

ПРОГРАМА

підвищення кваліфікації психологів

"Когнітивно-поведінковий підхід в психологічному консультуванні"

Розробники: Громадська організація: «Асоціація психологів-практиків», психолог в КПТ підході, арт-терапевт Сенченко Юлія Миколаївна

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Загальні положення

Програма підвищення кваліфікації для психологів щодо психолого-педагогічних методів та інструментів роботи з психологічними труднощами обумовленими сформованими помилками у мисленні (далі - Програма), відповідно до міжнародних стандартів та державної політики у сфері освіти.

Актуальність:

Програма побудована на базі навчальних програм Oxford Cognitive Therapy Centre (United States Kingdom), Beck Institute CBT, Albert Ellis Institute . Когнітивна терапія (когнітивно-поведінкова терапія) - науково доведений вид психотерапії, який фокусується на вивченні зв'язку між думками, почуттями та поведінкою. Під час сесій психолог активно працює над виявленням «нездорових» шаблонів мислення та сформованих ними саморуйнівних переконань та моделей поведінки. Когнітивна терапія дає можливість працювати за чіткими алгоритмами, формує терапевтичне мислення, усвідомленість та структурність підходу до терапії.

Агентства ООН повідомляють, що сьогодні кожна українська родина стикається з проблемами психічного здоров'я, адже, за даними Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), 33% українців та українок вимушено покинули домівки, а 5 мільйонів дітей потребують допомоги.

Психологічні складнощі спричинені різними чинниками, часто можуть призвести до когнітивних, фізичних та соціально-емоційних проблем, особливо у дітей, впливаючи на те, як вони навчаються, розвиваються та взаємодіють з іншими.

Незважаючи на масштабність і складність проблеми, психологи мають великі можливості для допомоги різним групам людей. Їх професійний та організаційний ресурс, сфера соціального впливу дають змогу здійснювати комплексний і системний підхід до всіх груп населення.

Одним із головних завдань психологів закладів різного типу підпорядкування є повсякденна психологічна допомога населенню та їхня емоційна підтримка.

Саме тому важливим є питання підвищення професійної компетентності психологів у напрямі оволодіння ними сучасними технологіями психологічної допомоги.

Усі послуги з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, що надаються психологом, повинні включати наскрізні компетенції, які забезпечують

створення стійких і довготривалих змін у збереженні ПЗ. Це є основною причиною та важливим мотиваційним аспектом для розробки Програми.

Цільова група: психологи закладів різних типів підпорядкування.

Обсяг: 132 години (4,5 кредити ЄКТС).

Форми підвищення кваліфікації: інституційна: очна (денна, вечірня), заочна, дистанційна; дуальна; на робочому місці; змішана.

Мета підвищення кваліфікації: формування та розвиток компетентностей психологів закладів різних типів підпорядкування щодо системного здійснення заходів з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах війни та постконфліктний період.

Реалізація вищезазначеної мети передбачає розв'язання таких завдань:

1. Опрацювати структуру використання когнітивно-поведінкового підходу у роботі психолога та засвоїти механізм використання у практичній діяльності фахівцями сфери охорони психічного здоров'я (психологами).

2. Ознайомити із порядком інтеграції когнітивно-поведінкового підходу на різних етапах психологічного консультування.

3. Розвинути професійні компетентності психологів шляхом імплементації моделі когнітивно-поведінкового підходу в умовах війни та постконфліктний період.

4. Розкрити різновиди технік роботи та апробувати алгоритми їх застосування у роботі зі збереження ПЗ різних груп населення.

5. Удосконалити навички добирати і використовувати стандартизований діагностичний інструментарій, протоколи реагування та науково обґрунтовані програми (методики та втручання) для подолання тривоги, стресу, зниження інтелектуальних здібностей та концентрації уваги, панічних атак, депресії та вживання психоактивних речовин серед населення.

6. Розвивати вміння застосовувати справедливі практики для різноманітних категорій населення у наданні індивідуальних або спеціалізованих послуг з покращення ПЗ, які пронизують усі аспекти надання послуг з ПЗ у закладах різних форм власності в умовах війни та постконфліктний період.

7. Опанувати дистанційні форми психосоціальної підтримки та освіти у важкодоступних місцях в умовах воєнного стану.

