

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Факультет культурології та соціальних комунікацій  
Кафедра психології, педагогіки та філології

**Силабус**  
**навчальної дисципліни**

**«ОСНОВИ ТРАВМОФОКУСОВАНОЇ  
КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ»**

Галузь знань — 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність — 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма — Кризова психологія  
Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Харків - 2024

Силабус склала:

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, педагогіки та філології  
Большакова Анастасія Миколаївна

Мова навчання: українська

Силабус затверджено на засіданні кафедри психології, педагогіки та філології,  
Протокол №1 від «23» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри психології, педагогіки та філології,

д.психол.н., професор



Анастасія БОЛЬШАКОВА

Силабус затверджено на засіданні ради факультету культурології та соціальних  
комунікацій

Протокол № 1 від «26 » серпня 2024 р.

Голова ради факультету



Наталя КОРЖИК

## 1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО КУРС

Назва курсу	<i>Основи травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії</i>
Викладач	<i>БОЛЬШАКОВА Анастасія Миколаївна</i>
Профіль викладачів	<a href="https://ic.ac.kharkov.ua/nauk_rob/naukometr/profile/b/bolshakova_A1.pdf">https://ic.ac.kharkov.ua/nauk_rob/naukometr/profile/b/bolshakova_A1.pdf</a>
Контактний телефон та емейл	+380 50 555 85 17 <a href="mailto:bolshakova777@ukr.net">bolshakova777@ukr.net</a>
Інформація про консультації	онлайн-консультації – час за узгодженням здобувача вищої освіти та викладача
Логіка вивчення курсу	<p><b>Пререквізити.</b> Теоретичною базою вивчення дисципліни є загальні та професійні компетентності та результати навчання, набуті на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія та вивчення дисциплін «Психологія кризи», «Основи нейропсихології травми», «Технології тілесно-орієнтованої терапії в роботі з кризовими станами», «Перша психологічна допомога та кризове консультування», «Психологія травматичного стресу», «Психологічна робота з наслідками травматичного стресу», «Основи травматерапії».</p> <p>Викладання дисципліни здійснюється у тісному зв'язку зі змістом дисципліни «Практикум з кризового консультування та травматерапії», «Арт-терапевтичні технології в травматерапії» та курсів за вибором.</p> <p><b>Постреквізити.</b> Здобутий здобувачами у ході вивчення навчальної дисципліни фрагмент професійного досвіду у вигляді загальних та професійних компетентностей, системи знань, умінь, норм і цінностей є теоретичним та практичним підґрунтям проходження практики та виконання кваліфікаційної роботи.</p>

## 2. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

Дисципліна «Основи травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії» націлена на підготовку другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності 053 Психологія.

«Основи травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії» – навчальна дисципліна, присвячена розвитку компетентностей магістрів психології щодо використання психотерапевтичних методів у роботі кризового психолога с наслідками психотравми.

Завданнями дисципліни є: оволодіння та подальше вільне оперування професійною термінологією, використовуваною в даній сфері практичної діяльності; розкриття змісту базових теоретичних засад психологічної роботи з наслідками психотравмуючих ситуацій; надання базових теоретичних засад психологічної роботи у форматі психологічної моделі Травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії; ознайомлення з базовими прийомами та методами травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії.

## 3. МЕТА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

**Мета вивчення дисципліни** – формування системи науково обґрунтованих уявлень та практичних навичок щодо сутності, змісту та технік роботи психологічної моделі когнітивно-поведінкової психотерапії травми.

#### 4. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.
ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.
ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.
ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.
ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.
ПР12. Розробляти та реалізовувати програми психологічного супроводу різних категорій населення у кризових умовах життєдіяльності.
ПР13. Розробляти та реалізовувати психопрофілактичні та психокорекційні (індивідуальні та групові) програми засобами культури та мистецтва.
ПР14. Використовувати засоби культури та мистецтва у процесі надання психологічної допомоги у кризових умовах.
ПР15. Планувати, організовувати та проводити масові соціокультурні заходи просвітницького та психопрофілактичного характеру (арт-терапевтичні форуми, фестивалі, майстер-класи).

#### 5. КОМПЕТЕНТНОСТІ

<b>Загальні компетентності</b>
ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
<b>Спеціальні (фахові) компетентності</b>
СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.
СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.
СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.
СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.
СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.
СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.
СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.
СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.
СК 11. Здатність аналізувати соціокультурні процеси та явища з точки зору їх впливу на психічне благополуччя людини, зокрема у кризових умовах.
СК 12. Здатність збирати, аналізувати, систематизувати та використовувати у практичній діяльності інформацію щодо психологічних особливостей діяльності людини у кризових умовах.

СК 13. Здатність використовувати засоби культури та мистецтва у просвітницькій, психопрофілактичній діяльності та наданні психологічної допомоги різним верствам населення у кризових умовах життя.

## 6. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

<b>Ознаки курсу</b>	<i>Вибіркова освітня компонента</i>
<b>Формат курсу</b>	<i>Денна форма навчання, 3 семестр Заочна форма навчання – 3 семестр</i>
<b>Обсяг курсу</b>	Кількість кредитів – 4 Загальна кількість годин – 120 <i>Аудиторних</i> Денна форма навчання – 40 Заочна форма навчання – 14 <i>Самостійної роботи здобувача</i> Денна форма – 80 Заочна форма – 124
<b>Технічне і програмне забезпечення</b>	<i>мультимедійний комплекс, ПК/ноутбук, корпоративний сервіс для дистанційного навчання Google Workspace for Education</i>
<b>Форми та види навчальних занять; методи, засоби, технології навчання</b>	<b>Форми:</b> навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи <b>Види:</b> лекційні та семінарські заняття <b>Методи:</b> Проблемний виклад, пояснювально-ілюстративний (візуальний супровід – демонстрація ілюстрацій, відео та аудіофрагментів), частково-пошуковий (пошук та аналіз джерел, фахової літератури, відео та аудіоматеріалів з відповідної теми тощо); проєктно-орієнтований – підготовка повідомлення/доповіді (презентації) з відповідними посиланнями на використані джерела та літературу, Інтернет-ресурси Для самостійної роботи використовується також дослідницький метод: підготовка доповіді з презентацією; створення опитувальників, есе та ін. до відповідних тем; пошук візуального матеріалу в Інтернеті за тематикою навчальної дисципліни. У процесі підготовки фахівців застосовується також комбінування традиційних інформативних і нових соціально-психологічних методів – дискусійних методів, ігрових методів (рольові ігри), методи активного навчання (аналіз конкретних ситуацій, розв’язання проблемних задач, інтерактивні методи, технологія «мозкового штурму» тощо. <b>Засоби:</b> Слово викладача, підручники та посібники, аудіовізуальні засоби, інтерактивні дошки, мультимедійні проєктори, інтерактивні презентації. <b>Технології:</b> інформаційні технології, технології дистанційного навчання, технології ситуаційного навчання, технології дослідницького (евристичного) навчання, імітаційно-моделюючі технології навчання, ігрові технології, технології самоосвіти.
<b>Поточний контроль</b>	виконання завдань до лекційного матеріалу; відповідь на семінарському занятті; виконання практичного завдання; підготовка та презентація майстер-класу; участь у діловій (моделюючій / психологічній грі); виконання вправи; усне опитування; письмове опитування; есе-рефлексія; підготовка та

