



ЗИГМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Вченою радою університету

Протокол №10 від
«11» червня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ

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

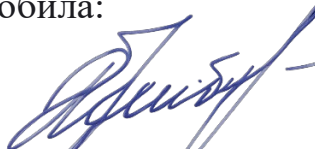
<u>Форма навчання</u>	<u>Курс</u>	<u>Семестр</u>	<u>Лекції (год.)</u>	<u>Практичні (год.)</u>	<u>Самостійна робота студента (год.)</u>	<u>Разом (год.)</u>	<u>Залік (сем.)</u>
<u>Денна</u>	<u>3</u>	<u>5</u>	<u>20</u>	<u>16</u>	<u>54</u>	<u>90</u>	<u>5</u>

Київ-ЗФУУ
2025

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)

Програму навчальної дисципліни розробила:

Доктор психологічних наук,
професор кафедри психології


(підпис)

Я. Раєвська

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	
		3-й	
		Семестр	
			5-й
Загальна кількість кредитів/годин - 3/90		Лекції (год.)	
		20	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 2 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 навчальної дисципліни «Когнітивно-поведінкова терапія» є формування у здобувачів вищої освіти системних знань про теоретичні засади, методи та техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), розвиток практичних навичок застосування цього підходу у психологічному консультуванні та психотерапії. Дисципліна спрямована на підготовку майбутніх фахівців до ефективної роботи з клієнтами, які мають емоційні, поведінкові та когнітивні труднощі, а також на формування професійної компетентності у сфері доказової психотерапії.

2.2. Завдання вивчення дисципліни

Основними завданнями вивчення дисципліни «Когнітивно-поведінкова терапія» є:

- Охарактеризувати основні концепції когнітивно-поведінкової терапії та її місце серед сучасних психотерапевтичних напрямів.
- Назвати ключові поняття КПТ: когнітивні схеми, автоматичні думки, дисфункціональні переконання, поведінкові патерни.
- Зазначити методи діагностики та оцінки когнітивних і поведінкових порушень.

- Описувати базові техніки КПТ: когнітивна реструктуризація, експозиція, модифікація поведінки, тренінг навичок.
- Сфери застосування КПТ у клінічній практиці (тривожні розлади, депресія, стрес, залежності).
- Запропонувати стратегії роботи з клієнтом у рамках КПТ, враховуючи індивідуальні особливості та контекст проблеми.
- Розкрити значення когнітивно-поведінкової терапії як доказового методу у сучасній психотерапії.

2.3. Передумови для вивчення дисципліни.

Для успішного засвоєння дисципліни «Когнітивно-поведінкова терапія» студентам необхідно мати ґрунтовні знання з таких предметів:

Пререквізіти:

- Психологія особистості — вивчає структуру, динаміку та індивідуальні особливості особистості, що визначають її поведінку та розвиток.
- Психодіагностика — досліджує методи вимірювання та оцінки психічних властивостей, станів і процесів людини.
- Основи психологічного консультування — розглядає принципи, етапи та техніки надання психологічної допомоги клієнтам у різних життєвих ситуаціях.
- Напрямки сучасної психотерапії. Інтеграція, діалог — аналізує сучасні психотерапевтичні школи та їх інтеграцію, спрямовану на діалог між підходами для ефективної допомоги клієнту.
- Феноменологія в психології та психотерапії — досліджує суб'єктивний досвід людини та його опис без зовнішніх інтерпретацій, як основу для розуміння внутрішнього світу клієнта.

Постреквізіти:

Після завершення дисципліни студенти зможуть застосовувати отримані знання у таких предметах та професійних сферах:

- Основи нейрокорекції — вивчає методи психологічної та нейропсихологічної корекції, спрямовані на відновлення когнітивних функцій і розвиток адаптивних навичок у дітей та дорослих.
- Індивідуальна та групова терапія — досліджує принципи та техніки психотерапевтичної роботи з клієнтами у форматі індивідуальних консультацій і групових занять, враховуючи динаміку взаємодії.
- Рівні психологічних втручань в психосоціальному супроводі — аналізує різні рівні допомоги від психоосвітньої підтримки до глибинної психотерапії, спрямовані на забезпечення ефективного психосоціального супроводу клієнтів.

