



Міжнародний європейський  
університет  
Європейська школа бізнесу

## СИЛАБУС



2024

### Назва курсу

---

Когнітивно-поведінкова психотерапія

### Інформація про курс

---

**Рівень вищої освіти:**

Другий (магістерський) рівень освіти

**Спеціальність:**

053 «Психологія»

**Назва освітньої програми:**

ОП «Клінічна психологія»

**Опис курсу:**

Магістерський курс «Клінічна психодіагностика» спрямований на формування у студентів цілісного розуміння теоретико-методологічних засад когнітивно-поведінкової психотерапії (КПТ) як науково обґрунтованого підходу до психокорекції, профілактики та лікування психічних розладів. У межах дисципліни студенти опановують концептуальні моделі когнітивних процесів і поведінкових реакцій, структуру психотерапевтичної взаємодії, базові техніки і стратегії КПТ у роботі з різними формами емоційних, тривожних, депресивних та стресових розладів. Особлива увага приділяється формуванню практичних умінь планування й проведення психотерапевтичних сесій, аналізу дисфункційних переконань, розвитку навичок саморефлексії, етичної відповідальності та дотримання професійних стандартів діяльності психолога-психотерапевта.

**Передумови вивчення (попередні вимоги):**

Успішне опанування освітніх компонентів освітньої програми з циклу професійної підготовки, а саме: «Психіатричної пропедевтики», «Клінічної психодіагностики».

**Обсяг кредитів/годин:**

4 кредити ЄКТС/ 120 год., у т.ч. лекцій – 16 год., практичних – 16 год., самостійної роботи – 88 год.

### Ознаки дисципліни

Термін викладання	Семестр	Міжнародна дисциплінарна інтеграція	Курс рік (навчання)	Цикли: загальної підготовки/ професійної підготовки/ вільного вибору
1 семестр	2 семестр	ні	1 курс	Цикл професійної та практичної підготовки

### Формат навчання:

Очне навчання з використанням елементів дистанційних технологій

### Розташування класної кімнати:

<https://dist.ieu.edu.ua/course/view.php?id=830>

## Інформація про викладача

### Прізвище та ім'я викладача:

Сватенкова Тетяна Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри туризму та суспільно-гуманітарних дисциплін

### Кафедра:

Кафедра туризму та суспільно-гуманітарних дисциплін



[Сайт кафедри](#)

### Місцезнаходження офісу:

м. Київ, пр-т Академіка Глушкова, 42 В, каб. 504

### Графік роботи та консультування:

Щочетверга з 14:00 до 15:30 з попереднім записом через корпоративну пошту

### Електронна пошта викладача:

[tetianasvatenkova@ieu.edu.ua](mailto:tetianasvatenkova@ieu.edu.ua)

## Цілі курсу / Результати навчання

### Цілі курсу:

Формування у здобувачів освіти цілісного уявлення про теоретичні основи, методологічні принципи та практичні інструменти когнітивно-поведінкового підходу в психотерапії, розвиток професійної готовності до самостійного планування, проведення та аналізу психотерапевтичного процесу відповідно до науково обґрунтованих стандартів, а також виховання етичної та відповідальної позиції психотерапевта формування умінь проводити психодіагностичне обстеження, визначати межу між нормою та патологією, здійснювати диференційну діагностику, аналізувати отримані результати й інтегрувати їх у психокорекційну та психотерапевтичну роботу.

### Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів:

**Інтегральна компетентність:** здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів, характеризуються комплексністю і невизначеністю умов і потребують володіння низкою спеціальних компетенцій.

Дисципліна «Когнітивно-поведінкова психотерапія» забезпечує формування таких компетенцій:

#### загальних (ЗК)

- **ЗК1.** Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
- **ЗК2.**

#### спеціальних (фахових) (СК):

- **СК1.** Здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз психологічних проблем.
- **СК3.** Використовувати валідні та надійні методи дослідження і практичної діяльності.
- **СК4.** Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік
- **СК7.** Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
- **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
- **СК14.** Знання основних проявів психічних розладів, включаючи здатності діагностики та психологічної допомоги особам з психічними розладами.