8. Сформувати навички застосування ефективних інструментів для віддаленої (онлайн) роботи.

Перелік компетентностей

Підвищення кваліфікації психологів закладів різної форми підпорядкування передбачає вдосконалення набутих та розвиток нових компетентностей (загальних і професійних), необхідних для ефективного використання психолого-педагогічних методів та інструментів роботи в когнітивно-поведінковому підході.

ЗК 01. Громадянська компетентність - здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, брати участь у діяльності громади та у прийнятті рішень на всіх рівнях, усвідомлювати цінності громадянського суспільства та

необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина.

ЗК 02. Соціальна компетентність - здатність до конструктивного спілкування в різних середовищах, співпрацювати в командах, вести діалог та переговори, критично оцінювати соціальні події і явища, ефективно взаємодіяти з іншими людьми, налагоджувати ефективну міжособистісну комунікацію, спілкуватись із працівниками інших професійних груп різного рівня.

ЗК 03. Цифрова компетентність - здатність використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології під час професійної діяльності, технічного фільтрування, оцінки, створення, програмування та обміну цифровим досвідом, в тому числі для організації дистанційної роботи, захищати інформацію, зміст, особисті дані.

ЗК 04. Особистісна та навчальна компетентність - здатність до професійного розвитку, навчання протягом життя.

ЗК 09. Етична компетентність - здатність усвідомлювати свої професійні можливості та діяти лише в межах рівня професійної підготовленості, формулювати результати дослідження в термінах і поняттях, прийнятих у психологічній науці та практичній психології, дотримуватись принципів надання психологічної допомоги (не нанесення шкоди, об'єктивності, конфіденційності, поваги до клієнта, необхідності та достатності наданої інформації), діяти на основі етичних міркувань (мотивів), доброчесності, соціальної відповідальності, поваги до різноманітності та мультикультурності.

Очікувані результати підвищення кваліфікації передбачають здобуття таких знань, умінь та навичок:

- усвідомлено використовувати структуру когнітивно-поведінкового підходу у роботі психолога та засвоїти механізм використання у практичній діяльності фахівцями сфери охорони психічного здоров'я (психологами);
- керуватися у своїй професійній діяльності порядком інтеграції когнітивно-поведінкового підходу на різних етапах психологічного консультування;
- брати активну участь та сприяти ефективній роботі;
- добирати та використовувати діагностичний інструментарій;
- застосовувати коректні практики для різноманітних категорій населення у наданні індивідуальних або спеціалізованих послуг з ПЗ;
- впроваджувати дистанційні форми психосоціальної підтримки та освіти у важкодоступних місцях в умовах воєнного стану;
- використовувати набуті знання і матеріали для навчання психологів закладів різного типу підпорядкування, здійснювати супервізію.

Зміст програми та форми роботи

Зміст Програми складається з теоретичної, практичної підготовки психологів, а також виконання ними самостійної роботи.

Теоретична частина Програми, зорієнтована на оволодіння психологами основними категоріями та поняттями, компетентностями щодо застосування когнітивно-поведінкового підходу у практиці психологічного консультування,

посилення професійного потенціалу психологів, змішане та дистанційне навчання (телепсихологія) в умовах воєнного стану.

Зміст *практичної складової* Програми передбачає формування здатності та готовності психологів до:

- визначення бар'єрів для надання послуг зі збереження ПЗ в установах різних типів підпорядкування під час воєнного стану та постконфліктного періоду;
- сприяння створенню безпечного, ефективного та комфортного середовища для надання психологічних послуг;
- зміцнення систем внутрішньої комунікації (на індивідуальному, груповому та системному рівнях) для вибору та оцінки втручань;
- застосування методів систематизації запитів на послуги для різних груп населення;
- впровадження стратегій когнітивно-поведінкового підходу для збереження та покращення ПЗ;
- здійснення міжсекторального перенаправлення та методи такого перенаправлення;
- визначення переваг та недоліків використання інструментів когнітивно-поведінкового підходу для різних запитів;
- навички застосування когнітивно-поведінкового підходу у змішаному та дистанційному консультуванні;
- альтернативні цифрові рішення в умовах обмеженого доступу.

Практичні завдання виконуються слухачами під час практичних занять, що передбачені навчально-тематичним планом Програми.

