

ЗІГМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Вченою радою університету

Протокол № 10 від
«11» червня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЮ
ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ»

Освітній рівень: Перший (бакалаврський)

Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»

Спеціальність С4 «Психологія»

Освітньо-професійна програма "Психологія"

Статус дисципліни: вибіркова

Форма навчання: денна

<u>Форма навчання</u>	<u>Курс</u>	<u>Семестр</u>	<u>Лекції (год.)</u>	<u>Практичні (год.)</u>	<u>Самостійна робота студента (год.)</u>	<u>Разом (год.)</u>	<u>Залік (сем.)</u>
<u>Денна</u>	<u>4</u>	<u>8</u>	<u>20</u>	<u>16</u>	<u>54</u>	<u>90</u>	<u>8</u>

Робоча програма розроблена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів галузі С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини», спеціальності С4 Психологія, затвердженої вченою радою ЗФУУ (протокол № 10 від «11» червня 2025 року)

Доктор філософії у галузі психології,
старший викладач кафедри психології



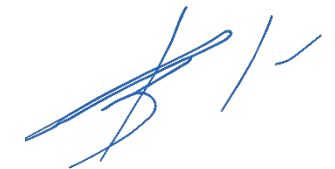
(підпис)

В. Депутатов

Робочу програму обговорено та затверджено на засіданні кафедри психології

Протокол № 9 від “21” травня 2025 року

Завідувач кафедри психології



(підпис)

І. Клименко

Гарант ОПП «Психологія»



(підпис)

І. Клименко

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ОПП, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	
Кількість кредитів - 3	Галузь знань – С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»	Статус дисципліни вибіркова	
		Мова навчання Українська	
Змістових модулів - 2	Спеціальність: С4 Психологія Освітньо-професійна програма «Психологія»	Рік підготовки	
		4-й	
		Семестр	
			8-й
Загальна кількість кредитів/годин - 3/90		Лекції (год.)	
		20	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 4 год.;	Ступень вищої освіти - Бакалавр	Практичні(год.)	
		16	
		Самостійна робота(год.)	
		54	
		Всього	
		90	
		Вид контролю	
			Залік

2.1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни «Сучасні уявлення та психотерапію тривожних розладів» є формування у здобувачів вищої освіти системних знань про сучасні концепції тривожних розладів, їх клінічні прояви, діагностичні критерії та психотерапевтичні підходи. Дисципліна спрямована на оволодіння методами психотерапії тривожних станів, розвиток практичних навичок роботи з клієнтами, які страждають на генералізований тривожний розлад, панічні атаки, соціальну тривогу та інші форми тривожних порушень. Вона забезпечує інтеграцію теоретичних знань із сучасними психотерапевтичними інструментами, сприяє формуванню професійної компетентності, етичної відповідальності та готовності до міждисциплінарної співпраці у сфері психічного здоров'я.

2.2. Завдання вивчення дисципліни

Основними завданнями вивчення дисципліни «Сучасні уявлення та психотерапію тривожних розладів» є:

- Ознайомлення з класифікаціями – вивчення сучасних діагностичних систем (DSM-5, ICD-11) та їх застосування.

- Аналіз клінічних проявів – розгляд симптоматики та особливостей перебігу різних тривожних розладів.
- Вивчення психотерапевтичних підходів – когнітивно-поведінкова терапія, експозиційні методи, майндфулнес-практики, інтегративні моделі.
- Розвиток практичних навичок – формування умінь проведення психотерапевтичних інтервенцій та консультування.
- Формування діагностичних компетенцій – оволодіння методами психодіагностики та інтерпретації результатів.
- Розвиток етичної відповідальності – усвідомлення професійних стандартів та етичних принципів роботи з клієнтами.
- Інтеграція знань – поєднання теоретичних концепцій із практичними інструментами для ефективної допомоги.

2.3. Передумови для вивчення дисципліни.

Для ефективного засвоєння дисципліни «Сучасні уявлення та психотерапію тривожних розладів» студентам необхідно мати ґрунтовні знання з таких предметів:

Пререквізіти:

- Психологічний супровід військовослужбовців — вивчає теоретичні та практичні засади надання психологічної допомоги військовим під час служби, бойових дій та соціальної адаптації.
- Рівні психологічних втручань в психосоціальному супроводі — систематизує форми психологічної допомоги від базової підтримки до спеціалізованих терапевтичних методів у кризових ситуаціях.
- Основи психіатрії — ознайомлює з базовими поняттями, клінічними проявами та принципами діагностики психічних розладів у практиці психолога.
- Сучасні методи психометрії — формує знання про сучасні кількісні та якісні методи вимірювання психологічних характеристик і їх застосування у наукових та практичних дослідженнях.