#### Вивчення курсу сприяє досягненню таких програмних результатів навчання (ПРН):

- **ПРН2.** Вміти організувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів
- **ПРН3.** Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.
- **ПРН5.** Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.
- **ПРН8.** Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації
- **ПРН9.** 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.** Вміти професійно застосовувати на практиці знання з медико-психологічних дисциплін.
- **ПР13.** Використовувати психологічні та діагностико-корекційні методи у роботі з особами із девіантною поведінкою.

### **Результати навчання:**

Після опанування курсу студент буде:

#### **знати:**

- теоретико-методологічні засади когнітивно-поведінкової психотерапії (КПТ) у контексті сучасних наукових підходів до психотерапії.
- основні концепції та моделі когнітивних процесів, емоційної регуляції та поведінкових механізмів, що лежать в основі КПТ;
- принципи структурування психотерапевтичного процесу, етапи та техніки КПТ (ідентифікація автоматичних думок, робота з переконаннями, поведінкові експерименти, експозиція тощо);
- особливості застосування КПТ при роботі з тривожними, депресивними, обсесивно-компульсивними, стресовими та соматоформними розладами;

#### **вміти:**

- застосовувати принципи та техніки КПТ для формування адаптивних когніцій і поведінкових стратегій у клієнтів із різними психічними розладами;
- проводити первинну психотерапевтичну оцінку, формулювати когнітивно-поведінкову концептуалізацію випадку та визначати терапевтичні цілі;
- планувати, організувати та проводити психотерапевтичну сесію відповідно до стандартів КПТ із використанням відповідних інтервенцій;
- використовувати інструменти моніторингу динаміки стану клієнта (щоденники думок, поведінкові спостереження, опитувальники);
- застосовувати принципи колаборативного підходу у взаємодії з клієнтом, зберігати межі професійної ролі та дотримуватися етичного кодексу.

## **Зміст курсу**

---

### **Модуль 1. Основи практики когнітивно-поведінкової психотерапії.**

Тема 1. Вступ до практики когнітивно-поведінкової психотерапії.

Тема 2. Формулювання випадку (case conceptualization).

Тема 3. Структура КПТ-сесії і терапевтичний альянс.

Тема 4. Робота з автоматичними думками

Тема 5. Робота з базовими переконаннями і когнітивними схемами.

### **Модуль 2. Прикладні методи КПТ та інтегровані протоколи**

Тема 6. Поведінкові техніки та експозиційна терапія

Тема 7. КПТ при депресивних і тривожних розладах

Тема 8. КПТ при обсесивно-компульсивному, посттравматичному та стресових розладах.

Тема 9. Сучасні напрями та інтегративні моделі КПТ (третя хвиля).

Тема 10. Супервізія, саморефлексія та етичні стандарти психотерапевта.



[Розподіл годин](#)

## Матеріали курсу та вимоги

---

### Книги та матеріали

1. Бек Джудіт С. (2023) Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика. Медицина, 2023. 460 с.
2. Джеймс Меннінг Н. Ріджуей. (2022) Практика когнітивно-поведінкової терапії. Робочі листи та роздаткові матеріали. Медицина, 2022. 178 с.
3. Роберт Л. Ліхи. (2023) Техніки когнітивної терапії. Посібник психотерапевта. Медицина, 2023. 748 с.
4. Boswell, J. F., & Constantino, M. J. (2022). Deliberate practice in cognitive behavioral therapy. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000256-000>
5. Wenzel, A. (Ed.). (2021). Handbook of cognitive behavioral therapy: Applications. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000219-000>
6. Wenzel, A. (Ed.). (2021). Handbook of cognitive behavioral therapy: Overview and approaches. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000218-000>



[Рекомендовані джерела](#)

### Технічні вимоги для роботи на курсі

Для роботи на курсі «Когнітивно-поведінкова психотерапія», вам необхідний регулярний доступ до комп'ютера (чи телефону) та інтернету. У системі управління навчальним процесом на платформі Moodle поетапно будуть розміщені інформація або матеріали для вивчення курсу. Також потрібно буде завантажувати та створювати документи, переглядати відео або ж створювати його.