3. Зміст навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Когнітивно-поведінкова терапія» складається з двох змістовних модулів:

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи когнітивно-поведінкової терапії

Тема 1. Історія та становлення когнітивно-поведінкової терапії.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) виникла як інтеграція поведінкових методів і когнітивних підходів у другій половині XX століття. Її розвиток пов'язаний із працями А. Бека, Д. Мейхенбаума та інших дослідників, які довели роль мислення у формуванні емоційних і поведінкових реакцій. КПТ поступово стала одним із провідних напрямів доказової психотерапії, що застосовується у клінічній практиці. Сьогодні вона вважається універсальним методом для роботи з широким спектром психічних розладів.

Тема 2. Ключові поняття та концепції КПТ.

Основними поняттями КПТ є когнітивні схеми, автоматичні думки, дисфункціональні переконання та поведінкові патерни. Концепція терапії ґрунтується на взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою. Зміна когнітивних процесів веде до трансформації емоційного стану та поведінкових реакцій клієнта. КПТ розглядає людину як активного учасника власних змін, що сприяє розвитку самоконтролю та адаптивності.

Тема 3. Когнітивні схеми та автоматичні думки.

Когнітивні схеми є глибинними структурами мислення, які визначають інтерпретацію життєвих ситуацій. Автоматичні думки виникають швидко й неусвідомлено, відображаючи дію цих схем. Вони можуть бути як конструктивними, так і дисфункціональними, спричиняючи негативні емоції та поведінку. У КПТ важливим завданням є виявлення та корекція автоматичних думок для формування більш реалістичного мислення.

Тема 4. Дисфункціональні переконання та їх корекція.

Дисфункціональні переконання — це стійкі негативні установки, що впливають на самооцінку та поведінку людини. Вони часто формуються на основі життєвого досвіду та підтримують патологічні емоційні стани. КПТ пропонує методи їх корекції через когнітивну реструктуризацію та роботу з доказами. Зміна переконань сприяє розвитку адаптивних стратегій і підвищенню психологічної стійкості клієнта.

Тема 5. Теоретичні моделі КПТ у роботі з різними розладами.

КПТ у роботі з тривожними, депресивними, стресовими та поведінковими розладами. Для кожного випадку розроблені специфічні моделі, що враховують особливості когнітивних і поведінкових механізмів. Вони включають діагностику, визначення цільових думок і поведінки, а також планування інтервенцій. Такий підхід забезпечує індивідуалізацію терапії та її високу ефективність.

Змістовий модуль 2. Практичні методи та техніки когнітивно-поведінкової терапії

Тема 6. Методи когнітивної реструктуризації.

Когнітивна реструктуризація спрямована на виявлення та зміну ірраціональних думок клієнта. Вона включає аналіз доказів, пошук альтернативних інтерпретацій та формування більш реалістичних переконань. Цей метод допомагає зменшити інтенсивність негативних емоцій і підвищити адаптивність поведінки. Він є базовим інструментом КПТ у роботі з різними проблемами.

Тема 7. Техніки поведінкової модифікації.

Поведінкова модифікація передбачає зміну неефективних моделей поведінки через навчання нових стратегій. Використовуються методи підкріплення, моделювання та поступового формування навичок. Це дозволяє клієнту закріпити позитивні зміни у повсякденному житті. Техніки поведінкової модифікації особливо ефективні при роботі з залежностями та проблемами самоконтролю.

Тема 8. Експозиційна терапія та робота зі страхами.

Експозиційна терапія полягає у поступовому зіткненні клієнта з об'єктами чи ситуаціями, що викликають страх. Вона допомагає знизити рівень тривожності та сформувати нові адаптивні реакції. Метод базується на принципах десенсибілізації та навчання через досвід. Експозиція є одним із найефективніших способів роботи з фобіями та посттравматичними станами.