Самостійна робота містить завдання, спрямовані на вивчення нормативно-правових актів та методичних рекомендацій щодо надання послуг зі збереження ПЗ в закладах різних форм власності, впровадження психолого-педагогічних методів та інструментів роботи зі збереження психічного здоров'я.

Зміст Програма складається з 6 модулів, 12 взаємопов'язаних тем. На етапі завершення навчання за Програмою слухачі складають підсумковий тест, який складається з 50 тестових завдань, одне тестове завдання оцінюється в 2 бали. Максимальна кількість балів, яку можуть отримати учасники - 100 балів. Прохідний бал - 75. Учасники, які успішно склали тест, отримують сертифікат.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає: 132 години, з них: 60 год. - лекційні заняття, 70 год., - практична та самостійна робота, 2 год., підсумкові заходи.

Навчально-тематичний план

Назва теми	Кількість годин
------------	-----------------

	лекції	практичні заняття	самостійна робота	підсумковий тест	усього
Модуль 1. Основи КПП. Терапевтичні стосунки.					
Тема 1.1. Основи КПП у практиці психолога	5	5	1	-	11
Тема 1.2. Терапевтичні стосунки у роботі психолога та клієнта	5	5	1	-	11
Разом за модулем	10	10	2	-	22
Модуль 2. Концептуалізація та реструктуризація в КПП					
Тема 2.1. Застосування концептуалізації в КПП практики психолога	5	5	1	-	11
Тема 2.2. Застосування реструктуризації в КПП практики психолога	5	5	1	-	11
Разом за модулем	10	10	2	-	22
Модуль 3. Основи поведінкової терапії. Раціонально-емоційно-поведінкова терапія (РЕПТ)					
Тема 3.1. Застосування поведінкової терапії в КПП практики психолога	5	5	1	-	11

Тема 3.2. Застосування РЕПТ в КПП практики психолога	5	5	1	-	11
Разом за модулем	10	10	2	-	22
Модуль 4. Застосування КПП в практиці психолога до тривожних станів, панічних атак, агорафобії, соціофобії					
Тема 4.1. Застосування КПП в практиці психолога до тривожних станів	5	5	1	-	11
Тема 4.2. Застосування КПП в практиці психолога до панічних атак, агорафобії, соціофобії	5	5	1	-	11
Разом за модулем	10	10	2	-	22
Модуль 5. Застосування КПП в практиці психолога до депресивних станів					
Тема 5.1. Застосування КПП в практиці психолога до депресивних станів	5	5	1	-	11
Тема 5.2. Інструменти КПП в практиці психолога для консультування клієнтів у депресивних станах	5	5	-	-	10
Разом за модулем	10	10	1	-	21

Модуль 6. Застосування КПП в практиці психолога до залежної поведінки					
Тема 6.1. Застосування КПП в практиці психолога до клієнтів, що вживають психоактивні речовини	5	5	1	-	11
Тема 6.2. Інструменти КПП в практиці психолога для консультування клієнтів у невротичних стосунках	5	5	-	-	10
Разом за модулем	10	10	1	-	21
Підсумкові заходи	-	-	-	2	2
Усього	60	60	10	2	132

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Модуль 1. Основи КПП. Терапевтичні стосунки.

Тема 1.1. Основи КПП у практиці психолога.

Ви познайомитесь з:

- теоретичними та методологічними засадами КПТ;
- трьома основними елементами КПТ;
- сократівським діалогом. Майєвтикою. Відкриттям, що направляєється;
- структурою сесії у форматі когнітивно-поведінкового підходу до психологічного консультування;
- діагностикою та концептуалізацією клієнтського випадку.

Ви навчитесь:

- застосовувати техніки та прийоми: SOR, ABC;
- опануєте основний протокол роботи Е-Р-С-М;
- пояснювати клієнтам когнітивну модель на їхньому власному матеріалі;
- розпізнавати та, на регулярній основі, відстежувати свої автоматичні думки та когнітивні спотворення в них;
- самостійно вести щоденники дисфункціональних думок та ЕРСМ;

- самостійно аналізувати зв'язок між ситуацією, думками, емоційними, фізіологічними та поведінковими реакціями;

Тема 1.2. Терапевтичні стосунки у роботі психолога та клієнта.

Ви познайомитесь з:

- робочим альянсом, терапевтичним контрактом та терапевтичними стосунками в КП підході;
- психологічними аспектами взаємовідносин психолог-клієнт.