Можливість використовувати корпоративні ресурси Університету надається тільки для акаунтів, пов'язаних з корпоративною поштою.

При неможливості зайти на курс, вам необхідно повідомити старосту або безпосередньо викладача курсу.

## Процес навчання

---

У процесі вивчення дисципліни «Когнітивно-поведінкова психотерапія» застосовуються інтерактивні, тренінгові та практикоорієнтовані методи навчання, спрямовані на формування у здобувачів освіти професійних компетентностей психолога-психотерапевта, розвиток навичок проведення терапевтичної сесії, концептуалізації випадку, використання когнітивних і поведінкових технік, саморефлексії та супервізії. Зокрема застосовуються:

- **лекційні методи:** мультимедійна презентація, лекції-бесіди з аналізом клінічних кейсів, демонстрацією відеофрагментів реальних та змодельованих КПТ-сесій; лекції-дискусії щодо застосування когнітивно-поведінкового підходу до різних категорій психічних розладів; інтерактивні лекції з аналізом типових помилок терапевта та етичних дилем у практиці;
- **методи практичної підготовки:** тренінги з формулювання випадку (case conceptualization) та побудови когнітивно-поведінкової моделі клієнта; – моделювання психотерапевтичних сесій у форматі рольових ігор «терапевт – клієнт»; – відпрацювання технік когнітивної реструктуризації, експозицій, поведінкових експериментів, майндфулнес-практик; розбір клінічних ситуацій із рефлексією вибору технік та очікуваних результатів; аналіз відеосесій із подальшою супервізійною

дискусією

- **активні методи навчання:** групові дискусії, мозкові штурми й інтервізійні обговорення (обмін досвідом щодо ефективності різних технік КПТ), мінітренінги навичок емпатичного слухання, рефлексії, надання конструктивного зворотного зв'язку клієнту; розробка та презентація мініпортфоліо терапевтичного випадку (опис проблеми, концептуалізація, обрані техніки, результати та етична оцінка);
- **методи самостійної роботи:** самостійне опрацювання теоретичних джерел із когнітивно-поведінкової психотерапії; виконання індивідуальних аналітичних завдань (есе, письмові аналізи терапевтичних ситуацій, плани інтервенцій); ведення «рефлексивного щоденника КПТ-практики»; створення мультимедійних презентацій або навчальних відео за темами курсу; підготовка звітів про самостійне відпрацювання технік КПТ (наприклад, поведінкових експериментів або технік реструктуризації переконань).

### Організація освітнього процесу

- Навчання здійснюється у очному форматі із застосуванням технологій дистанційного навчання (аудиторні заняття та онлайн-робота з навчальними платформами, зокрема, на платформі Moodle та сервісах Google ). Це забезпечує гнучкість у навчанні, постійний доступ до матеріалів курсу, інтерактивні тести та зворотний зв'язок.
- Самостійна робота здобувачів освіти охоплює опрацювання сучасних доказових джерел з когнітивно-поведінкової терапії, виконання практичних завдань, ведення навчального портфоліо, підготовку презентацій, рефлексій і участь у мінісупервізіях.
- Контактна робота із викладачем передбачає лекційні та практичні заняття, групові тренінги, рольові сесії, консультації, супервізійні обговорення.
- Зворотний зв'язок здійснюється через коментарі викладача в Moodle, консультації під час занять і онлайн, корпоративну електронну пошту та офіційні канали комунікації університету.

