

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**
Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖЕНО
Факультет гуманітарно-педагогічний
“19” червня 2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма ОП «Психологія» (ОС «Бакалавр»)
Факультет: гуманітарно-педагогічний
Розробник: кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології Лариса АФАНАСЕНКО

Київ – 2025 р.

Опис навчальної дисципліни Когнітивно-поведінкова терапія

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це психотерапевтичний підхід, скерований на роботу з негативними думками та спричиненими ними патернами поведінки, які сприяють розвитку психічних розладів та псуують якість життя.

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, ступінь вищої освіти		
Галузь знань:	05 «Соціальні і поведінкові науки»	
Спеціальність:	053 – «Психологія»	
Ступінь вищої освіти	«Бакалавр»	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	Вибіркова	
Загальна кількість годин	210	
Кількість кредитів ECTS	7	
Кількість змістових модулів	2	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-	
Форма контролю	Екзамен	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки (курс)	4	-
Семестр	7	-
Лекційні заняття	30 год.	-
Практичні, семінарські заняття	60 год.	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна робота	120 год	-
Індивідуальні завдання	-	-
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	6	-

1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Когнітивно-поведінкова терапія» є формування у майбутніх психологів цілісного уявлення про один з провідних методів доказової терапії у сфері психічного та психологічного здоров'я та засвоєння основних підходів, технік, методів КПТ у сфері психологічної допомоги.

Набуття компетентностей:

Інтегральна компетентність (ІК): здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері когнітивно-поведінкової терапії, що передбачають застосування основних КП теорій, методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями з дисципліни «Етика та психологія сімейного життя»;

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним;

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення до поставлених завдань з дисципліни;

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї в області КПТ;

ЗК8. Здатність до міжособистісної;

ЗК9. Здатність працювати в команді;

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні (фахові) компетентності (СК):

СК.1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом КПТ;

СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ;

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків індивідів;

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел;

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову): добирати і впроваджувати необхідні психодіагностичні методики, корекційні, психотренінгові методи, вести психологічну консультативну бесіду, застосовувати психотерапевтичні техніки відповідно до запитів клієнтів;

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту клієнта;

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики;

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 1. Аналізувати та пояснювати психічні явища в нормі та патології, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання;

ПРН 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ, можливості їх коригування у контексті професійних завдань;

ПРН 3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. іноземних та з використанням інформаційнокомунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань;

ПРН 8. Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців як рідною мовою, так і іноземною;

ПРН 9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання;

ПРН 10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника;

ПРН 11. Складати та реалізовувати план діагностичного, корекційного, реабілітаційного, консультативного та психотерапевтичного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій;

ПРН12. просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів відповідно до запиту сім'ї;

ПРН14. Ефективно виконувати різні ролі у груповій роботі у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості;

ПРН15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку;

ПРН16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога;

ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

2. Програма та структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					ус ьог о	у тому числі				
		л.	пр.	лаб	інд.	ср.		л.	пр.	ла б.	інд.	ср.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль I. КПТ – когнітивно-поведінкова парадигма у сучасній психотерапії												
Тема 1.1 Вступ у когнітивно-поведінкову терапію		2	4			9						
Тема 1.2 Сучасний стан розвитку КПТ		2	5			9						
Тема 1.3.Фундаментальні когнітивні принципи КПТ		2	4			9						
Тема 1.4. Ключові характеристики КПТ		2	4			9						
Тема 1.5.Підходи у КПТ		2	4			8						
Тема 1.6 Техніки КПТ		3	5			8						
Тема 1.7 Майндфулнес – техніка медитації		2	4			8						
Разом за змістовим модулем I		15	30			60						
Змістовий модуль II. КПТ основних психічних розладів												
Тема 2.1. Когнітивно-поведінкова терапія депресії		3	4			10						
Тема 2.2. Когнітивно-поведінкова модель розуміння та терапії обсессивно-компульсивного розладу		2	5			10						
Тема 2.3 Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів		2	4			10						
Тема 2.4. Когнітивно-поведінкова терапія безсоння		2	4			10						
Тема 2.5 КПТ при втраті		2	4			10						
Тема 2.6 КПТ у лікуванні хронічного болю		4	9			10						
Разом за змістовим модулем II		15	15			60						
Усього годин	210	30	60			120						

3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вступ у когнітивно-поведінкову терапію	2
2	Сучасний стан розвитку КПТ	2
3	Фундаментальні когнітивні принципи КПТ	2
4	Ключові характеристики КПТ	2
5	Підходи у КПТ	2
6	Техніки КПТ	3
7	Майндфулнес – техніка медитації	2
8	Когнітивно-поведінкова терапія депресії	3
9	Когнітивно-поведінкова модель розуміння та терапії obsесивно-компульсивного розладу	2
10	Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів	2
11	Когнітивно-поведінкова терапія безсоння	2
12	КПТ при втраті	2
13	КПТ у лікуванні хронічного болю	4

4. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вступ у когнітивно-поведінкову терапію	4
2	Сучасний стан розвитку КПТ	5
3	Фундаментальні когнітивні принципи КПТ	4
4	Ключові характеристики КПТ	4
5	Підходи у КПТ	4
6	Техніки КПТ	5
7	Майндфулнес – техніка медитації	4
8	Когнітивно-поведінкова терапія депресії	4
9	Когнітивно-поведінкова модель розуміння та терапії obsесивно-компульсивного розладу	5
10	Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів	4
11	Когнітивно-поведінкова терапія безсоння	4
12	КПТ при втраті	4
13	КПТ у лікуванні хронічного болю	9