Ви навчитесь:

- вибудовувати робочий альянс, терапевтичні відносини та написати терапевтичний контракт в КП підході;
- використовувати елементи структурованого клінічного інтерв'ю у своїй роботі;
- прояснити скарги, разом із клієнтом формулювати запит та цілі терапії;
- збирати дані, формувати структурний план, прояснити стратегічні та тактичні цілі, підбирати техніки та методики для вирішення задач терапії.

Модуль 2. Концептуалізація та реструктуризація в КПП

Тема 2.1. Застосування концептуалізації в КПП практики психолога.

Ви дізнаєтесь про:

- основні положення та принципи когнітивної терапії;
- генеративну модель. Методологічну основу когнітивної терапії А. Бека;
- структура мислення та когнітивні конструкти;
- цикли формування та підтримки розладів;
- класичну модель концептуалізації за А. Бек та Дж . Бек;
- сучасні модифікації методів концептуалізації.

Ви навчитесь:

- проводити оцінку стану клієнта;
- виявляти: автоматичні думки, стратегії мислення та поведінки, проміжні переконання, глибинні переконання;
- будувати когнітивну концептуалізацію;
- використовувати когнітивну концептуалізацію для планування терапії;
- використовувати когнітивну концептуалізацію як основу для побудови плану, комплексної терапії та розвитку терапевтичних відносин.

Тема 2.2. Застосування реструктуризації в КПП практики психолога.

Ви дізнаєтесь про:

- когнітивну реструктуризацію;
- когнітивну концептуалізацію та реструктуризацію. Приклади технік та структуру технології;
- діагностику - тести, шкали, клінічне інтерв'ю, щоденники, протоколи, самозвіти та самомоніторинг;
- концептуалізацію - від збору даних до структури та категорій. Планування терапії, побудова цілей, мішеней та етапів на основі концептуалізації. Специфіка терапії, використання когнітивних та поведінкових технік, формування та закріплення альтернатив. Роль та форми домашніх завдань.

Ви навчитесь:

- виявляти та працювати з когнітивними спотвореннями;
- виявляти, формулювати спільно з клієнтом альтернативи та змінювати автоматичні думки, проміжні та глибинні переконання;
- застосовувати в роботі з клієнтами такі основні техніки, як: діалог Сократа, поведінковий експеримент, когнітивний континуум, «дій начебто» та ін.

Модуль 3. Основи поведінкової терапії. Раціонально-емоційно-поведінкова терапія (РЕПТ)

Тема 3.1. Застосування поведінкової терапії в КПП практики психолога.

Ви дізнаєтесь про:

- історією та обґрунтуванням поведінкової терапії;
- основні теоретичні положення та концепцією локусу контролю Дж. Роттер;
- положення теорії вивченої беспорядності М. Селігмана та позитивну психологію;
- положення теорії моделювання А. Бандури та моделюючої терапії;
- експозицію;
- систематичну десенсибілізацією. Повінь.

Ви навчитесь:

- навичкам спостереження та контролю тілесного стану;
- навичкам саморегуляції;
- навичкам медитативних технік та майндфулнес;
- застосовувати практично класичні техніки: експозиція, поведінковий експеримент, підкріплення, позитивне і негативне підкріплення, безумовні та умовні підкріплення, систематичну десенсибілізація по Вольпе, метод повені, тренінг асертивної поведінки.

Тема 3.2. Застосування РЕПТ в КПП практики психолога.

Ви дізнаєтесь про:

- основні теоретичні положення РЕПТ.
- формулу А-В-С-D-E-F;
- основні ірраціональні переконання;
- принципи виявлення та дискутування ірраціональних переконань;
- структуру першої зустрічі з клієнтом, принципи та умови терапевтичних відносин, структуру наступних сесій;
- алгоритм терапії в РЕПТ.

Ви навчитесь:

- володіти провідними диспутами;
- застосовувати діалог Сократа та відкриття, що направляєється;
- спільно із клієнтом створювати нові переконання.

Модуль 4. Застосування КПП в практиці психолога до тривожних станів, панічних атак, агорафобії, соціофобії

Тема 4.1. Застосування КПП в практиці психолога до тривожних станів.