	виступ з рефератом; - підготовка та виступ з презентацією; участь у колективному проєкті; виконання індивідуального проєкту, зарахування результатів неформальної освіти.
<b>Підсумковий контроль</b>	екзамен
<b>Політика курсу</b>	<p><i>Обов'язковими умовами опанування навчальної дисципліни «Основи травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії» є:</i></p> <p><b>Політика виставлення оцінок:</b> кожна оцінка виставляється відповідно до розроблених викладачем та заздалегідь оголошених здобувачам критеріїв, а також мотивується в індивідуальному порядку на вимогу здобувача.</p> <p><b>Політика академічної поведінки та доброчесності</b> (плагіат, поведінка в аудиторії): конфліктні ситуації мають відкрито обговорюватись в академічних групах з викладачем, необхідно бути взаємно толерантним, поважати думку іншого. Дотримання «Правил внутрішнього розпорядку для осіб, які здобувають вищу освіту в Харківській державній академії культури» (<a href="https://ic.ac.kharkov.ua/norm_base/pvr/pravila_s_20.pdf">https://ic.ac.kharkov.ua/norm_base/pvr/pravila_s_20.pdf</a>).</p> <p>Плагіат та інші форми нечесної роботи неприпустимі. Недопустимі підказки і списування у ході семінарських занять, контрольних роботах, на іспиті.</p> <p>Дотримання академічної доброчесності (інформація щодо академічної доброчесності – сайт ХДАК – <a href="https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/acad_dobr/acad_dobr.html">https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/acad_dobr/acad_dobr.html</a>).</p> <p>Норми академічної етики: дисциплінованість; дотримання субординації; чесність; відповідальність; робота в аудиторії з відключеними мобільними телефонами.</p> <p><b>Можливість перезарахування результатів неформальної освіти відповідно до Положення про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у Харківській державній академії культури</b> (<a href="https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen/polgen_pvrn_23.pdf">https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen/polgen_pvrn_23.pdf</a>)</p>

## 7. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем (або блоків)	Разом годин	Денна форма			Заочна форма		
		Лек.	Сем.	Сам. робота	Лек.	Сем.	Сам. робота
<b>Тема 1. Базові уявлення психологічної моделі травматерапії</b> 1. Травматерапія: сутність та завдання. 2. Загальні принципи травматерапії. 3. Трифазна модель травматерапії. 4. Перша фаза роботи з травмою – стабілізація и безпека 5. Друга фаза – робота з травмою 6. Ознаки готовності до роботи з травматичним досвідом. 7. Протипокази до роботи з опрацювання травматичного досвіду. 8. Критерії опрацювання психотравми.	12	2	2	8	1		11
<b>Тема 2. Основні концепти КПТ.</b> 1. Основна ідея та базові	12	2	2	8	1	1	10

<p>положення когнітивно-поведінкової терапії.</p> <p>2. Міфи та оманливі уявлення про когнітивно-поведінкової терапії.</p> <p>3. Особливості когнітивно-поведінкової терапії.</p> <p>4. Принципи когнітивно-поведінкової терапії</p> <p>5. Показання та обмеження для участі у когнітивно-поведінковій терапії</p> <p>6. Когніції як мішень когнітивно-поведінкової терапії. Рівні когніцій за А. Беком.</p> <p>7. Автоматичні негативні думки.</p> <p>8. Проміжні переконання (ставлення, правила, припущення).</p> <p>9. Глибинні дисфункціональні переконання.</p> <p>10. Підтримуючі цикли.</p> <p>11. «Безпечна поведінка» – компенсаторні стратегії.</p>							
<p><b>Тема 3. Робота з когніціями у КПТ</b></p> <p>1. Виявлення когнітивних викривлень.</p> <p>2. Виявлення та оцінювання підтримуючих циклів. Виявлення компенсаторних стратегій.</p> <p>3. Виявлення глибинних та проміжних переконань.</p> <p>4. Техніки роботи з негативними автоматичними думками.</p> <p>5. Техніки роботи з глибинними та проміжними переконаннями.</p>	12	2	2	8			12
<p><b>Тема 4. Поведінкові та експозиційні техніки КПТ</b></p> <p>1. Поведінкова активація. Техніки вирішення проблем. Поведінкові експерименти.</p> <p>2. Моделювання.</p> <p>3. Експозиція: показання, протипоказання, особливості проведення.</p> <p>4. Систематична десенсибілізація: показання, протипоказання, особливості проведення.</p> <p>5. Експерієнціальні техніки у когнітивно-поведінковій парадигмі. Робота в уяві. Діалоги на стільцях. Рольові ігри.</p>	12	2	2	8			12
<p><b>Тема 5. Обстеження у травмо-фокусованій КПТ</b></p> <p>1. Цілі обстеження у травматерапії.</p> <p>2. Збирання травмофокусованого</p>	12	2	2	8	1	1	10

<p>анамнезу.</p> <p>3. Загальна характеристика процесу обстеження.</p> <p>4. Процес обстеження: вступна частина.</p> <p>5. Процес обстеження: дослідження проблеми.</p> <p>6. Процес обстеження: дослідження особистості та теперішнього життя.</p> <p>7. Процес обстеження: скрінінг.</p> <p>8. Процес обстеження: дослідження минулого.</p> <p>9. Рекомендовані психодіагностичні методики у травматерапії (за протоколом МОЗ).</p>							
<p><b>Тема 6. Психоедукація та побудова стосунків з клієнтом у ТФ КПТ.</b></p> <p>1. Основна мета травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії (ТФ КПТ).</p> <p>2. Принципи та зміст психоедукації в ТФ КПТ</p> <p>3. Принципи побудови стосунків між психологом та клієнтом в рамках ТФ КПТ. Вплив стосунків на ефективність терапії.</p> <p>4. Техніки психоедукації та побудови стосунків з клієнтом, що використовуються ТФ КПТ для забезпечення успішного терапевтичного процесу.</p> <p>5. Як ТКПТ може адаптуватися для роботи з різними групами клієнтів (наприклад, діти, підлітки, дорослі)?</p> <p>6. Основні виклики та загрози, що можуть виникнути в побудові стосунків з клієнтом під час роботи з травматичним досвідом шляхи їх подолання.</p>	12	2	2	8	1		11
<p><b>Тема 7. Копінг симптомів ПТСР у ТФ КПТ</b></p> <p>1. Стратегії копіngu, типові для людей із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).</p> <p>2. Механізми сприяння ТФ КПТ копіngu основних симптомів ПТСР.</p> <p>3. Диференціація дисфункціональних та функціональних стратегій копіngu.</p> <p>4. Техніки ТФ КПТ, які використовуються для розвитку здорових стратегій копіngu зі симптомами ПТСР.</p> <p>5. Менеджмент тригерів у копіngu симптомів ПТСР у ТФ КПТ.</p>	12	2	2	8	1	1	10