Постреквізіти:

Після завершення дисципліни студенти зможуть застосовувати отримані знання у таких предметах і практиках:

- Індивідуальна та групова терапія — вивчає теоретичні основи та практичні методи психотерапевтичної роботи з клієнтами в індивідуальному та груповому форматі.
- Психологія сім'ї та подружжя — досліджує закономірності формування, розвитку та функціонування сімейних і подружніх стосунків, а також методи психологічної допомоги сім'ї.
- Переддипломна практика — є завершальним етапом професійної підготовки, що інтегрує теоретичні знання та практичні навички у реальних умовах діяльності психолога.

- Кваліфікаційна робота — передбачає самостійне дослідження студента, спрямоване на вирішення актуальної психологічної проблеми та демонстрацію сформованих професійних компетентностей.

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. Теоретичні та діагностичні основи

Тема 1. Сучасні класифікації тривожних розладів

У темі розглядаються основні міжнародні системи класифікації психічних розладів — DSM-5 та ICD-11, їхні критерії та підходи до визначення тривожних станів. Аналізуються відмінності між системами, їх практичне застосування у клінічній психології та психотерапії. Особлива увага приділяється сучасним тенденціям у діагностиці та розширенню спектра тривожних порушень.

Тема 2. Клінічні прояви генералізованого тривожного розладу

Тема присвячена характеристиці симптомів генералізованого тривожного розладу, його перебігу та особливостям диференційної діагностики. Розглядаються когнітивні, емоційні та соматичні прояви, що формують клінічну картину. Важливим аспектом є аналіз чинників ризику та механізмів підтримання тривожності.

Тема 3. Панічний розлад і панічні атаки

У темі висвітлюються сучасні уявлення про панічний розлад, його патогенез та клінічні особливості. Розглядаються механізми виникнення панічних атак, їхній вплив на якість життя та соціальне функціонування. Окремо аналізуються психотерапевтичні стратегії та ефективність різних методів лікування.

Тема 4. Соціальна тривога та фобічні розлади

Тема охоплює проблематику соціальної тривожності та специфічних фобій, їхні прояви та наслідки для міжособистісної взаємодії. Розглядаються когнітивні та поведінкові механізми формування страхів, а також сучасні підходи до їх корекції. Акцент робиться на практичних методах роботи з клієнтами, що мають соціальні труднощі.

Тема 5. Психодіагностика тривожних станів

У темі аналізуються сучасні психодіагностичні методи, що застосовуються для оцінки рівня тривожності та її проявів. Розглядаються стандартизовані опитувальники, проєктивні методики та клінічні інтерв'ю. Важливим є питання валідності та надійності інструментів, а також їх практичне використання у психотерапії.

Змістовний модуль 2. Психотерапевтичні підходи та практика

Тема 6. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів

Тема присвячена базовим принципам когнітивно-поведінкової терапії, її технікам та доказовій ефективності у лікуванні тривожних станів. Розглядаються

методи когнітивної реструктуризації, експозиційні вправи та тренінг навичок. Особлива увага приділяється адаптації КПТ до різних форм тривожних розладів.

Тема 7. Експозиційні методи та десенсибілізація

У темі висвітлюються техніки поступового та інтенсивного зіткнення з тривожними стимулами, що застосовуються у роботі з фобіями та панічними станами. Розглядається механізм десенсибілізації та його роль у зниженні тривожності. Аналізуються практичні приклади використання експозиційних методів у психотерапевтичній практиці.

Тема 8. Майндфулнес та медитативні практики

Тема розкриває значення усвідомленості та медитативних технік у зниженні тривожності та підвищенні психологічної стійкості. Розглядаються базові принципи майндфулнес, його інтеграція у психотерапевтичні програми та наукові дані щодо ефективності. Акцент робиться на практичних інструментах саморегуляції та розвитку внутрішніх ресурсів.

Тема 9. Інтегративні та мультидисциплінарні моделі

У темі аналізуються сучасні інтегративні підходи до психотерапії тривожних розладів, що поєднують різні методи та техніки. Розглядається роль міждисциплінарної співпраці психологів, психіатрів та інших фахівців. Важливим є питання індивідуалізації терапії та врахування особистісних особливостей клієнта.

