

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра психології

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Факультет гуманітарно-педагогічний

18 червня 2026 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
Когнітивно-поведінкова терапія**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 – «Психологія»

Освітня програма «Психологія» (ОС «Бакалавр»)

Факультет: гуманітарно-педагогічний

Розробник: кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології Лариса АФАНАСЕНКО

Київ – 2026 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		
Освітній ступінь	(бакалавр)	
Спеціальність:	053 – «Психологія»	
Освітня програма	Психологія	
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.

**Перелік освітніх компонентів, які передують вивчення навчальної дисципліни:** Історія психології, Загальна психологія, Вікова та педагогічна психологія, Соціальна психологія, Психодіагностика, Психологія спілкування, Патопсихологія, Клінічна психологія, Психокорекція, Психологія особистості, Основи психологічного консультування, Основи психотерапії, Етика та психологія сімейного життя.

#### **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):

СК1. 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 організувати 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 бог 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
<b>Змістовий модуль I. КПТ – когнітивно-поведінкова парадигма у сучасній психотерапії</b>												
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						
<b>Змістовий модуль II. КПТ основних психічних розладів</b>												
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						
<b>Усього годин</b>	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	60
2	Сучасний стан розвитку КПТ	
3	Фундаментальні когнітивні принципи КПТ	
4	Ключові характеристики КПТ	
5	Підходи у КПТ	
6	Техніки КПТ	
7	Майндфулнес – техніка медитації	

8	Когнітивно-поведінкова терапія депресії	60
9	Когнітивно-поведінкова модель розуміння та терапії obsесивно-компульсивного розладу	
10	Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів	
11	Когнітивно-поведінкова терапія безсоння	
12	КПТ при втраті	
13	КПТ у лікуванні хронічного болю	

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

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

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

- метод проблемного навчання;
- метод практико-орієнтованого навчання;
- кейс-метод;
- метод проєктного 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
<b>Модуль I. КПТ – когнітивно-поведінкова парадигма у сучасній психотерапії</b>		
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
<b>Всього за модулем 1</b>		<b>100</b>
<b>Модуль II. КПТ Основних психічних розладів</b>		
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 обсесивно-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
<b>Всього за модулем 2</b>		<b>100</b>
<b>Навчальна робота</b>	<b><math>(M1 + M2)/2 * 0,7 \leq 70</math></b>	
<b>Екзамен/залік</b>	<b>30</b>	
<b>Всього за курс</b>	<b><math>(\text{Навчальна робота} + \text{екзамен}) \leq 100</math></b>	

## 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

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b>	Відтермінування здачі завдань самостійної роботи, практичних занять у випадках хвороби чи якоїсь іншої вагомій для здобувача причини може бути дозволене за умови надання необхідної документації. Відтермінування здачі екзамену може бути дозволене у випадку вагомій причини за умови погодження з гарантом ОНП та деканатом. Проведення навчальних занять, терміни та умови виконання навчальних завдань можуть бути адаптовані до запитів здобувачів із документально підтвердженими особливими потребами. Відповідальністю здобувача залишається вчасне надання таких документів.
<b>Політика щодо академічної доброчесності</b>	Вступаючи на цей курс, здобувачі повинні дотримуватися норм поведінки, прописаних у Положенні про академічну доброчесність у Національному університеті біоресурсів і природокористування України ( <a href="https://nubip.edu.ua/official-documents?page=23">https://nubip.edu.ua/official-documents?page=23</a> ). Здобувачі повинні знати та дотримуватись академічної доброчесності з усіх питань цього курсу. Порушення академічної доброчесності тягне за собою академічну відповідальність
<b>Політика щодо відвідування</b>	Відвідування лекцій та практичних занять з курсу є обов'язковим, воно забезпечує краще розуміння матеріалу, дає можливість простежити зв'язок між теоретичною інформацією та її прикладним аспектом, сформувати систему знань та ґрунтовно підготуватись до екзамену. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із гарантом ОНП та деканатом).

### 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 А. Т. Когнітивна терапія і емоційні розлади. Київ : Основи, 2021. 416 с.
3. Бек Дж. С. Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика. Київ: Науковий світ, 2023. 460 с.
4. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 410 с.
5. Рігенбах, Дж. Практична когнітивно-поведінкова терапія. 185 інструментів для керування тривогою, депресією, гнівом, поведінковими моделями та стресом. Київ.: «Діалектика», 2022. 450 с.

6. Рего С., Фейдер С. Когнітивно-поведінкова терапія для психічного здоров'я: робочий зошит : науково обґрунтовані вправи для перетворення негативних думок та управління своїм благополуччям / пер. з англ. О. Савінової. Київ : Науковий світ, 2023. 172 с.

7. Leahy R. L. Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2024. 481 p.

#### Допоміжна

1. Бранч Р. Уїлсон Р. Робочий зошит з когнітивно-поведінкової терапії для чайників. 2-е вид.: СПб: «Диалектика». 2020. 448 с.

2. Вестбрук Д. Подолати фобію. Львів: Свічадо, 2016. 94 с.

3. Вестбрук Д. Подолати депресію. Львів: Свічадо, 2016. 94 с.

4. Мюллер Мкщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів. Вид-во: Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 120 с.

5. Шквира М. Подолати безсоння. Львів: Свічадо, 2016. 94 с.

6. Davis III, Thompson E.; Ollendick, Thomas H.; Öst, Lars-Göran (Eds.) (2012). Intensive One-Session Treatment of Specific Phobias. Springer.

7. Hofmann S. G. The CBT Handbook: A Comprehensive Guide to Using Cognitive Behavioral Therapy to Overcome Depression, Anxiety, and Anger. Hoboken : Wiley, 2023. 304 p.

8. Wright J. H., Basco M. R., Thase M. E. Learning Cognitive-Behavior Therapy: An Illustrated Guide. 3rd ed. Washington : American Psychiatric Publishing, 2022. 368 p.

9. Leahy R. L., Tirch D., Napolitano L. A. Emotion Regulation in Psychotherapy: A Practitioner's Guide. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2023. 384 p.