6. Проблеми і ускладнення під час розвитку здорових стратегій копіngu з ПТСР, стратегії їх подолання. 7. Залучення соціальної мережі та ресурсів клієнта в процес ТФ КПТ для підвищення ефективності копіngu з ПТСР.							
<b>Тема 8. Вирішення проблем, накопичення ресурсів у ТФ КПТ</b> 1. Поведінкова активація. 2. Техніки вирішення проблем. 3. Поведінкові експерименти. 4. Ресурсування ТФ КПТ. Загальний огляд концепції особистісних ресурсів. 5. Робота з цінностями і смислами у ТФ КПТ	12	2	2	8	1	1	10
<b>Тема 9. Опрацювання травматичного досвіду у ТФ КПТ</b> 1. Критерії готовності / неготовності клієнта до роботи з травматичним досвідом. 2. Протипокази до опрацювання травми. 3. Критерії неготовності психолога до роботи з травматичним досвідом 4. Повторне пережиття травматичної події в уяві. 5. Повторне пережиття події в уяві з додатковим опрацюванням «гарячих точок» та вплітанням адаптивних когніцій. 6. Побудова наративу та когнітивна реструктуризація. 7. Критерії опрацювання травматичного досвіду.	12	2	2	8	1	1	10
<b>Тема 10. Фаза створення «нового життя» у ТФ КПТ</b> 1. Подолання супутніх розладів (проблем). 2. Оплакування втрат. 3. Уроки з минулого. 4. Прощення / відпускання. 5. Адаптація до змін. 6. Пошук нових цінностей, смислів, цілей.	12	2	2	8	1	1	10
<b>Усього</b>	<b>120</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>106</b>

## 8.СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Виконання завдань до лекційного матеріалу – 0-4 балів;

Розподіл балів за методами поточного та тематичного контролю:

- виконання практичного завдання – 1-3;
- відповідь на семінарі - 1-3;
- виконання вправи – 1-3;
- усне опитування – 1-3;
- письмове опитування – 1-3;
- есе-рефлексія – 1-4;
- підготовка та виступ з рефератом – 1-3;
- підготовка та виступ з презентацією – 1-3;
- участь у колективному проєкті – 1-3;
- виконання індивідуального проєкту – 1-3;
- зарахування результатів неформальної освіти – за рішенням кафедри на основі заяви здобувача та наданих даних (до 10% загальної кількості балів, відведених на поточний контроль).

У якості теми реферату чи презентації рекомендовано самостійно обирати проблему, яка відповідає змісту тематичного плану, але не входить до переліку питань, які розглядаються на лекції.

Можлива кількість балів, набраних до підсумкової форми контролю: 60 балів

#### **Підсумковий контроль: екзамен (40 балів).**

Завдання на екзамені складається з 2 теоретичних питань.

Відповідь на *теоретичне питання* вважається повною, якщо її зміст повністю відповідає програмі та містить всі необхідні факти та висновки.

#### **Грубими помилками є:**

- незнання визначень основних понять предметної області й формулювань, передбачених програмою курсу;
- незнання сутності основних методів і прийомів отримання необхідних результатів.

#### **Помилками вважаються:**

- неточності визначень понять предметної області, формулювань;
- неволодіння одним з умінь і навичок, передбачених програмою, але таких, що не відносяться до грубих помилок.

#### **Недоліками є:**

- неакуратні й непослідовні записи викладу матеріалу.

#### **31-40 бал**

Повністю розкрито зміст теоретичних питань. При відповіді використано термінологію предметної області в необхідній логічній послідовності. Також здобувач демонструє вільне володіння навчальним матеріалом різного ступеня складності, використовуючи при необхідності відомості з інших навчальних дисциплін і курсів. При відповіді на додаткові питання помітне вміння розвивати систему теоретичних знань на основі самостійної роботи.

#### **21-31 балів**

При викладі фундаментальних положень основного матеріалу курсу здобувач показує володіння програмним навчальним матеріалом, у тому числі різного ступеня складності, а також вільне оперування ним у знайомій ситуації. При відповіді допускається два-три недоліки або не більше однієї помилки. Здобувач упевнено відповідає на додаткові питання, що стосуються основних положень усього досліджуваного курсу відповідно до екзаменаційної програми.

#### **11-20 балів**

При відповіді на питання теорії виявляється не завжди усвідомлене відтворення програмного навчального матеріалу. Положення, що приводяться у відповіді, даються фрагментарно, схематично, без логічного взаємозв'язку. При відповіді на додаткові питання, що стосуються найважливіших і основних понять і фактів навчальної програми, є утруднення у використанні термінології предметної області. При відповіді здобувач не завжди може підтвердити теоретичні викладення відповідними прикладами.

#### **0-10 балів**

Відповідь здобувача демонструє лише деяке уявлення про матеріал навчального курсу. Знання практично відсутні як у теоретичній області навчальної дисципліни, так і в практичному володінні методикою аналізу.

**Усього: 100 балів.**

**Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти**

Поточна успішність										Екзамен	Усього
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10		
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	40	100

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82 – 89	<b>B</b>	добре	
74 – 81	<b>C</b>		
64 – 73	<b>D</b>	задовільно	
60 – 63	<b>E</b>		
35 – 59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0 – 34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

**9. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

(денна форма)

№ з/п	Назва	Хід виконання роботи (питання, які будуть розглянуті на занятті)	Рекомендована література для підготовки (повний бібліографічний опис або за нумерацією відповідно до розділу 13)	Кількість балів, які може отримати здобувач
1	Базові уявлення психологічної моделі травматерапії	<p>Мета: ознайомлення здобувачів з базовими уявленнями психологічної моделі травматерапії, розгляд загальних принципів роботи з травмою та її етапів, а також оцінка критеріїв готовності до роботи з травматичним досвідом та визначення протипоказів до цієї роботи.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомити здобувачів з основними поняттями та завданнями травматерапії.</li> <li>2. Розглянути загальні принципи травматерапії та їхнє значення для процесу роботи з травматичним</li> </ol>	1, 2, 3, 4	3

