки. Говорить: *«Я тепер нікому не потрібна»*, *«Моє життя закінчилося»*. Уникає друзів, не виходить з дому.

Завдання:

- Визначте провідні емоції та типові автоматичні думки.
- Складіть приклад діалогу терапевта у стилі КПТ для виявлення і зміни цих думок.
- Яку стратегію поведінкової активації можна запропонувати?

Кейс 3. «Звук сирени»

Підліток 16 років, переселенець. На звук сирени реагує плачем і тремтінням. Під час консультації важко концентрується, іноді завмирає.

Завдання:

- Які техніки заземлення доцільно застосувати?
- Як можна сформулювати відчуття безпеки у межах консультації?
- Які етапи КПТ будуть найбільш пріоритетними на цьому етапі роботи?

Кейс 4. «Контроль і провина»

Чоловік 38 років, волонтер. Відчуває постійну провину, що не встиг допомогти пораненим. Повторює: *«Якби я був там раніше, усі були б живі»*. Не спить, працює без відпочинку.

Завдання:

- Які когнітивні спотворення простежуються у його висловлюваннях?
- Які прийоми КПТ допоможуть скоригувати почуття провини?
- Як підтримати баланс між відповідальністю та самоприйняттям?

Література:

1. Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. E. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. – New York : Guilford Press, 2003. – 436 p.
2. Padesky C. A., Greenberger D. Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think. – 2nd ed. – New York : Guilford Press, 2016. – 341 p.
3. Dobson K. S. (ed.) Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies. – 4th ed. – New York : Guilford Press, 2019. – 596 p.
4. Martell C. R., Dimidjian S., Herman-Dunn R. Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide. – New York : Guilford Press, 2021. – 294 p.
5. Ehlers A., Clark D. M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder // Behaviour Research and Therapy. – 2000. – Vol. 38. – P. 319–345.
6. Foa E. B., Hembree E., Rothbaum B. O. Prolonged Exposure Therapy for PTSD. – 2nd ed. – New York : Oxford University Press, 2019. – 536 p.

Лекція 3. КПТ при хронічних станах,
групова робота та етичні аспекти
психореабілітації

1. Біопсихосоціальний підхід у КПТ: робота з хронічними станами.
2. Групова та сімейна КПТ у реабілітації: структура, динаміка, роль родини.
3. Супервізія та інтервізія у підтримці фахівців.
4. Етичні та правові принципи КПТ у роботі з уразливими клієнтами.

Семінарське заняття 3.

1. Роль тривожності у сприйнятті соматичних симптомів
2. Основні принципи КПТ у роботі з людьми, що мають фізичні обмеження
3. Переваги та динаміка групової форми КПТ у психореабілітації
4. Етапність групових інтервенцій
5. Значення інтервізії для психолога, що працює в КПТ
6. Етичні засади роботи психолога з клієнтами з інвалідністю
7. Основні принципи роботи з існуючим професійним

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 5. Профілактика професійного вигорання | вигоранням в реабілітаційній практиці |
| 6. Дотримання стандартів етики у КПТ практиці | |

СРС 3.

1. Опрацювати основи схемної терапії за Джеффри Янгом.
2. Підготувати конспект прикладів негативних переконань і способів їх заміни.
3. Написати короткий огляд ролі когнітивних переконань у формуванні реабілітаційної поведінки.
4. Опрацювати поняття “поведінкова активація” та її принципи.
5. Зробити короткий огляд видів експозицій у роботі з тривогою.
6. Підготувати конспект основних етапів поведінкового експерименту.
7. Ознайомитись із моделлю КПТ для ПТСР (Ehlers & Clark, 2000).
8. Опрацювати принципи поетапного втручання при кризових станах.
9. Сформувати основні етапи експозиційної терапії при роботі з ПТСР (Foa E. B., Nembree E., & Rothbaum B. O., 2000)

Література:

1. Turk D. C., Gatchel R. J. Psychological Approaches to Pain Management: A Practitioner's Handbook. – 3rd ed. – New York : Guilford Press, 2018. – 588 p.
2. Moorey S., Greer S. Cognitive Behaviour Therapy for People with Cancer. – 2nd ed. – Oxford : Oxford University Press, 2012. – 240 p.
3. McCracken L. M. Contextual CBT for Chronic Pain. – Seattle : Context Press, 2005. – 216 p.
4. Bieling P. J., McCabe R. E., Antony M. M. Cognitive-Behavioral Therapy in Groups. – 2nd ed. – New York : Guilford Press, 2006. – 482 p.
5. Dattilio F. M. Cognitive-Behavioral Family Therapy. – 2nd ed. – New York : Guilford Press, 2010. – 384 p.
6. British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (BABCP). Standards of Conduct, Performance and Ethics. – 2021. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://babcp.com>
7. Knapp S., Gottlieb M. C., Handelsman M. M. Ethical Dilemmas in Psychotherapy: Positive Approaches to Decision Making. – Washington : American Psychological Association, 2017. – 282 p.
8. Про захист персональних даних : Закон України від 1 червня 2010 р. № 2297-VI. – Відомості Верховної Ради України. – 2010. – № 34. – Ст. 481. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2297-17>
9. Українська асоціація КТП. Етичні стандарти практики когнітивно-поведінкової терапії. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2023/01/etychni-standarty-UAKPT-4.0.pdf>

