



ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ ТА ФІЛОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ

НАЗВА ДИСЦИПЛІНИ / ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Силабус освітнього компонента
«**Основи когнітивно-поведінкової терапії**»

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Фаховий молодший бакалавр, перший (бакалаврський), другий (магістерський)
Галузь знань	Освіта / Педагогіка
Спеціальність	Дошкільна освіта, Початкова освіта, Середня освіта (за предметними спеціальностями)
Освітня програма	Дошкільна освіта фаховий молодший бакалавр, Дошкільна освіта перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, Дошкільна освіта другий (магістерський) рівень вищої освіти, Початкова освіта фаховий молодший бакалавр, Початкова освіта перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, Початкова освіта другий (магістерський) рівень вищої освіти, Середня освіта (Історія) перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, Середня освіта (Історія) другий (магістерський) рівень вищої освіти, Середня освіта (Українська мова і література) перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, Середня освіта (Українська мова і література) другий (магістерський) рівень вищої освіти, Середня освіта (Мова і зарубіжна література (англійська)) перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, Середня освіта (Мова і зарубіжна література (англійська)) другий (магістерський) рівень вищої освіти, Психологія перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Статус дисципліни	вибіркова
Форма навчання	денна / заочна
Курс, семестр	3курс, 4 курс, 5 курс, 6 курс, 7 курс, 8 курс; один семестр
Обсяг дисципліни	150 год. (51 ауд., 99 с.р.)
Семестровий контроль/контрольні заходи	залік
Мова викладання	Українська
Інформація про викладача	Поляновська Ольга Романівна, кандидат педагогічних наук, доцент

Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Вивчення основ когнітивно-поведінкової терапії як одного із напрямків психологічної допомоги та підтримки ментального здоров'я людини підвищує психологічну готовність до педагогічної діяльності та психологічну культуру майбутнього фахівця, має велике практичне значення для збереження його психічного здоров'я та його майбутніх учнів.

Мета курсу «Основи когнітивно-поведінкової терапії» – надати здобувачам вищої освіти знання про особливості психіки людини та їх вплив на думки, поведінку, емоції та її фізичний стан, засвоєння основних понять, положень, методів та технік когнітивно-поведінкової терапії. Оскільки в умовах надшвидкого темпу життя, постійних стресів та тривалого військового стану в Україні дуже важливо зберегти ментальне здоров'я, то техніки когнітивно-поведінкової терапії сприятимуть формуванню стресостійкості, вміння контролювати власний психоемоційний стан, ознайомлять студентів та слухачів магістратури з техніками для роботи з майбутніми учнями з метою корекції їх негативних поведінкових проявів.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Основи когнітивно-поведінкової терапії» є:

- усвідомлення сутності когнітивних явищ (пізнання, метапізнання, когнітивних процесів, ментальних репрезентацій та ін.) та термінології когнітивно-поведінкової терапії;
- формування розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків людини з позицій когнітивного підходу в психології;
- ознайомлення з методами та техніками саморегуляції у різних складних життєвих ситуаціях;
- вивчення методів допомоги дітям та підліткам з дитячою травмою, синдромом дефіциту уваги та гіперактивності, розладами аутистичного спектру, розладами поведінки, тривогою та депресією покращити їх психо-емоційний стан, поведінку;
- формування здатності навати собі та своїм близьким першу психологічну допомогу в стресових ситуаціях.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:

- що таке когнітивно-поведінкова терапія, її принципи та методи;
- як надавати першу психологічну допомогу собі, своїм близьким та іншим людям, учням у стресових ситуаціях;
- вправи та техніки роботи з заниженою самооцінкою; стресом, тривожністю і гнівом; почуттям провини і сорому; постійними нав'язливими бажаннями.

Студент повинен уміти:

- використовувати різні методи та техніки когнітивно-поведінкової терапії з метою надання першої психологічної допомоги;
- розрізняти когнітивні спотворення та вміти працювати з ними.

Пререквізити

Ефективність засвоєння змісту дисципліни «Основи когнітивно-поведінкової терапії» значно підвищиться, якщо студенти попередньо опанували матеріал таких дисциплін як: Загальна психологія, Вікова та педагогічна психологія, Психодіагностика, Філософія.

Зміст курсу

№	Теми	Аудиторні години	Лекції	Семінарські Практичні
1.	Когнітивно-поведінкова терапія: теоретичний аспект.	10	6	4
2.	Розвиток впевненості в собі та здорового	8	4	4

	самосприйняття.			
3.	Покращення стосунків з оточенням.	8	4	4
4.	Управління стресом, тривогою і гнівом.	8	4	4
5.	Подолання почуття сорому та провини.	8	4	4
6.	Когнітивно-поведінкова терапія для дітей та підлітків.	9	4	5
	Всього	51	26	25