		<p>досвідом.</p> <p>3. Детально проаналізувати трифазну модель травматерапії та кожну з її фаз.</p> <p>4. Визначити ознаки готовності до роботи з травматичним досвідом та виявити протипокази до цієї роботи.</p> <p>5. Розглянути критерії опрацювання психотравми та їхнє значення для оцінки результатів травматерапії.</p> <p>План:</p> <p>1. Завдання та сутність травматерапії.</p> <p>2. Загальні принципи роботи з травмою, які визначаються в психологічній моделі травматерапії.</p> <p>3. Трифазна модель травматерапії, особливості кожної з її фаз.</p> <p>4. Ознаки, які свідчать про готовність особистості до роботи з травматичним досвідом.</p> <p>5. Протипокази до роботи з опрацюванням травматичного досвіду.</p> <p>6. Критерії опрацювання психотравми, як їх можна використовувати у травматерапії для оцінки результатів.</p>		
2	Основні концепти КПТ	<p>Мета: ознайомлення здобувачів з основними концепціями когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), її ідеями, принципами та методами роботи. Також планується виявлення міфів та оманливих уявлень про КПТ, огляд особливостей та показань для участі у такій терапії.</p> <p>Завдання:</p> <p>1. Пояснити основні ідеї та базові положення когнітивно-поведінкової терапії.</p> <p>2. Розглянути та спростувати міфи та оманливі уявлення про КПТ.</p> <p>3. Проаналізувати особливості та принципи роботи в рамках когнітивно-поведінкової терапії.</p> <p>4. Визначити показання та обмеження для участі у КПТ.</p> <p>5. Оглянути концепції когніцій та їхню роль у когнітивно-поведінковій терапії.</p>	1, 2, 3, 4	3

		<p>6. Детально розглянути рівні когніцій за А. Беком та їхнє значення в КПТ.</p> <p>7. Вивчити автоматичні негативні думки та їх вплив на емоційний стан.</p> <p>8. Проаналізувати проміжні переконання та глибинні дисфункціональні переконання.</p> <p>9. Розглянути підтримуючі цикли та їх вплив на підтримку негативних переконань.</p> <p>10. Вивчити компенсаторні стратегії, що відомі як "безпечна поведінка".</p> <p>План семінару:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні ідеї та базові положення КПТ.</li> <li>2. Розгляд міфів та оманливих уявлень про КПТ.</li> <li>3. Особливості та принципи КПТ.</li> <li>4. Показання та обмеження для участі у КПТ.</li> <li>5. Концепції когніцій та їхнє значення в КПТ.</li> <li>6. Автоматичні негативні думки.</li> <li>7. Проміжні переконання та глибинні дисфункціональні переконання.</li> <li>8. Підтримуючі цикли та їх вплив.</li> <li>9. «Безпечна поведінка» – компенсаторні стратегії.</li> </ol>		
3	Робота з когніціями у КПТ	<p>Мета: вивчення роботи з когніціями у когнітивно-поведінковій терапії (КПТ), ознайомлення з техніками виявлення та роботи з різними типами переконань та думок.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомити здобувачів з методами виявлення когнітивних викривлень.</li> <li>2. Вивчити техніки виявлення та оцінювання підтримуючих циклів та компенсаторних стратегій.</li> <li>3. Розглянути техніки виявлення глибинних та проміжних переконань та їхню роботу.</li> <li>4. Провчити техніки роботи з негативними автоматичними думками.</li> </ol> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виявлення автоматичних думок</li> </ol>	1, 2, 3, 4	3

		<p>2. Аналіз впливу автоматичних негативних думок на емоційний стан та поведінку</p> <p>3. Виявлення когнітивних викривлень.</p> <p>4. Виявлення та оцінювання підтримуючих циклів та компенсаторних стратегій.</p> <p>5. Виявлення глибинних та проміжних переконань.</p> <p>6. Розгляд ролі проміжних переконань у формуванні психічного стану.</p> <p>7. 5. Техніки роботи з негативними автоматичними думками.</p>		
4	Поведінкові експозиційні та техніки КПТ	<p>Мета: ознайомлення здобувачів з поведінковими та експозиційними техніками в рамках когнітивно-поведінкової терапії (КПТ); формування у здобувачів навичок використовувати ці техніки для покращення психологічного стану клієнтів.</p> <p>Завдання:</p> <p>1. Ознайомити здобувачів з основними поведінковими техніками КПТ.</p> <p>2. Навчити здобувачів застосовувати техніки вирішення проблем та проведення поведінкових експериментів.</p> <p>3. Пояснити методи моделювання та їх використання в практиці КПТ.</p> <p>4. Розглянути експозиційні техніки, їх показання та особливості проведення.</p> <p>5. Вивчити техніки систематичної десенсибілізації та їхнє використання.</p> <p>6. Ознайомити здобувачів з експерієнціальними техніками та їх роль у КПТ.</p> <p>План семінару:</p> <p>1. Поведінкова активація та техніки вирішення проблем.</p> <p>2. Поведінкові експерименти.</p> <p>3. Моделювання.</p> <p>4. Експозиція: показання, протипоказання, особливості проведення.</p> <p>5. Систематична десенсибілізація: показання, протипоказання,</p>	1, 2, 3, 4	3

		особливості проведення. 6. Експерієнціальні техніки у КПТ: робота в уяві, діалоги на стільцях, рольові ігри.		
5	Обстеження у травмо-фокусованій КПТ	<p>Мета: ознайомлення здобувачів з основними аспектами обстеження в рамках травмо-фокусованої когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), формування здатності здобувачів проводити обстеження та збір необхідної інформації для подальшої роботи з клієнтом.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомити здобувачів з цілями та значенням обстеження у травматерапії.</li> <li>2. Сформувати навички здобувачів збирати травмофокусований анамнез.</li> <li>3. Пояснити загальну структуру та характеристики процесу обстеження.</li> <li>4. Розглянути кожну частину процесу обстеження: вступну частину, дослідження проблеми, особистості, теперішнього життя, скрінінг, дослідження минулого.</li> <li>5. Представити рекомендовані психодіагностичні методики у травматерапії згідно з протоколом МОЗ.</li> </ol> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цілі обстеження у травматерапії.</li> <li>2. Збирання травмофокусованого анамнезу.</li> <li>3. Загальна характеристика процесу обстеження.</li> <li>4. Процес обстеження: вступна частина.</li> <li>5. Процес обстеження: дослідження проблеми.</li> <li>6. Процес обстеження: дослідження особистості та теперішнього життя.</li> <li>7. Процес обстеження: скрінінг.</li> <li>8. Процес обстеження: дослідження минулого.</li> <li>9. Рекомендовані психодіагностичні методики у травматерапії (за протоколом МОЗ).</li> </ol>	1, 2, 3, 4	3
6	Психоедукація та побудова	Мета: ознайомлення здобувачів з методами психоедукації та	1, 2, 3, 4	3