## Політики оцінювання

---

### Сумативне оцінювання

Оцінювання результатів навчання здійснюється за такими складовими:

- **Поточний контроль** Систематичне оцінювання навчальної активності здобувачів під час лекційних, практичних і тренінгових занять, виконання індивідуальних та групових завдань, участі в дискусіях, рольових іграх, аналізі кейсів та супервізійних обговорення, а саме:
  - участі у моделюванні психотерапевтичних сесій та розв'язуванні клінічних задач;
  - точності застосування технік КПТ (ідентифікація автоматичних думок, формулювання альтернатив, робота з переконаннями, планування поведінкових експериментів);
  - вміння концептуалізувати випадок і логічно пояснювати динаміку стану клієнта;
  - активності у групових дискусіях, інтервізійних групах і тренінгових вправах;
  - здатності до рефлексії та етичного аналізу терапевтичних ситуацій

**Методи:** усне опитування, спостереження за роботою студентів у групі, аналіз виконаних завдань, тестування, рольові вправи, кейс-аналіз, 360-градусний зворотний зв'язок (викладач – студент – група), короткі рефлексивні звіти.

- **Самостійна робота** передбачає виконання індивідуальних завдань, спрямованих на поглиблення розуміння теоретичних і методичних засад КПТ та розвиток навичок самостійного аналізу терапевтичних випадків, зокрема, у формі підготовки аналітичних есе та письмових звітів (аналіз КПТ-кейсів, опис плану інтервенції, рефлексія терапевтичного процесу); ведення «портфоліо КПТ-



[Критерії оцінювання](#)

практики» із рефлексивними коментарями; розроблення мультимедійних презентацій або мініпостерів із демонстрацією терапевтичних технік; участі у самостійних інтерв'язійних обговореннях (аналіз відеосесій, самооцінювання навичок).

**Методи оцінювання:** експертна перевірка завдань викладачем, взаємооцінювання у групі, самооцінювання результатів за аналітичними рубриками, оцінювання електронного портфоліо (з урахуванням повноти, аналітичності, рефлексії та дотримання етичних стандартів).

- **Підсумковий контроль** – екзамен, спрямований на перевірку рівня сформованості знань, умінь і навичок, пов'язаних із практичним застосуванням когнітивно-поведінкової психотерапії, аналізом випадку та плануванням терапевтичного втручання.
- **Форми:** тестові завдання (перевірка знань теоретичних основ, понять, принципів та моделей КПТ, розуміння механізмів дії когнітивних і поведінкових технік); письмове аналітичне завдання (наліз змодельованого терапевтичного випадку: побудова когнітивно-поведінкової моделі, визначення автоматичних думок, базових переконань, пропозиція стратегії втручання); усна частина (відповідь на теоретичне запитання або обґрунтування вибору технік, оцінка терапевтичної динаміки, відповідь на етичну або практичну ситуацію з психотерапевтичної практики).

**Критерії оцінювання:**

- обґрунтованість вибору технік і їх відповідність поставленим терапевтичним цілям;
- демонстрація професійних комунікативних навичок (емпатія, точність зворотного зв'язку, утримання меж);
- вияв клінічного мислення у побудові когнітивно-поведінкової моделі випадку;
- якість рефлексивних міні-звітів про власну роботу та навчальний процес.

Вид діяльності	Зміст діяльності	Максимальна кількість балів
Поточна навчальна діяльність	Участь у моделюванні психотерапевтичних сесій; розв'язування клінічних задач; участь у групових дискусіях, інтерв'язійних та суперв'язійних обговореннях; виконання аналітичних письмових завдань (есе, короткі рефлексивні звіти, мініплани терапії); демонстрація навичок застосування технік КПТ (робота з автоматичними думками, базовими переконаннями, поведінковими експериментами)	30
Самостійна робота	Самостійне опрацювання теоретичних і клінічних джерел; виконання індивідуальних практичних завдань (аналіз кейсів, складання плану терапевтичного втручання); підготовка мультимедійних презентацій, створення портфоліо з описом терапевтичних ситуацій і рефлексій; тестування у Moodle	30
Підсумковий контроль (іспит)	Тестові завдання, письмове аналітичне завдання, усна частина (аналіз ситуації або обґрунтування вибору методів)	40
<b>Разом</b>		<b>100</b>

**Шкала оцінювання**

Оцінка за дисципліну визначається як сума набраних балів за поточну діяльність у семестрі та балу за підсумковий контроль. Підсумковий контроль проводиться у формі екзамену.