Самостійна робота студентів

№ з/п теми	Зміст завдань	Кількість годин
1.	1. Скласти таблицю «Ключові поняття КПТ», у якій для кожного терміну (автоматичні думки, базові переконання, когнітивні спотворення, поведінкові експерименти тощо) навести: визначення. приклад. 2. Створити «Щоденник думок» (5 заповнених прикладів) для себе, де зазначити: ситуацію, емоції (оцінка за 0–100), автоматичну думку, аргументи «за» і «проти», альтернативну адаптивну думку, зміна емоцій після переоцінки.	16
2.	1. Написати психологічне есе на тему «Хибність уявлень людини про світ та самого себе». 2. Підібрати методики КПТ для роботи з самооцінкою.	16
3.	1. Зробити конспект про фактори, що впливають на якість міжособистісних стосунків (емпатія, активне слухання, асертивність, толерантність, соціальні навички). 2. Скласти таблицю «Мої сильні та слабкі сторони у спілкуванні», де: описати свою поточну поведінку, оцінити її за шкалою 1–5, визначити, що потрібно розвивати.	16
4.	1. Навести приклади (з літературних творів або за допомогою відеоматеріалів), які б ілюстрували переживання наступних емоційних станів: ейфорія; депресія; меланхолія; фрустрація; когнітивний дисонанс. 2. Розробити практичні рекомендації для осіб різного віку (за власним вибором) щодо подолання меланхолії та депресивних настроїв.	16
5.	1. Опрацювати наукові джерела та зробити опорний конспект щодо відмінності між почуттями сором і провини (емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти), психологічні наслідки хронічного сорому і провини, техніки зниження деструктивного впливу цих почуттів. 2. Скласти схему глибинних переконань, що підтримують сором і провину (напр.: «Я повинен бути ідеальним», «Я завжди	16

	винен, коли хтось засмучений»). Виконати письмово вправу «Докази за і проти» для 2–3 таких переконань: аргументи, які підтверджують переконання, аргументи, які йому суперечать, альтернативне більш реалістичне переконання.	
6.	1. Розробити та надати практичні рекомендації щодо усунення тривоги та переживань різноманітних видів страху у дітей та підлітків.	19
	Разом	99

Система оцінювання та вимоги

Види контролю: поточний, підсумковий.

Методи контролю: спостереження за навчальною діяльністю студентів, усне опитування, тестування, перевірка самостійних робіт.

Форма контролю: залік.

Контроль знань і умінь студентів (поточний і підсумковий) з дисципліни «**Основи когнітивно-поведінкової терапії**» здійснюється згідно з кредитно-модульною системою організації освітнього процесу. Рейтинг студента із засвоєння дисципліни визначається за 100 бальною шкалою.

Критерії оцінювання. Еквівалент оцінки в балах для кожної теми може бути різний, загальну суму балів за тему визначено в таблиці.

Підсумкова (загальна) оцінка з курсу є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі види контролю. Підсумкова оцінка виставляється після повного вивчення навчальної дисципліни.

Розподіл балів, які отримують студенти при вивченні дисципліни «Логіка»

№	Теми	Усне опитування	Самостійна робота	Дослідницькі завдання
1.	Когнітивно-поведінкова терапія: теоретичний аспект.	8	5	
2.	Розвиток впевненості в собі та здорового самосприйняття.	8	5	5
3.	Покращення стосунків з оточенням.	8	5	
4.	Управління стресом, тривогою і гнівом.	8	5	5
5.	Подолання почуття сорому та провини.	8	5	
6.	Когнітивно-поведінкова терапія для дітей та підлітків.	10	5	
	Разом	100		

Поточне тестування, усне опитування та самостійна робота						Участь у неформальній освіті	Сума
Змістовий модуль №1							
T1	T2	T3	T4	T5	T6		100
13	18	13	18	13	15	10	

ЗМ1– змістовий модуль

T1, T2 ... T6 – теми змістових модулів.

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	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	задовільно	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

Рекомендована література

Основна

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів, 2014. 410 с. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/KPT-TEXT-1_2-PART.pdf
2. Дерев'янка С. П. Когнітивна психологія: навч. посібник. Чернігів, 2012. 184 с.
3. Дерев'янка С. П. Когнітивно-поведінкова терапія: навч.-метод. рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 60 с. URL: erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/9108.
4. Когнітивно-поведінкова терапія депресії URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/cbt-depression.pdf>
5. Пономаренко П. Когнітивно-поведінкова терапія в сучасній психологічній практиці. URL: https://psysocwork.onu.edu.ua/old/article/view/135105?utm_source=chatgpt.com

Допоміжна

1. Активізація когнітивних процесів у спілкуванні: методичний посібник. за ред. В. П. Казміренка. Київ, 2011. 268 с.
2. Гільман А. Ю., Шугай М. А. Саногенне і патогенне мислення: теорія і важливі напрями психологічної практики. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Острог, 2015. Вип. 2. С. 28–38.
3. Дерев'янка С. П. Когнітивні викривлення, пов'язані з емоційним інтелектом. Одинадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали міжнар. наук. конф. (Чернігів, 29 листопада 2020 р.). Чернігів, 2021. С. 81–85.
4. Диспенза Д. Надприродний розум. Київ, 2020. 400 с.
5. Засади когнітивної психології спілкування / наук. ред. В. П. Казміренка. Кіровоград, 2013. 389 с.
6. Поляновська О., Старовойт І., Олійник А. Збереження ресурсного стану здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Psychology Travelogs*. №2 (2025). С. 267-275. <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/314>.
7. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. Нейроньоз: психоневрологія і нейропсихіатрія. 2014. № 3 (38). С. 40–45.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії. URL: <http://biblio.kgpa.km.ua/>.
2. Еврідика Мережа. URL: <http://www.eurydice.org>.
3. Освітній порта. URL: <http://www.osvita.org.ua>.

4. Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В. О. Сухомлинського. URL: <http://www.library.edu-ua.net>
5. Наукова електронна бібліотека. (Книги, підручники, дисертації, автореферати.) URL: <http://www.nbuv.gov.ua/portal>.
6. Наукова періодика України (журнали та збірники наукових праць). URL:
7. Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>.

Силабус:

Складено кандидатом педагогічних наук, доцентом Поляновською Ольгою Романівною.

Ухвалено кафедрою педагогіки (протокол № 2 від 27 вересня 2024 р.).