	<p>стосунків з клієнтом у ТФ КПТ</p>	<p>побудови стосунків з клієнтом у рамках травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії (ТФ КПТ), формування навичок створення позитивного терапевтичного середовища.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомити здобувачів з основною метою та принципами ТФ КПТ.</li> <li>2. Пояснити значення психоедукації в рамках ТФ КПТ та її вплив на результати терапії.</li> <li>3. Розглянути принципи побудови стосунків між психологом та клієнтом та їх роль у терапевтичному процесі.</li> <li>4. Представити різні техніки психоедукації та побудови стосунків, які використовуються у ТФ КПТ.</li> <li>5. Обговорити можливості адаптації ТФ КПТ для роботи з різними групами клієнтів.</li> <li>6. Визначити основні виклики та загрози, пов'язані з побудовою стосунків з клієнтом під час роботи з травматичним досвідом, та способи їх подолання.</li> </ol> <p>План семінару:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основна мета та принципи ТФ КПТ.</li> <li>2. Значення психоедукації в ТФ КПТ.</li> <li>3. Принципи побудови стосунків з клієнтом та їх вплив на терапевтичний процес.</li> <li>4. Техніки психоедукації та побудови стосунків у ТФ КПТ.</li> <li>5. Адаптація ТФ КПТ для різних груп клієнтів.</li> <li>6. Виклики та загрози у побудові стосунків з клієнтом та їх подолання.</li> </ol>		
7	Копінг симптомів ПТСР у ТФ КПТ	<p>Мета: ознайомлення здобувачів зі стратегіями копіngu симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у рамках травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії (ТФ КПТ), формування навичок сприяння розвитку здорових стратегій копіngu та зменшення впливу симптомів ПТСР на якість життя</p>	1, 2, 3, 4	3



		<p>клієнтів.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розглянути стратегії копіngu, типові для людей із посттравматичним стресовим розладом.</li> <li>2. Вивчити механізми сприяння ТФ КПТ розвитку здорових стратегій копіngu з основними симптомами ПТСР.</li> <li>3. Визначити різницю між дисфункціональними та функціональними стратегіями копіngu.</li> <li>4. Представити техніки ТФ КПТ, що використовуються для розвитку здорових стратегій копіngu з ПТСР.</li> <li>5. Обговорити методи менеджменту тригерів у копіngu симптомів ПТСР у ТФ КПТ.</li> <li>6. Виявити проблеми та ускладнення, що можуть виникнути під час розвитку здорових стратегій копіngu з ПТСР та стратегії їх подолання.</li> <li>7. Розглянути можливості залучення соціальної мережі та ресурсів клієнта в процес ТФ КПТ для підвищення ефективності копіngu з ПТСР.</li> </ol> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Огляд стратегій копіngu у людей із ПТСР.</li> <li>2. Механізми сприяння ТФ КПТ розвитку здорових стратегій копіngu.</li> <li>3. Диференціація дисфункціональних та функціональних стратегій копіngu.</li> <li>4. Техніки ТФ КПТ для розвитку здорових стратегій копіngu з ПТСР.</li> <li>5. Менеджмент тригерів у копіngu симптомів ПТСР.</li> <li>6. Проблеми та ускладнення у розвитку здорових стратегій копіngu та їх подолання.</li> <li>7. Залучення соціальної мережі та ресурсів клієнта в процес ТФ КПТ.</li> </ol>		
8	Вирішення проблем,	Мета: розгляд та обговорення основних методів вирішення	1, 2, 3, 4	3

	<p>накопичення ресурсів у ТФ КПТ</p>	<p>проблем та накопичення ресурсів у травмо-фокусованій когнітивно-поведінковій терапії (ТФ КПТ). Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглибити розуміння основних концепцій поведінкової активації та технік вирішення проблем у ТФ КПТ.</li> <li>2. Вивчити техніки поведінкових експериментів та їх роль у практиці ТФ КПТ.</li> <li>3. Ознайомитися з концепцією ресурсування у ТФ КПТ та методами роботи з особистісними ресурсами.</li> <li>4. Розглянути підходи до роботи з цінностями та смислами клієнта як засобу накопичення ресурсів у ТФ КПТ.</li> </ol> <p>План семінару:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ до теми та огляд основних понять.</li> <li>2. Поведінкова активація та техніки вирішення проблем у ТФ КПТ.</li> <li>3. Поведінкові експерименти як інструмент зміни паттернів поведінки та думок.</li> <li>4. Ресурсування в ТФ КПТ: концепція, методи та приклади.</li> <li>5. Робота з цінностями та смислами у ТФ КПТ.</li> <li>6. Обговорення прикладів та вирішення запитань учасників.</li> </ol>		
9	<p>Опрацювання травматичного досвіду у ТФ КПТ</p>	<p>Мета: розгляд процесу опрацювання травматичного досвіду в рамках травмо-фокусованої когнітивно-поведінкової терапії (ТФ КПТ). Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вивчення критеріїв готовності та неготовності клієнта до роботи з травматичним досвідом.</li> <li>2. Вивчення протипоказів до опрацювання травми та критеріїв неготовності психолога до цього процесу.</li> <li>3. Ознайомлення з основними методами та стратегіями опрацювання травматичного досвіду в рамках ТФ КПТ.</li> <li>4. Вивчення ролі повторного переживання травматичної події в уяві та його впливу на</li> </ol>	1, 2, 3, 4	3

		<p>опрацювання травми.</p> <p>5. Вивчення процесу побудови наративу та когнітивної реструктуризації у ТФ КПТ.</p> <p>6. Обговорення критеріїв успішного опрацювання травматичного досвіду.</p> <p>План семінару:</p> <p>1. Огляд теми та формулювання ключових питань.</p> <p>2. Критерії готовності та неготовності клієнта до опрацювання травматичного досвіду.</p> <p>3. Протипокази до опрацювання травми та критерії неготовності психолога до цього процесу.</p> <p>4. Повторне переживання травматичної події в уяві: механізми та вплив на процес опрацювання.</p> <p>5. Побудова наративу та когнітивна реструктуризація як ключові етапи опрацювання травми.</p> <p>6. Критерії успішного опрацювання травматичного досвіду.</p>		
10	Фаза створення «нового життя» у ТФ КПТ	<p>Мета: розгляд фази створення «нового життя» у травмо-фокусованій когнітивно-поведінковій терапії (ТФ КПТ).</p> <p>Завдання:</p> <p>1. Розуміння суті і значення фази створення «нового життя» у ТФ КПТ.</p> <p>2. Вивчення методів подолання супутніх розладів та проблем, що виникають на цій фазі терапії.</p> <p>3. Аналіз оплакування втрат та його ролі в процесі відновлення.</p> <p>4. Розгляд уроків, які можна вивчити з минулого для покращення майбутнього.</p> <p>5. Дослідження значення прощення та відпускання для процесу відновлення після травматичного досвіду.</p> <p>6. Обговорення стратегій адаптації до змін та пошуку нових цінностей, смислів та цілей у житті.</p> <p>План семінару:</p> <p>1. Формулювання ключових</p>	1, 2, 3, 4	3

		<p>питань.</p> <p>2. Подолання супутніх розладів та проблем на шляху до «нового життя».</p> <p>3. Оплакування втрат: розуміння і обробка емоцій.</p> <p>4. Уроки з минулого: навчання та зростання під час терапії.</p> <p>5. Прощення та відпускання: важливість цих процесів для зцілення.</p> <p>6. Адаптація до змін: стратегії та підходи.</p> <p>7. Пошук нових цінностей, смислів, цілей: створення плану майбутнього.</p> <p>8. Заключні висновки та обговорення.</p>		
<b>Усього:</b>				30