Тема 10. Етичні аспекти та професійна відповідальність

Тема присвячена етичним принципам роботи з клієнтами, що мають тривожні розлади, та професійним стандартам психотерапевта. Розглядаються питання конфіденційності, інформованої згоди та меж професійної компетентності. Акцент робиться на формуванні відповідального ставлення до практики та дотриманні етичних норм у складних випадках.

4. Структура залікового кредиту з дисципліни

Назви змістовних модулів і тем для вивчення	Кількість годин			
	денна форма			
	у тому числі			
	усього	лекц	практ	с.р
Змістовний модуль 1. Теоретичні та діагностичні основи				
Тема 1. Сучасні класифікації тривожних розладів (DSM-5, ICD-11 та їх порівняння).	10	2	2	6
Тема 2. Клінічні прояви генералізованого тривожного розладу та його диференційна діагностика.	9	2	1	6
Тема 3. Панічний розлад і панічні атаки: сучасні уявлення та терапевтичні стратегії.	9	2	1	6
Тема 4. Соціальна тривога та фобічні розлади: особливості перебігу та підходи до лікування.	10	2	2	6

Тема 5. Психодіагностика тривожних станів: методи оцінки та інтерпретація результатів.	9	2	2	5
Змістовний модуль 2. Психотерапевтичні підходи та практика				
Тема 6. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: техніки та ефективність.	9	2	2	5
Тема 7. Експозиційні методи та десенсибілізація у роботі з фобіями та панічними станами.	8	2	1	5
Тема 8. Майндфулнес та медитативні практики як інструмент зниження тривожності.	8	2	1	5
Тема 9. Інтегративні та мультидисциплінарні моделі у психотерапії тривожних розладів.	9	2	2	5
Тема 10. Етичні аспекти та професійна відповідальність у роботі з клієнтами, що мають тривожні порушення.	9	2	2	5
Усього	90	20	16	54

5. Тематика практичних та занять з дисципліни

Змістовний модуль 1. Теоретичні та діагностичні основи

Практичне заняття 1. Класифікація тривожних розладів у сучасній психіатрії

- Охарактеризуйте основні підходи DSM-5 та ICD-11.
- Назвіть ключові відмінності між цими системами.
- Зазначте практичне значення класифікацій для психотерапевта.
- Сформулюйте переваги та обмеження сучасних класифікацій.

Практичне заняття 2. Клініка генералізованого тривожного розладу

- Опишіть основні симптоми генералізованого тривожного розладу.
- Перелічіть чинники ризику та підтримуючі механізми.
- Розкрийте особливості диференціальної діагностики.
- Запропонуйте стратегії роботи з клієнтами, що мають ГТР.

Практичне заняття 3. Панічний розлад та панічні атаки

- Охарактеризуйте клінічні прояви панічного розладу.
- Назвіть механізми виникнення панічних атак.
- Зазначте наслідки для соціального функціонування клієнта.
- Сформулюйте психотерапевтичні стратегії лікування.

Практичне заняття 4. Соціальна тривога та фобії

- Опишіть симптоми соціальної тривожності.
- Перелічіть основні типи фобічних розладів.
- Розкрийте когнітивні та поведінкові механізми страхів.
- Запропонуйте сучасні методи корекції соціальної тривоги та фобій.

Практичне заняття 5. Психодіагностика тривожних станів

- Охарактеризуйте основні психодіагностичні методи.
- Назвіть стандартизовані опитувальники для оцінки тривожності.
- Зазначте питання валідності та надійності методів.

- Сформулюйте практичне значення психодіагностики для психотерапії.

Змістовний модуль 2. Психотерапевтичні підходи та практика

Практичне заняття 6. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів

- Опишіть базові принципи когнітивно-поведінкової терапії.
- Перелічіть основні техніки КПТ.
- Розкрийте доказову ефективність КПТ у лікуванні тривожних станів.
- Запропонуйте варіанти адаптації КПТ до різних форм тривожних розладів.

Практичне заняття 7. Експозиційні методи та десенсибілізація

- Охарактеризуйте техніки експозиційної терапії.
- Назвіть механізм десенсибілізації.
- Зазначте роль експозиційних методів у роботі з фобіями.
- Сформулюйте приклади практичного застосування експозиційних технік.

Практичне заняття 8. Майндфулнес та медитативні практики

- Опишіть базові принципи майндфулнес.
- Перелічіть основні медитативні техніки для зниження тривожності.
- Розкрийте наукові дані щодо ефективності майндфулнес.
- Запропонуйте практичні інструменти саморегуляції для клієнтів.