Мінімальна кількість балів, яку повинен набрати здобувач освіти за поточним сумативним оцінювання протягом семестру для отримання допуску до підсумкового контролю – 36 балів. Максимальний бал з дисципліни становить 100. Сумарна оцінка за вивчення дисципліни виставляється за національною та європейською шкалою (ЄКТС).



[Положення про організацію освітнього процесу](#)

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C	задовільно	
66-73	D		
60-65	E		
30-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

#### Як дізнатись свою оцінку

Щоб перевірити свої оцінки за завдання та прочитати коментарі викладача, ви повинні перевірити відповідні вкладки дистанційної платформи навчання Moodle.

Також отримати інформацію про отримані оцінки ви можете безпосередньо у викладача курсу через корпоративну пошту або ж за попереднім записом у дні надання консультацій (каб. 504).

## Політики курсу

### Загальні настанови

Під час занять і перебування в університеті **здобувачі зобов'язані** дотримуватись норм академічної етики: проявляти повагу до викладачів, співробітників і колег, відвідувати заняття відповідно до розкладу, приходити вчасно та не залишати аудиторію без дозволу викладача. Виконання академічних завдань і робіт у встановлені терміни є обов'язковим.

Викладач, зі свого боку, має постійно вдосконалювати професійну компетентність, педагогічну майстерність і загальну культуру, забезпечувати умови для якісного засвоєння освітньої програми, сприяти професійному розвитку здобувачів. Викладач зобов'язаний бути пунктуальним, дотримуватись принципів академічної доброчесності, не допускати проявів корупції, дискримінації, булінгу чи утиску прав здобувачів освіти.



[Кодекс етики та академічної доброчесності](#)

### Відвідування занять та участь в них

Пропуски занять допускаються лише з **поважних причин**, підтверджених документально (лікарняний лист, офіційне звернення тощо). У такому випадку студент має право на відпрацювання пропущеного матеріалу у двотижневий термін після повернення до навчання.

**Невідвідування занять без поважних причин** або систематичні запізнення можуть бути підставою для недопуску до підсумкового контролю з дисципліни. Участь у дискусіях, практичних вправах та виконання завдань під час занять є складовою поточного контролю і враховується в загальній оцінці з дисципліни. За індивідуальних обставин можуть бути застосовані процедури **гнучкості** (адаптації термінів виконання завдань) та **спеціального розгляду** (винятковий порядок врахування результатів навчальної діяльності) відповідно до політики й процедур оцінювання МЄУ.



[Положення про організацію освітнього процесу](#)

### **Академічна доброчесність**

Здобувачі та викладачі зобов'язані дотримуватися принципів академічної доброчесності. Забороняються будь-які прояви плагіату, фабрикації, фальсифікації, списування, використання сторонньої допомоги під час виконання завдань чи складання іспитів. Порушення академічної доброчесності розглядаються відповідно до внутрішніх положень МЄУ та можуть мати наслідком дисциплінарну відповідальність.



[Простір академічної доброчесності](#)

### **Виконання завдання з запізненням, виправлення оцінок, відпрацювання**

Пам'ятайте, що дедлайни працюють в обидві сторони, і їх дотримання гарантує, що викладачем буде наданий своєчасний зворотний зв'язок щодо ваших завдань, щоб переконатися, що ви не відстаєте від курсу.