(заочна форма)

<i>№ з/п</i>	<b>Назва</b>	<b>Хід виконання роботи (питання, які будуть розглянуті на занятті)</b>	<b>Рекомендована література для підготовки</b> (повний бібліографічний опис або за нумерацією відповідно до розділу 13)	<b>Кількість балів, які може отримати здобувач</b>
2	Основні концепти КПТ	<p>Мета: ознайомлення здобувачів з основними концепціями когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), її ідеями, принципами та методами роботи. Також планується виявлення міфів та оманливих уявлень про КПТ, огляд особливостей та показань для участі у такій терапії.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пояснити основні ідеї та базові положення когнітивно-поведінкової терапії.</li> <li>2. Розглянути та спростувати міфи та оманливі уявлення про КПТ.</li> <li>3. Проаналізувати особливості та принципи роботи в рамках когнітивно-поведінкової терапії.</li> <li>4. Визначити показання та обмеження для участі у КПТ.</li> <li>5. Оглянути концепції когніцій та їхню роль у когнітивно-поведінковій терапії.</li> <li>6. Детально розглянути рівні когніцій за А. Беком та їхнє значення в КПТ.</li> <li>7. Вивчити автоматичні негативні</li> </ol>	1, 2, 3, 4	3

		<p>думки та їх вплив на емоційний стан.</p> <p>8. Проаналізувати проміжні переконання та глибинні дисфункціональні переконання.</p> <p>9. Розглянути підтримуючі цикли та їх вплив на підтримку негативних переконань.</p> <p>10. Вивчити компенсаторні стратегії, що відомі як "безпечна поведінка".</p> <p>План семінару:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні ідеї та базові положення КПТ.</li> <li>2. Розгляд міфів та оманливих уявлень про КПТ.</li> <li>3. Особливості та принципи КПТ.</li> <li>4. Показання та обмеження для участі у КПТ.</li> <li>5. Концепції когніцій та їхнє значення в КПТ.</li> <li>6. Автоматичні негативні думки.</li> <li>7. Проміжні переконання та глибинні дисфункціональні переконання.</li> <li>8. Підтримуючі цикли та їх вплив.</li> <li>9. «Безпечна поведінка» – компенсаторні стратегії.</li> </ol>		
5	Обстеження у травмо-фокусованій КПТ	<p>Мета: ознайомлення здобувачів з основними аспектами обстеження в рамках травмо-фокусованої когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), формування здатності здобувачів проводити обстеження та збір необхідної інформації для подальшої роботи з клієнтом.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомити здобувачів з цілями та значенням обстеження у травматерапії.</li> <li>2. Сформувані навички здобувачів збирати травмофокусований анамнез.</li> <li>3. Пояснити загальну структуру та характеристики процесу обстеження.</li> <li>4. Розглянути кожну частину процесу обстеження: вступну частину, дослідження проблеми, особистості, теперішнього життя, скрінінг, дослідження минулого.</li> <li>5. Представити рекомендовані психодіагностичні методики у травматерапії згідно з протоколом</li> </ol>	1, 2, 3, 4	3

		<p>МОЗ.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цілі обстеження у травматерапії.</li> <li>2. Збирання травмофокусованого анамнезу.</li> <li>3. Загальна характеристика процесу обстеження.</li> <li>4. Процес обстеження: вступна частина.</li> <li>5. Процес обстеження: дослідження проблеми.</li> <li>6. Процес обстеження: дослідження особистості та теперішнього життя.</li> <li>7. Процес обстеження: скрінінг.</li> <li>8. Процес обстеження: дослідження минулого.</li> <li>9. Рекомендовані психодіагностичні методики у травматерапії (за протоколом МОЗ).</li> </ol>		
7	Копінг симптомів ПТСР у ТФ КПТ	<p>Мета: ознайомлення здобувачів зі стратегіями копіngu симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у рамках травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії (ТФ КПТ), формування навичок сприяння розвитку здорових стратегій копіngu та зменшення впливу симптомів ПТСР на якість життя клієнтів.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розглянути стратегії копіngu, типові для людей із посттравматичним стресовим розладом.</li> <li>2. Вивчити механізми сприяння ТФ КПТ розвитку здорових стратегій копіngu з основними симптомами ПТСР.</li> <li>3. Визначити різницю між дисфункціональними та функціональними стратегіями копіngu.</li> <li>4. Представити техніки ТФ КПТ, що використовуються для розвитку здорових стратегій копіngu з ПТСР.</li> <li>5. Обговорити методи менеджменту тригерів у копіngu симптомів ПТСР у ТФ КПТ.</li> <li>6. Виявити проблеми та</li> </ol>	1, 2, 3, 4	3

		<p>ускладнення, що можуть виникнути під час розвитку здорових стратегій копіngu з ПТСР та стратегії їх подолання.</p> <p>7. Розглянути можливості залучення соціальної мережі та ресурсів клієнта в процес ТФ КПТ для підвищення ефективності копіngu з ПТСР.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Огляд стратегій копіngu у людей із ПТСР.</li> <li>2. Механізми сприяння ТФ КПТ розвитку здорових стратегій копіngu.</li> <li>3. Диференціація дисфункціональних та функціональних стратегій копіngu.</li> <li>4. Техніки ТФ КПТ для розвитку здорових стратегій копіngu з ПТСР.</li> <li>5. Менеджмент тригерів у копіngu симптомів ПТСР.</li> <li>6. Проблеми та ускладнення у розвитку здорових стратегій копіngu та їх подолання.</li> <li>7. Залучення соціальної мережі та ресурсів клієнта в процес ТФ КПТ.</li> </ol>		
8	Вирішення проблем, накопичення ресурсів у ТФ КПТ	<p>Мета: розгляд та обговорення основних методів вирішення проблем та накопичення ресурсів у травмо-фокусованій когнітивно-поведінковій терапії (ТФ КПТ).</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглибити розуміння основних концепцій поведінкової активації та технік вирішення проблем у ТФ КПТ.</li> <li>2. Вивчити техніки поведінкових експериментів та їх роль у практиці ТФ КПТ.</li> <li>3. Ознайомитися з концепцією ресурсування у ТФ КПТ та методами роботи з особистісними ресурсами.</li> <li>4. Розглянути підходи до роботи з цінностями та смислами клієнта як засобу накопичення ресурсів у ТФ КПТ.</li> </ol> <p>План семінару:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ до теми та огляд основних понять.</li> </ol>	1, 2, 3, 4	3