Ви познайомитесь з:

- специфікою діагностичного та трансдіагностичного підходу КПТ до тривожних станів;
- видами діагностики;
- роллю атрибуції, антиципації та особливості виховання в генезі тривожних розладів; сигналами небезпеки та безпеки;
- категоріями охоронної поведінки.

Ви навчитесь:

- діагностувати тривожні стани;
- концептуалізувати клієнтів із тривогою;
- виявляти підтримуючі цикли тривоги, страху;
- використовувати когнітивні діагностичні та терапевтичні техніки;
- використовувати поведінкову техніку;
- працювати з фобічним уникненням, компенсаторними стратегіями та охоронною поведінкою.

Тема 4.2. Застосування КПТ в практиці психолога до панічних атак, агорафобії, соціофобії.

Ви познайомитесь з:

- специфікою концептуалізації, когнітивних карт та підтримуючих циклів тривожних клієнтів;
- специфікою консультування клієнтів з тривогою;
- провідними когнітивними та поведінковими техніками.

Ви навчитесь:

- діагностувати тривожні стани;
- концептуалізувати клієнтів із тривогою;
- виявляти підтримуючі цикли тривоги, страху;
- використовувати когнітивні діагностичні та терапевтичні техніки;
- використовувати поведінкову техніку;
- працювати з фобічним уникненням, компенсаторними стратегіями та охоронною поведінкою.

Модуль 5. Застосування КПТ в практиці психолога до депресивних станів

Тема 5.1. Застосування КПТ в практиці психолога до депресивних станів.

Ви познайомитесь з:

- діагностикою та типологією депресивних станів;
- когнітивною моделлю депресії;
- специфікою концептуалізації, етапів та мішеней консультування.

Ви навчитесь:

- проводити оцінку депресивного стану та суїцидальних ризиків;
- концептуалізувати клієнта в депресивному стані;
- складати плани консультування депресивних клієнтів.

Тема 5.2. Інструменти КПП в практиці психолога для консультування клієнтів у депресивних станах.

Ви познайомитесь з:

- румінаціями, перфекціонізмом, залежністю, суїцидальністю та іншими особливостями депресивних клієнтів;
- оцінкою суїцидальних ризиків;
- специфікою консультування депресивних клієнтів.

Ви навчитесь:

- проводити поведінкову активацію та тренінг навичок вирішення проблем;
- застосовувати когнітивні методи та техніки у роботі з депресивними клієнтами;

Модуль 6. Застосування КПП в практиці психолога до залежної поведінки

Тема 6.1. Застосування КПП в практиці психолога до клієнтів що вживають психоактивні речовини.

Ви познайомитесь з:

- останніми уявленнями про сучасну когнітивно-поведінкову модель консультування адиктивних розладів та способи роботи з ними;
- теоретичними та практичними обґрунтуваннями Мотиваційного інтерв'ю;
- прогностичними факторами ефективності консультування;
- методологічним обґрунтуванням використання елементів MBSR (mindfulness based stress reduction), арт-терапії в консультуванні адиктивних розладів;
- засобами профілактики рецидивів.

Ви навчитесь:

- застосовувати класичні інструменти КПП, арт та елементи MBSR (mindfulness based stress reduction) як єдину стратегію терапії адиктивних розладів;
- проводити мотиваційне інтерв'ю у роботі з адиктивними клієнтами.

Тема 6.2. Інструменти КПП в практиці психолога для консультування клієнтів у невротичних стосунках.

Ви познайомитесь з:

- останніми уявленнями про сучасну когнітивно-поведінкову модель консультування адиктивних розладів та способи роботи з ними;
- теоретичними та практичними обґрунтуваннями Мотиваційного інтерв'ю;
- прогностичними факторами ефективності консультування;
- методологічним обґрунтуванням використання елементів MBSR (mindfulness based stress reduction), арт-терапії в консультуванні адиктивних розладів;
- засобами профілактики рецидивів.

Ви навчитесь:

- проводити оцінку, концептуалізацію та планувати консультування з різними групами адиктивних клієнтів;
- проводити оцінку, концептуалізацію та планувати терапію при коморбідних станах (тривога, розлади настрою);
- складати разом із клієнтами протирецидивний план.

Президент ГО «Асоціація психологів-практиків»	Ю. Сенченко
Автор та тренер курсу	Ю. Сенченко