Всі види індивідуальних та самостійних робіт є складовою оцінювання і повинні бути здані до визначених викладачем строків, аби забезпечити прозорість та об'єктивність оцінювання результатів навчання. Завдання, подані із запізненням, приймаються, але можуть оцінюватися з пониженням балів.

Більшість завдань мають бути виконані до 09:00 у день чергового заняття, щоб узгодити їх зі змістом курсу та діяльністю в групі. Найкращою практикою буде виконувати завдання якомога швидше після отримання, щоб у вас було достатньо часу для активної участі на заняттях.

Завдання, не виконані до завершення семестру без поважних причин, вважаються **академічною заборгованістю**, і студент може бути недопущений до підсумкового контролю.

Повторне складання іспиту можливе лише після виконання всіх передбачених видів навчальної та самостійної роботи й проводиться згідно з графіком ліквідації академічної заборгованості.

Якщо студент пропустив терміни через **поважні обставини**, підтвержені документально, він має право скористатися процедурами **гнучкості** або **спеціального розгляду** для продовження дедлайну чи альтернативного виконання завдання. Студент має право на **перегляд отриманої оцінки**: він може звернутися до викладача за роз'ясненнями й коментарями щодо виставлених балів. У разі незгоди з результатом студент може подати **апеляцію** відповідно до порядку, визначеного Положенням про політику і процедури оцінювання..



[Положення про організацію освітнього процесу](#)

### **Час відповіді викладача (про перевірку завдань)**

Викладач відповідає на звернення студентів, що надійшли через офіційні корпоративні канали комунікації упродовж **24 годин у робочі дні у години робочого часу викладача** (з 9 00 до 18 00 за київським часом) та проводить консультації відповідно до затвердженого графіка.

Оцінки за завдання та поточну роботу публікуються в електронному журналі на платформі Moodle, як правило, протягом **10 робочих днів** після подання виконаного завдання). Результати підсумкового оцінювання оголошуються безпосередньо після перевірки робіт (як правило, на наступний день з дати проведення екзамену). Кожен студент має право отримати **індивідуальний коментар** до своєї роботи з поясненням сильних і слабких сторін виконання.

Інформація про підсумкову оцінку (за семестр/іспит) доводиться до відома студентів офіційно – через особистий кабінет у Moodle та/або навчальну картку.

### Ефективна комунікація

Для ефективної комунікації слід застосовувати офіційні канали – корпоративну електронну пошту (@ieu.edu.ua), систему повідомлень освітньої платформи Moodle Міжнародного європейського університету (dist.ieu.edu.ua).

### Політика публікації та розповсюдження матеріалів курсу

Матеріали курсу (лекції, слайди (презентації) відео чи аудіозаписи, завдання, набори задач, тести та ін.) є інтелектуальною власністю викладача і університету. Забороняється будь-яке публічне поширення матеріалів курсу без письмового дозволу, а також відеозапис занять без письмового погодження. За порушення політики публікації та розповсюдження матеріалів студенти можуть бути притягнуті до дисциплінарної відповідальності, у т. ч. відрахування з університету.

### Академічна мобільність та визнання результатів попереднього навчання

Студенти мають право брати участь у програмах **національної та міжнародної академічної мобільності** відповідно до Положення про порядок реалізації права на академічну мобільність МЄУ. Мобільність може здійснюватися на основі двосторонніх угод із закладами-партнерами, програм Erasmus+, міжуніверситетських меморандумів чи індивідуальних угод. Результати навчання, здобуті в інших закладах освіти під час мобільності, підлягають **обов'язковому визнанню** в МЄУ на підставі академічних довідок (Transcript of Records) та в межах індивідуальної освітньої траєкторії здобувача.