4. Засоби діагностики результатів навчання

Перелік питань для підсумкового контролю:

1. Предмет і мета когнітивно-поведінкової терапії.
2. Історія становлення когнітивно-поведінкового напрямку.
3. Основні принципи когнітивно-поведінкової терапії.
4. Роль Аарона Бека у формуванні когнітивної моделі психічного функціонування.
5. Поняття когнітивної тріади Бека.
6. Відмінності КПТ від психоаналітичного та гуманістичного підходів.
7. Структура когнітивно-поведінкової моделі особистості.
8. Місце КПТ у системі психореабілітації.
9. Особливості взаємодії терапевта і клієнта в КПТ.
10. Етапи формування терапевтичного альянсу в КПТ.
11. Поняття когнітивної концептуалізації випадку.
12. Основні елементи когнітивно-поведінкової концептуалізації клієнта.
13. Методи збору інформації для КПТ-концептуалізації.
14. Формулювання гіпотез і цілей терапії.
15. Поняття автоматичних думок і їх характеристика.
16. Методи виявлення автоматичних думок у клієнтів.
17. Роль автоматичних думок у підтриманні дезадаптивних станів.
18. Техніка сократівського діалогу.
19. Прийоми перевірки реалістичності думок.
20. Когнітивна реструктуризація як техніка КПТ.
21. Поняття базових (глибинних) переконань.
22. Роль переконань у процесі психореабілітації.
23. Схемна терапія Джеффри Янга та її застосування.
24. Методи модифікації неадаптивних переконань.
25. Поведінковий аналіз у системі КПТ.
26. Основні типи поведінкових технік.
27. Поведінкова активація: сутність і принципи.
28. Експозиційна терапія при тривозі та ПТСР.
29. Відмінність когнітивних і поведінкових експериментів.
30. Формування навичок подолання (coping-skills) у КПТ.
31. Когнітивно-поведінковий підхід при посттравматичних станах.
32. Модель КПТ для ПТСР.
33. Принципи стабілізації при кризових станах.
34. Техніки заземлення та релаксації в КПТ.
35. Міждисциплінарна взаємодія в реабілітації ветеранів.
36. Біопсихосоціальна модель у когнітивно-поведінковій реабілітації.
37. КПТ при хронічних соматичних станах.
38. Робота з катастрофізацією і тривогою очікування.
39. Підтримка життєстійкості клієнтів з обмеженнями.
40. Роль психолога у прийнятті клієнтом змін у житті.

41. Особливості групової когнітивно-поведінкової терапії.
42. Динаміка групового процесу у КПТ.
43. Роль сім'ї в підтримці змін клієнта.
44. Особливості КПТ із дітьми й підлітками.
45. Психосвіта в реабілітаційній практиці.
46. Поняття супервізії та інтервізії.
47. Етичні принципи практики КПТ.
48. Межі компетентності психолога-реабілітолога.
49. Інформована згода клієнта: основні вимоги.
50. Питання конфіденційності у психореабілітації.
51. Закон України «Про захист персональних даних»: основні положення.
52. Етичні стандарти Української асоціації КПТ.
53. Профілактика професійного вигорання у спеціалістів КПТ.
54. Інтеграція КПТ із іншими підходами (арт-, тілесно-орієнтованою терапією).
55. Принципи доказовості у сучасній психотерапії.
56. Оцінка ефективності когнітивно-поведінкових втручань.
57. Можливості КПТ у роботі з ВПО та військовими.
58. Роль КПТ у розвитку адаптивних стратегій мислення.
59. Межі застосування когнітивно-поведінкових технік у реабілітації.
60. Перспективи розвитку КПТ у сучасній психореабілітації.

5. Оцінювання

Види контролю: поточний, підсумковий.

Умови допуску до підсумкового контролю: повне та своєчасне виконання здобувачем вищої освіти всіх завдань, передбачених навчальним планом для семінарських занять та самостійної роботи.

Методи контролю: усне опитування, письмовий контроль, тестовий контроль.