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вступ у когнітивно-поведінкову терапію	9
2	Сучасний стан розвитку КПТ	9
3	Фундаментальні когнітивні принципи КПТ	9
4	Ключові характеристики КПТ	9
5	Підходи у КПТ	8
6	Техніки КПТ	8
7	Майндфулнес – техніка медитації	8
8	Когнітивно-поведінкова терапія депресії	10

9	Когнітивно-поведінкова модель розуміння та терапії obsесивно-компульсивного розладу	10
10	Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів	10
11	Когнітивно-поведінкова терапія безсоння	10
12	КПТ при втраті	10
13	КПТ у лікуванні хронічного болю	10

6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:
(*вибрати необхідне чи доповнити*)

- усне або письмове опитування;
- співбесіда;
- тестування;
- захист практичних, проектів;

7. Методи навчання (*вибрати необхідне чи доповнити*):

- метод проблемного навчання;
- метод практико-орієнтованого навчання;
- кейс-метод;
- метод проектного навчання;
- метод перевернутого класу, змішаного навчання;
- метод навчання через дослідження;
- метод навчальних дискусій та дебат;
- метод командної роботи, мозкового штурму
- метод гейміфікованого навчання.

8. Оцінювання результатів навчання.

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України»

8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
Модуль 1. Психологічні особливості сучасної сім'ї		
Лекція 1 (<i>за наявності оцінювання</i>)	Вступ у когнітивно-поведінкову терапію	—
Практична робота 1.		8
Самостійна робота 1.		2
Лекція 2 (<i>за наявності оцінювання</i>)	Сучасний стан розвитку КПТ	—
Практична робота 2		8
Самостійна робота 2.		2
Лекція 3 (<i>за наявності оцінювання</i>)	Фундаментальні когнітивні принципи КПТ	—
Практична робота 3		8
Самостійна робота 3.		2
Лекція 4 (<i>за наявності оцінювання</i>)	Ключові характеристики КПТ	—
Практична робота 4		8
Самостійна робота 4.		2
Лекція 5 (<i>за наявності оцінювання</i>)	Підходи у КПТ	—
Практична робота 5		8
Самостійна робота 5.		2

Лекція 6 (за наявності оцінювання)	Техніки КПТ	—
Практична робота 6		8
Самостійна робота 6.		2
Лекція 7 (за наявності оцінювання)	Майндфулнес – техніка медитації	—
Практична робота 7		8
Самостійна робота 7.		2
Модульна контрольна робота 1.		30
Всього за модулем 1		100
Модуль 2. Проблеми сучасної сім'ї. Психологічна допомога сім'ї		
Лекція 8 (за наявності оцінювання)	Когнітивно-поведінкова терапія депресії	—
Практична робота 8		8
Самостійна робота 8		2
Лекція 9 (за наявності оцінювання)	Когнітивно-поведінкова модель розуміння та терапії obsесивно-компульсивного розладу	—
Практична робота 9		8
Самостійна робота 9		2
Лекція 10 (за наявності оцінювання)	Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів	—
Практична робота 10		8
Самостійна робота 10		2
Лекція 11 (за наявності оцінювання)	Когнітивно-поведінкова терапія безсоння	—
Практична робота 11		8
Самостійна робота 11		2
Лекція 12 (за наявності оцінювання)	КПТ при втраті	—
Практична робота 12		8
Самостійна робота 12.		2
Лекція 13 (за наявності оцінювання)	КПТ у лікуванні хронічного болю	—
Практична робота 13		15
Самостійна робота 13		5
Модульна контрольна робота 2.		30
Всього за модулем 2		100
Навчальна робота	$(M1 + M2)/2 \cdot 0,7 \leq 70$	
Екзамен/залік	30	
Всього за курс	$(\text{Навчальна робота} + \text{екзамен}) \leq 100$	

8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамени/заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

8.3. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання	НАПРИКЛАД: роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності	НАПРИКЛАД: списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Курсові роботи, реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування	НАПРИКЛАД: відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

9. Навчально-методичне забезпечення:

електронний навчальний курс навчальної дисципліни
<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=2518#>

- підручники, навчальні посібники, практикуми;

Daily Calm | 10 Minute Mindfulness Meditation | Be Present

URL: [Daily Calm | 10 Minute Mindfulness Meditation | Be Present](#)

Calm | Mindfulness Tools with U.S. Surgeon General Dr. Vivek Murthy - Change & Uncertainty

URL:

[\(1467\) Calm | Mindfulness Tools with U.S. Surgeon General Dr. Vivek Murthy - Change & Uncertainty - YouTube](#)

10. Рекомендовані джерела інформації

1. Батлер Д. Подолати соціальну тривогу. Львів: Свічадо, 2014. 96 с.
2. Бек Д., Джудіт С. Когнітивна терапія: повний посібник: Пер. з англ. ТОВ «І.Д. Вільямс», 2006. 400 с.
3. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 410 с.
4. Мюллер Мкщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів. Вид-во: Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 120 с.
5. Ріггенбах, Дж. Практична когнітивно-поведінкова терапія. 185 інструментів для керування тривогою, депресією, гнівом, поведінковими моделями та стресом. Київ.: «Діалектика», 2022. 450 с.

Допоміжна

1. Бранч Р. Уїлсон Р. Робочий зошит з когнітивно-поведінкової терапії для чайників. 2-е вид.: СПб: «Діалектика». 2020. 448 с.
2. Вестбрук Д. Подолати фобію. Львів: Свічадо, 2016. 94 с.
3. Вестбрук Д. Подолати депресію. Львів: Свічадо, 2016. 94 с.
4. Шквира М. Подолати безсоння. Львів: Свічадо, 2016. 94 с.
5. Davis III, Thompson E.; Ollendick, Thomas H.; Öst, Lars-Göran (Eds.) (2012). Intensive One-Session Treatment of Specific Phobias. *Springer*