Практичне заняття 9. Інтегративні та мультидисциплінарні моделі психотерапії

- Охарактеризуйте інтегративні підходи до психотерапії тривожних розладів.
- Назвіть роль міждисциплінарної співпраці у лікуванні.
- Зазначте значення індивідуалізації психотерапії.
- Сформулюйте приклади інтегративних моделей у практиці.

Практичне заняття 10. Етичні аспекти психотерапії тривожних розладів

- Опишіть основні етичні принципи роботи з клієнтами, що мають тривожні розлади.
- Перелічіть ключові професійні стандарти психотерапевта.
- Розкрийте значення конфіденційності та інформованої згоди у психотерапії.
- Запропонуйте можливі етичні рішення у складних випадках практики.
- Зазначте межі професійної компетентності та відповідальності психотерапевта.

6. Тематика самостійних занять з дисципліни

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

1	Самостійне заняття 1. Класифікація тривожних розладів у сучасній психіатрії – Порівняйте критерії DSM-5 та ICD-11. – Визначте основні категорії тривожних розладів. – Проаналізуйте практичне значення класифікацій для психотерапії. – Складіть таблицю відповідності між DSM-5 та ICD-11.	6
2	Самостійне заняття 2. Клініка генералізованого тривожного розладу – Опишіть симптоми генералізованого тривожного розладу. – Визначте чинники ризику та підтримуючі механізми. – Проаналізуйте особливості диференціальної діагностики. – Складіть приклади клінічних випадків для аналізу.	6
3	Самостійне заняття 3. Панічний розлад та панічні атаки – Охарактеризуйте клінічні прояви панічного розладу. – Визначте механізми виникнення панічних атак. – Проаналізуйте наслідки для соціального функціонування. – Складіть схему психотерапевтичної роботи з панічним розладом.	6
4	Самостійне заняття 4. Соціальна тривога та фобії – Опишіть симптоми соціальної тривожності. – Визначте основні типи фобічних розладів. – Проаналізуйте когнітивні та поведінкові механізми страхів. – Складіть перелік сучасних методів корекції.	6
5	Самостійне заняття 5. Психодіагностика тривожних станів – Охарактеризуйте основні психодіагностичні методи. – Визначте стандартизовані опитувальники для оцінки тривожності. – Проаналізуйте валідність та надійність методів. – Складіть приклади інтерпретації результатів діагностики.	5
6	Самостійне заняття 6. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів – Опишіть базові принципи КПТ. – Визначте основні техніки когнітивної реструктуризації. – Проаналізуйте доказову ефективність КПТ. – Складіть приклади адаптації КПТ до різних форм тривожних розладів.	5
7	Самостійне заняття 7. Експозиційні методи та десенсибілізація – Охарактеризуйте техніки експозиційної терапії. – Визначте механізм десенсибілізації. – Проаналізуйте роль експозиційних методів у роботі з фобіями. – Складіть приклади практичного застосування експозиційних технік.	5
8	Самостійне заняття 8. Майндфулнес та медитативні практики – Опишіть базові принципи майндфулнес. – Визначте основні медитативні техніки для зниження тривожності. – Проаналізуйте наукові дані щодо ефективності майндфулнес. – Складіть перелік практичних інструментів саморегуляції.	5

9	Самостійне заняття 9. Інтегративні та мультидисциплінарні моделі психотерапії – Охарактеризуйте інтегративні підходи до психотерапії. – Визначте роль міждисциплінарної співпраці. – Проаналізуйте значення індивідуалізації психотерапії. – Складіть приклади інтегративних моделей у практиці.	5
10	Самостійне заняття 10. Етичні аспекти психотерапії тривожних розладів – Опишіть основні етичні принципи роботи з клієнтами, що мають тривожні розлади. – Визначте ключові професійні стандарти психотерапевта. – Проаналізуйте значення конфіденційності та інформованої згоди у психотерапії. – Складіть приклади етичних кейсів для аналізу. – Зазначте межі професійної компетентності та відповідальності психотерапевта. – Розкрийте можливі етичні проблеми у роботі з клієнтами, що мають тривожні розлади.	5
Всього		54

7. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни «Сучасні уявлення та психотерапію тривожних розладів» використовуються наступні методи оцінювання навчальної роботи студентів:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- залікове модульне тестування та опитування;
- реферати, презентації;
- залік.

8. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Сучасні уявлення та психотерапію тривожних розладів» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2	
40%	10%	40%	10%
Поточне оцінювання	Модульний контроль 1	Поточне оцінювання	Модульний контроль 2
1. Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (5 занять, 5 тем – 5 оцінок). 2. Модульний контроль 1 проводиться на п'ятому практичному занятті. Оцінка за Модульний контроль 1 виставляється на підставі виконання письмового завдання.		1. Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (5 занять, 5 тем – 5 оцінок). 2. Модульний контроль 2 проводиться на останньому практичному занятті. Оцінка за Модульний контроль 2 виставляється на підставі виконання письмового завдання.	

Усі форми контрольних заходів та критерії оцінювання здобувачів зазначенні в положенні університету про оцінювання результатів вивчення навчальної дисципліни.

Шкала оцінювання

За шкалою університету	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90-100	відмінно	A (відмінно)
85-89	добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№ п/п	Найменування	Номер теми
1	Мультимедійний проектор	1-10
2	Проекційний екран	
3	Комунікаційне програмне забезпечення (Google Chrome, Firefox)	
4	Наявність доступу до мережі Інтернет	
5	Персональні комп'ютери, ноутбук.	
6	Комунікаційне програмне забезпечення (Zoom) для проведення занять у режимі он-лайн (за необхідності)	
7	Комунікаційна навчальна платформа (Moodle) для організації дистанційного навчання (за необхідності)	
8	Програмне забезпечення: ОС Windows	
9	Інструменти Microsoft Office (Word; Excel; Power Point і т. і.)	

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні:

1. Архангельська М.В. *Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору*. Науковий вісник ХДУ, 2024.
2. Лойко Л.С., Шаповал О.М., Борейко Т.І. *Психофізіологічні механізми тривожних розладів у клінічно-психологічному вимірі*. Журнал соціальної та практичної психології, 2026.
3. Федорець В.М., Шевченко Р.П. *Психологічні особливості тривожних розладів та можливості їх корекції*. Одеса, 2024.
4. Beck J., Beck A. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press, 2020.

5. Borza L. *Cognitive-behavioral therapy for generalized anxiety*. Dialogues in Clinical Neurosciences, 2017.
6. Clark D., Beck A. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. Guilford Press, 2011.
7. Dunmore E., Clark D., Ehlers A. *Cognitive factors in persistent PTSD*. Behavior Research and Therapy, 2001.
8. Hatami M., Golkar M. *Comparing CBT and ACT in veterans with psychopathy*. Laplage em Revista, 2021.
9. Jalal V., Kruger Q., Hinton D. *Adaptation of CBT for traumatized groups*. Cognitive and Behavioral Practice, 2018.
10. Kaczurkin A., Foa E. *Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: update on empirical evidence*. 2015.

Додаткові:

1. Литвиненко О.О. *Психологічна допомога і самодопомога при депресії та тривозі*. Київ, 2023.
2. American Psychiatric Association. *DSM-5-TR: Anxiety Disorders*. APA, 2022.
3. Bandelow B., Werner A. *German Guidelines for the treatment of anxiety disorders*. European Archives of Psychiatry, 2022.
4. Beck A., Rush A., Shaw B., Emery G. *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press, 1979.
5. Bricot L., Chaperon A. *L'affirmation de soi*. Dunod, 2020.
6. Clark D.M. *Cognitive model of panic disorder*. Oxford University Press, 2016.
7. Cottraux J. *Les psychothérapies cognitives et comportementales*. Elsevier Masson, 2020.
8. Craske M.G. *Anxiety disorders and treatment approaches*. Routledge, 2017.
9. Hofmann S.G., Asnaani A. *CBT for anxiety disorders: mechanisms and outcomes*. 2012.
10. WHO. *Guidelines for the management of anxiety disorders*. Geneva, 2021.

Інформаційні ресурси:

11. MSD Manual Professional Edition – Anxiety Disorders ([msdmanuals.com in Bing](https://www.msdmanuals.com/in-Bing))
12. WHO Special Initiative for Mental Health: Ukraine ([who.int in Bing](https://www.who.int/in-Bing))
13. [Інституційний репозиторій Київського університету ім. Б. Грінченка – Психологічна допомога і самодопомога](#)
14. Київський міський центр контролю та профілактики хвороб – Психічне здоров'я ([kyivcdc.gov.ua in Bing](https://kyivcdc.gov.ua/in-Bing))
15. Центр психології ISKRA – Тривожний розлад: симптоми та лікування ([iskra-psy.com in Bing](https://iskra-psy.com/in-Bing))