		<p>2. Поведінкова активація та техніки вирішення проблем у ТФ КПТ.</p> <p>3. Поведінкові експерименти як інструмент зміни паттернів поведінки та думок.</p> <p>4. Ресурсування в ТФ КПТ: концепція, методи та приклади.</p> <p>5. Робота з цінностями та смислами у ТФ КПТ.</p> <p>6. Обговорення прикладів та вирішення запитань учасників.</p>		
9	Опрацювання травматичного досвіду у ТФ КПТ	<p>Мета: розгляд процесу опрацювання травматичного досвіду в рамках травмо-фокусованої когнітивно-поведінкової терапії (ТФ КПТ).</p> <p>Завдання:</p> <p>1. Вивчення критеріїв готовності та неготовності клієнта до роботи з травматичним досвідом.</p> <p>2. Вивчення протипоказів до опрацювання травми та критеріїв неготовності психолога до цього процесу.</p> <p>3. Ознайомлення з основними методами та стратегіями опрацювання травматичного досвіду в рамках ТФ КПТ.</p> <p>4. Вивчення ролі повторного переживання травматичної події в уяві та його впливу на опрацювання травми.</p> <p>5. Вивчення процесу побудови наративу та когнітивної реструктуризації у ТФ КПТ.</p> <p>6. Обговорення критеріїв успішного опрацювання травматичного досвіду.</p> <p>План семінару:</p> <p>1. Огляд теми та формулювання ключових питань.</p> <p>2. Критерії готовності та неготовності клієнта до опрацювання травматичного досвіду.</p> <p>3. Протипокази до опрацювання травми та критерії неготовності психолога до цього процесу.</p> <p>4. Повторне переживання травматичної події в уяві: механізми та вплив на процес опрацювання.</p> <p>5. Побудова наративу та</p>	1, 2, 3, 4	3



		когнітивна реструктуризація як ключові етапи опрацювання травми. 6. Критерії успішного опрацювання травматичного досвіду.		
10	Фаза створення «нового життя» у ТФ КПТ	<p>Мета: розгляд фази створення «нового життя» у травмо-фокусованій когнітивно-поведінковій терапії (ТФ КПТ).</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розуміння суті і значення фази створення «нового життя» у ТФ КПТ.</li> <li>2. Вивчення методів подолання супутніх розладів та проблем, що виникають на цій фазі терапії.</li> <li>3. Аналіз оплакування втрат та його ролі в процесі відновлення.</li> <li>4. Розгляд уроків, які можна вивчити з минулого для покращення майбутнього.</li> <li>5. Дослідження значення прощення та відпускання для процесу відновлення після травматичного досвіду.</li> <li>6. Обговорення стратегій адаптації до змін та пошуку нових цінностей, смислів та цілей у житті.</li> </ol> <p>План семінару:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формулювання ключових питань.</li> <li>2. Подолання супутніх розладів та проблем на шляху до «нового життя».</li> <li>3. Оплакування втрат: розуміння і обробка емоцій.</li> <li>4. Уроки з минулого: навчання та зростання під час терапії.</li> <li>5. Прощення та відпускання: важливість цих процесів для зцілення.</li> <li>6. Адаптація до змін: стратегії та підходи.</li> <li>7. Пошук нових цінностей, смислів, цілей: створення плану майбутнього.</li> <li>8. Заключні висновки та обговорення.</li> </ol>	1, 2, 3, 4	3
<b>Усього:</b>				18

## 10. ПИТАННЯ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

(денна форма, заочна форма)

### Тема 1. Базові уявлення психологічної моделі травматерапії

1. Проведіть аналіз власного рівня готовності до роботи з травматичним досвідом. Які ознаки готовності ви виявляєте у собі?
2. Розгляньте можливі протипокази до роботи з травматичним досвідом та визначте, чи існують у вас аналогічні фактори ризику.
3. Проведіть оцінку своєї власної травматичної історії за критеріями опрацювання психотравми. Які аспекти вашого травматичного досвіду вже опрацьовані, а які ще потребують уваги та роботи?

### Тема 2. Основні концепти КПТ.

1. Проаналізуйте свої думки та переконання у контексті концепцій КПТ. Які з них можуть бути автоматичними негативними думками?
2. Складіть список своїх проміжних переконань та спробуйте визначити, чи вони є функціональними чи дисфункціональними.
3. Вивчіть та опишіть проміжні цикли, які підтримують ваші дисфункціональні переконання. Які стратегії можна використовувати для їх зміни?

### Тема 3. Робота з когніціями у КПТ

1. Які когнітивні викривлення ви виявили у собі? Як вони впливають на ваші емоції та поведінку?
2. Складіть список своїх підтримуючих циклів та компенсаторних стратегій. Як вони впливають на ваше самопочуття та дії?
3. Які глибинні та проміжні переконання можуть бути у вас? Як вони впливають на ваше життя?
4. Спробуйте застосувати техніки роботи з негативними автоматичними думками до ваших власних ситуацій.
5. Оберіть одну з поведінкових або експозиційних технік і спробуйте її в практичних умовах. Запишіть свої враження та відчуття.

### Тема 4. Поведінкові та експозиційні техніки КПТ

1. Які поведінкові експерименти ви можете провести для вирішення своїх проблем?
2. Які ситуації можна використовувати для моделювання в КПТ?
3. Які стратегії експозиції ви знаєте та які з них можна застосувати у вашій практиці?
4. Які методи систематичної десенсибілізації ви можете рекомендувати своїм клієнтам?
5. Спробуйте провести одну з експериментальних технік у своїй практиці. Які результати ви отримали?

### Тема 5. Обстеження у травмо-фокусованій КПТ

1. Які основні етапи обстеження в рамках травмо-фокусованої КПТ?
2. Які методики можна використовувати для збору травмофокусованого анамнезу?
3. Які психодіагностичні методики рекомендовано для використання у травматерапії згідно з протоколом МОЗ?
4. Які особливості обстеження особистості та теперішнього життя клієнта у травматерапії?
5. Як вибрати ефективні стратегії обстеження для різних типів травм та індивідуальних особливостей клієнта?

### Тема 6. Психоедукація та побудова стосунків з клієнтом у ТФ КПТ.

1. Які принципи психоедукації використовуються у ТФ КПТ, і чому вони важливі?
2. Які основні принципи побудови стосунків з клієнтом у ТФ КПТ, і як вони відрізняються від інших підходів?
3. Які техніки психоедукації можна використовувати для забезпечення успішного терапевтичного процесу?

4. Як ви можете адаптувати підходи ТФ КПТ для роботи з дітьми, підлітками та дорослими?
5. Які виклики можуть виникнути у взаємодії з клієнтом під час побудови стосунків у травматерапії, і як ви планує їх долати?

### **Тема 7. Копінг симптомів ПТСР у ТФ КПТ**

1. Які основні стратегії копінгу характерні для осіб із ПТСР, і як вони впливають на їхнє функціонування?
2. Які методи ТФ КПТ сприяють розвитку здорових стратегій копінгу з ПТСР та як вони можуть бути використані у практичній роботі?
3. Які є загрози та виклики у розвитку здорових стратегій копінгу з ПТСР, і як психотерапевт може допомогти клієнтам їх подолати?
4. Проаналізуйте своє власне розуміння стратегій копінгу з ПТСР. Які з цих стратегій ви вважаєте найбільш ефективними, а які - найменш ефективними? Чому?
5. Розгляньте приклади технік ТФ КПТ, що використовуються для допомоги клієнтам у розвитку здорових стратегій копінгу з ПТСР. Які з них вам здаються найбільш корисними та чому?
6. Проведіть аналіз можливих проблем та ускладнень, які можуть виникнути під час розвитку здорових стратегій копінгу з ПТСР. Які стратегії ви б рекомендували для їх подолання?