Форма контролю: залік.

Правила набору балів – протягом вивчення дисципліни студенти мають можливість набрати до 100 балів за рейтинговою системою оцінювання. Автоматичне зарахування результатів підсумкового контролю, що відповідає оцінці «задовільно» (60 балів) за національною шкалою або оцінці «Е» за шкалою ECTS, здійснюється за умови набору 60 балів і більше. У випадку набору менше 60 балів, складання заліку є обов'язковим. Студенти, які набрали 60 або більше балів, можуть скласти залік за власним бажанням з метою підвищення підсумкової оцінки.

Залік проводиться у тестовій формі, з використанням переліку питань, що надається здобувачам вищої освіти заздалегідь. Максимальна кількість балів, яку можна набрати за кожною темою, визначається окремо:

Теми	Максимальна оцінка на практичному занятті для денної форми	Максимальна оцінка за СРС для денної форми навчання	Максимальна оцінка на практичному занятті для заочної форми навчання	Максимальна оцінка за СРС для заочної форми навчання
1	3	4	7	14
2	3	4		
3	2	4		
4	2	4	7	14
5	2	4		
6	2	5		
7	2	5	6	12
8	2	5		
9	2	5		
Підсумок	20	40	20	40
Залік	40		40	

Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90-100	відмінно	A	відмінне виконання
82-89	добре	B	вище середнього рівня
75-81		C	загалом хороша робота
67-74	задовільно	D	Непогано
60-66		E	виконання відповідає мінімальним критеріям
0-59	незадовільно	FX	необхідне перескладання

Система підсумкового оцінювання знань включає поточну семестрову та залікову оцінки. Їхня сума у балах формує кінцеву семестрову оцінку, яка фіксується в заліковій відомості та індивідуальному навчальному плані студента.

Повторне складання заліку можливе двічі. Перша перездача відбувається викладачеві, друга – спеціально створеній деканом факультету комісії.

6. Політика курсу

1. Освітній процес у межах даної дисципліни базується на принципах прозорості, доступності, наукової обґрунтованості та взаємної відповідальності всіх його учасників. Вивчення курсу передбачає постійну активну участь студентів в аудиторних заняттях. Лекції та семінари організовуються в атмосфері, що сприяє творчості, конструктивному

критичному аналізу та академічній дискусії. Для забезпечення ефективності занять обов'язковою умовою є попередня підготовка здобувачів освіти на основі рекомендованих літературних джерел.

2. Виконання самостійних завдань є імперативною вимогою для студентів заочної форми навчання. Для здобувачів стаціонару обсяг самостійної роботи визначається потребою у накопиченні залікових балів. Завдання подаються через платформу Google Classroom у встановлені терміни. За їхнє порушення застосовуються штрафні санкції у вигляді зниження балів. Систематичне (понад три випадки) невиконання встановлених термінів може призвести до анулювання балів за відповідну роботу.
3. Рекомендується ведення конспекту, що має містити ключові тези лекцій та результати опрацювання матеріалів до семінарських занять з рекомендованих першоджерел. Структура конспекту повинна чітко відповідати тематичному плану дисципліни.
4. Усі письмові роботи, включно з есе, підлягають обов'язковій перевірці на академічний плагіат. Звертаємо увагу, що плагіат є не тільки порушенням академічних норм, а й чинного законодавства. Роботи, у яких виявлено понад 30% текстових запозичень без належного цитування, не підлягають оцінюванню. Активна участь усіх членів групи в дискусіях та презентаціях результатів групових проєктів є обов'язковою. Студенти повинні не лише продемонструвати виконання завдання, а й аргументовано обґрунтувати отримані результати, висновки та особливості виконаної роботи.
5. Поведінка здобувачів освіти під час занять регулюється загальними правилами внутрішнього розпорядку навчального закладу та нормами соціальної взаємодії. Не допускається використання ненормативної лексики, переривання викладача або колег, несанкціоноване пересування по аудиторії, а також використання мобільних пристроїв для особистих цілей.
6. Підсумковий бал формується на основі результатів поточного та підсумкового тестування, а також оцінок за самостійну роботу. Додатковими критеріями для врахування є відвідування занять, активна участь у семінарах та відсутність систематичних пропусків або запізнь.
7. В умовах дистанційного навчання комунікація між викладачами та здобувачами освіти здійснюється з використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. Консультативна підтримка надається науково-педагогічним працівником кафедри психології, який веде заняття, або шляхом звернення з письмовим запитом на офіційну електронну пошту деканату: dekanat@kibit.edu.ua.

ГУГЛ-КЛАС

<https://classroom.google.com/c/ODExMDI1Mjg3OTg3?cjc=yjaqlr5j>