[Про академічну мобільність в МЄУ](#)

Університет визнає результати **попереднього формального навчання** (отримані в інших ЗВО України та за кордоном), а також може визнавати результати **неформального та інформального навчання** (курси підвищення кваліфікації, сертифікаційні програми, професійний досвід), якщо вони підтверджують набуття компетентностей, визначених освітньою програмою. Процедури визнання результатів попереднього навчання проводяться з дотриманням принципів Лісабонської конвенції, презумпції визнання та прозорості. У разі необхідності університет може вимагати додаткові документи чи організувати співбесіду/оцінювання для підтвердження результатів. Усі рішення щодо мобільності та визнання результатів попереднього навчання оформлюються наказом ректора і фіксуються в індивідуальному навчальному плані здобувача.



[Про визнання результатів попереднього навчання](#)

## Очікуване навантаження та залученість студентів

На роботу в цьому курсі слід виділити окремі години для самостійного опрацювання деяких матеріалів лекцій відповідно до тематики курсу (приблизно 5-6 годин на тиждень). Очікується, що здобувачі мають резервний план на випадок несправності комп'ютера або перебоїв у роботі Інтернету. Студент має право скористатися процедурами **гнучкості** або **спеціального розгляду** для продовження дедлайну чи альтернативного виконання завдання.



[Положення про організацію освітнього процесу](#)

## Служби підтримки

Електронний розклад: <https://rozklad.ieu.edu.ua>

Онлайн бібліотека: <https://onlinelibrary.ieu.edu.ua>

Репозитарій: <https://sed.ieu.edu.ua/index.php/sed/index>

Освітній Омбудсмен: <https://ieu.edu.ua/pro-mieu/ombudsmen>

Подання електронних звернень: <https://deanrequest.ieu.edu.ua/>

## Розклад курсу

№	Тема	Практичні завдання	Самостійна робота
1	Вступ до практики когнітивно- поведінкової психотерапії	Обговорення ролі КПТ серед доказових психотерапевтичних підходів; складання схеми “Думка – Емоція – Поведінка” для змодельованого випадку; аналіз	Ознайомитися з розділами DSM-5 і ICD-11, присвяченими депресивним та тривожним розладам; підготувати коротке есе «КПТ як доказовий підхід до психотерапії».
2	Формулювання випадку (case conceptualization)	прикладів з міжнародних протоколів. Практикум: побудова когнітивно- поведінкової моделі клієнта за принципами mhGAP; визначення автоматичних думок і базових переконань; групова	Опрацювати WHO mhGAP Intervention Guide, розділи «Depression» і «Anxiety disorders»; скласти таблицю «Етапи концептуалізації випадку у КПТ».
3	Структура КПТ-сесії та терапевтичний альянс	вправа «Побудуй карту випадку». Рольова гра «Перша сесія»: встановлення контакту, пояснення моделі КПТ, узгодження цілей; аналіз поведінки терапевта; групове обговорення принципів співпраці.	Опрацювати NICE NG222 “Depression in adults: treatment and management”; підготувати короткий конспект «Фактори ефективного терапевтичного альянсу».
4	Робота з автоматичними думками	Тренінг виявлення автоматичних думок і когнітивних спотворень; застосування таблиці “Ситуація – Думка – Емоція – Альтернатива”; обговорення прикладів із клінічних	Ознайомитися з описом когнітивних механізмів у DSM-5; скласти словник основних когнітивних спотворень з прикладами.
5	Робота з базовими переконаннями і когнітивними схемами	протоколів. Відпрацювання техніки «стрілки вниз»; формулювання альтернативних переконань; дискусія про зміну схем за допомогою КПТ; вправи з кейсами.	Опрацювати матеріали WHO Psychological Interventions Manual; підготувати таблицю «Дисфункційне переконання – докази – нова установка».
6	Поведінкові техніки та експозиційна терапія	Практикум: розробка плану експозиції при тривожних чи obsесивно-компульсивних симптомах; моделювання поведінкового експерименту; аналіз техніки підкріплення.	Ознайомитися з NICE CG31 “Obsessive-Compulsive Disorder and Body Dysmorphic Disorder: Treatment”; скласти короткий план експозиції для змодельованого клієнта.
7	КПТ при депресивних і тривожних розладах	Аналіз клінічних випадків за NICE NG222; визначення підтримувальних факторів депресії та тривоги; складання плану терапевтичного	Опрацювати APA Clinical



Practice Guideline for  
Depression; створити схему  
«Основні техніки КПТ при  
депресії та тривозі».