### **Тема 8. Вирішення проблем, накопичення ресурсів у ТФ КПТ**

1. Які стратегії вирішення проблем ви вважаєте найбільш ефективними у ТФ КПТ? Чому?
2. Які ресурси ви вважаєте найважливішими для успішної травматерапії, і як вони можуть бути залучені в процес ТФ КПТ?
3. Як ви оцінюєте важливість роботи з цінностями та смислами у ТФ КПТ? Як це може допомогти клієнту?
4. Проведіть аналіз власного досвіду використання поведінкових експериментів у терапевтичній практиці. Які вони були успішними?

### **Тема 9. Опрацювання травматичного досвіду у ТФ КПТ**

1. Які можуть бути наслідки недостатньої готовності клієнта до опрацювання травматичного досвіду?
2. Які ситуації можуть вказувати на неготовність психолога до роботи з травматичними подіями у ТФ КПТ?
3. Порівняйте різні підходи до повторного переживання травматичної події в уяві. Які переваги та недоліки кожного з них?
4. Як ви розумієте побудову наративу та когнітивну реструктуризацію в контексті опрацювання травматичного досвіду?

### **Тема 10. Фаза створення «нового життя» у ТФ КПТ**

1. Які стратегії ви вважаєте найефективнішими для подолання супутніх розладів після травматичного досвіду?
2. Які етапи оплакування втрат можуть бути найбільш складними для клієнта, і як психолог може підтримати їх в цей період?
3. Як прощення та відпускання можуть допомогти клієнту відновити психологічне здоров'я після травматичного досвіду?
4. Які стратегії адаптації вам здаються найбільш ефективними для успішного пристосування до змін у житті після травми?

## 11. ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОЇ ФОРМИ КОНТРОЛЮ (екзамен)

1. Травматерапія: сутність та завдання.
2. Загальні принципи травматерапії.
3. Трифазна модель травматерапії.
4. Перша фаза роботи з травмою – стабілізація и безпека
5. Друга фаза – робота з травмою
6. Ознаки готовності до роботи з травматичним досвідом.
7. Протипокази до роботи з опрацювання травматичного досвіду.
8. Критерії опрацювання психотравми.
9. Основна ідея та базові положення когнітивно-поведінкової терапії.
10. Міфи та оманливі уявлення про когнітивно-поведінкової терапії.
11. Особливості когнітивно-поведінкової терапії.
12. Принципи когнітивно-поведінкової терапії
13. Показання та обмеження для участі у когнітивно-поведінковій терапії
14. Когніції як мішень когнітивно-поведінкової терапії. Рівні когніцій за А. Беком.
15. Автоматичні негативні думки.
16. Проміжні переконання (ставлення, правила, припущення).
17. Глибинні дисфункціональні переконання.
18. Підтримуючі цикли.
19. «Безпечна поведінка» – компенсаторні стратегії.
20. Виявлення когнітивних викривлень.
21. Виявлення та оцінювання підтримуючих циклів. Виявлення компенсаторних стратегій.
22. Виявлення глибинних та проміжних переконань.
23. Техніки роботи з негативними автоматичними думками.
24. Техніки роботи з глибинними та проміжними переконаннями.
25. Поведінкова активація. Техніки вирішення проблем. Поведінкові експерименти.
26. Моделювання.
27. Експозиція: показання, протипоказання, особливості проведення.
28. Систематична десенсибілізація: показання, протипоказання, особливості проведення.
29. Експерієнціальні техніки у когнітивно-поведінковій парадигмі. Робота в уяві. Діалоги на стільцях. Рольові ігри.
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 з 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.

## **12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДО КУРСУ**

### **Обов'язкова:**

1. Бріер Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.
2. Вестбрук Дж., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.
3. Коен Дж., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Свічадо, 2016. 264 с.
4. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів: Видавництво УКУ, Свічадо, 2014. 120 с.

### **Додаткова література**

5. Левченко К.Б. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. Київ : Агентство «Україна». 2015. 176 с.
6. Клінічна психодіагностика: Практикум / Ред.-упор. М.В.Миколайський. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2006. 228 с.
7. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посібник / [Богданов .О., Гніда Т.Б., Залеська О.В.,]. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
8. Кулеша-Любінець М.М. Техніки психологічної допомоги та самопомоги особі у екстремальній ситуації: навчально-методичний посібник / М.М.Кулеша-Любінець. Івано-Франківськ: Кушнір Г. М., 2017. 72 с.

9. Лефтеров В.О. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: монографія: ДІВС МВС України, 2002. 324 с.
10. Миронець С.М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах екстремальної ситуації: Монографія К.: Консультант, 2008. 232 с.
11. Панок В.Г. Методичні підходи до надання психологічної допомоги потерпілим від техногенної катастрофи / Центр. соц. експертиз і прогнозів ін.-ту соціол. НАН України та ін. К., 1999. 104 с.
12. Психологічна підтримка в умовах екстремальних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / [Н.Гусак, В.Чернобривкіна, В. Чернобривкін, А. Макименко, С. Богданов, О.Бойко; за заг. ред. Н. Гусак]; Нац. Ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
13. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Титаренко Т.М.– К.: Либідь, 2003. 376 с.
14. Яковенко С.І. Соціально-психологічна допомога при екстремальних ситуаціях та критичних інцидентах / Яковенко С.І., Лисенко В.І.; НАН України. Ін-т соціології. Центр соціал. експертиз і прогнозів. К., 1999. 224 с.

### **Інформаційні ресурси Інтернет:**

- Законодавство України — <https://rada.gov.ua/news/zak>  
Наукова періодика України — <http://nbuv.gov.ua/taxonomy/term/334> –.  
Електронні підручники онлайн «Педагогіка і психологія» — <http://chitalka.info/psy.html>.  
Вісник психології і соціальної педагогіки — <http://psych.kiev.ua/nma-referats/fla-refers/lang-1/referat-109/referatpart-4/index.html> –.  
БД Освіта. ua. — <http://osvita.ua/school/psychology>.  
Психологія UA <http://psychologiya.org.ua/>  
Студентська бібліотека <http://studentbooks.com.ua/>  
Електронна бібліотека КНЕУ [http://lib.kneu.edu.ua/ua/e\\_resours\\_bibl/elek\\_bibl\\_lit/](http://lib.kneu.edu.ua/ua/e_resours_bibl/elek_bibl_lit/)  
Всеукраїнська електронна бібліотека <http://youalib.com/>