		втручання.	
8	КПТ при посттравматичному та стресових розладах	Кейс-аналіз за DSM-5 діагностичними критеріями ПТСР; формулювання плану КПТ із використанням експозиції й когнітивного перероблення; дискусія про безпечну роботу з травмою.	Опрацювати APA PTSD Guideline (2017) і NICE NG116 “Post-Traumatic Stress Disorder”; підготувати аналітичну схему «Етапи КПТ-роботи з ПТСР».
9	Сучасні напрями когнітивно-поведінкової терапії (третя хвиля)	Ознайомлення з техніками mindfulness та acceptance; виконання вправ “Спостерігай без оцінки” та “Прийняття думок”; групова рефлексія.	Опрацювати WHO mhGAP доповнення щодо майндфулнесс-підходів; написати коротке есе «Як практика усвідомленості інтегрується в КПТ».
10	Супервізія, саморефлексія та етичні стандарти психотерапевта	Симуляційна супервізійна зустріч; аналіз етичних дилем (межі, конфіденційність, подвійні стосунки); складання особистого плану професійного розвитку.	Ознайомитися з APA Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct; підготувати рефлексивний звіт «Мої професійні принципи як психотерапевта».

## Поради щодо успішного навчання

- **Кожне заняття – це крок до вашого професійного становлення як психотерапевта.**  
Курс допоможе вам навчитися бачити логіку психічних процесів через когнітивно-поведінкову модель, розуміти внутрішню структуру проблеми клієнта та обирати ефективні техніки впливу. Використовуйте кожне заняття як можливість відпрацювати навички, які стануть основою вашої майбутньої практики.
- **Будьте активними на практичних і тренінгових заняттях.**  
Беріть участь у рольових іграх «терапевт–клієнт», дискусіях, інтерв'їзійних і супервізійних обговореннях. Не бійтеся експериментувати – саме через практику, помилки і зворотний зв'язок формується професійна майстерність.
- **Розвивайте навички саморефлексії.**  
Після кожного заняття фіксуйте свої відкриття, труднощі та стратегії їх подолання у рефлексивному щоденнику. Самоаналіз – це головний інструмент професійного зростання терапевта.
- **Практикуйте регулярність.**  
КПТ вчить, що зміни можливі лише через послідовність дій. Створіть власний графік самостійної роботи, виконуйте завдання поступово, не залишаючи їх на кінець семестру.
- **Використовуйте ресурси курсу.**  
Переглядайте відеосесії КПТ, користуйтеся матеріалами в Moodle і базами наукових джерел (Scopus, APA PsycNet, ResearchGate). Це допоможе поєднати теоретичні знання з практичними кейсами.
- **Дотримуйтеся етичних принципів.**  
Вчіться з повагою ставитися до «клієнта» у навчальних ситуаціях, зберігати конфіденційність і професійні межі. Повага, емпатія і відповідальність – фундамент терапевтичної роботи.
- **Співпрацюйте з викладачем і групою.**



Будьте відкритими до зворотного зв'язку, обмінюйтеся досвідом, підтримуйте одне одного під час супервізійних обговорень – саме в колегіальному середовищі формується справжня терапевтична спільнота.

- **Пам'ятайте: успіх у КПТ — це не лише знання технік, а вміння мислити доказово, діяти послідовно й залишатися людиною, яка вірить у потенціал змін.**

**Нехай цей курс стане для вас не лише джерелом знань, а й простором професійного зростання, розвитку терапевтичного мислення, емпатії та глибокого розуміння людської природи!**