Тема 9. Тренінг навичок та розвиток адаптивної поведінки.

Тренінг навичок спрямований на формування соціальних, комунікативних та саморегуляційних умінь. Він включає рольові ігри, моделювання ситуацій та практику нових стратегій поведінки. Такий підхід допомагає клієнту підвищити впевненість у собі та ефективність взаємодії з оточенням. Розвиток адаптивної поведінки є ключовим для успішної інтеграції у соціальне середовище.

Тема 10. Застосування КПТ у клінічній практиці.

КПТ використовується у клінічній психології та психотерапії для лікування депресії, тривожних розладів, стресу та залежностей. Її ефективність підтверджена численними дослідженнями та практикою. У клінічній роботі КПТ поєднує діагностику, індивідуальний план терапії та оцінку результатів. Це робить її одним із провідних напрямів сучасної доказової психотерапії.

4. Структура залікового кредиту з дисципліни

Назви змістовних модулів і тем для вивчення	Кількість годин		
	денна форма		
	у тому числі		
	усього	лекції	практик. с.р

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи когнітивно-поведінкової терапії				
Тема 1. Історія та становлення когнітивно-поведінкової терапії.	10	2	2	6
Тема 2. Ключові поняття та концепції КПТ.	9	2	1	6
Тема 3. Когнітивні схеми та автоматичні думки.	9	2	1	6
Тема 4. Дисфункціональні переконання та їх корекція.	10	2	2	6
Тема 5. Теоретичні моделі КПТ у роботі з різними розладами.	9	2	2	5
Змістовий модуль 2. Практичні методи та техніки когнітивно-поведінкової терапії				
Тема 6. Методи когнітивної реструктуризації.	9	2	2	5
Тема 7. Техніки поведінкової модифікації.	8	2	1	5
Тема 8. Експозиційна терапія та робота зі страхами.	8	2	1	5
Тема 9. Тренінг навичок та розвиток адаптивної поведінки.	9	2	2	5
Тема 10. Застосування КПТ у клінічній практиці.	9	2	2	5
Усього	90	20	16	54

5. Тематика практичних та занять з дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи когнітивно-поведінкової терапії

Практичне заняття 1. Історія та становлення когнітивно-поведінкової терапії

- Охарактеризуйте основні етапи становлення когнітивно-поведінкової терапії.
- Назвіть ключових представників та їх внесок у розвиток КПТ.
- Зазначте відмінності КПТ від інших психотерапевтичних напрямів.
- Опишіть значення доказовості у формуванні КПТ як провідного методу.
- Розкрийте сучасні тенденції розвитку КПТ.

Практичне заняття 2. Ключові поняття та концепції КПТ

- Перелічіть базові поняття когнітивно-поведінкової терапії.
- Охарактеризуйте взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою.
- Зазначте роль клієнта як активного учасника терапії.
- Опишіть концепцію когнітивної моделі у поясненні психічних розладів.
- Розкрийте значення самоконтролю та саморефлексії у КПТ.

Практичне заняття 3. Когнітивні схеми та автоматичні думки

- Охарактеризуйте поняття когнітивних схем та їх роль у мисленні.
- Назвіть приклади автоматичних думок у повсякденному житті.
- Зазначте відмінності між адаптивними та дисфункціональними думками.
- Опишіть методи виявлення автоматичних думок у клієнта.
- Розкрийте значення роботи з когнітивними схемами у терапії.

Практичне заняття 4. Дисфункціональні переконання та їх корекція

- Охарактеризуйте поняття дисфункціональних переконань.
- Назвіть приклади негативних переконань, що впливають на поведінку.
- Зазначте методи когнітивної реструктуризації для їх корекції.
- Опишіть роль доказів та альтернативних інтерпретацій у зміні переконань.
- Розкрийте значення формування адаптивних переконань у терапії.

Практичне заняття 5. Теоретичні моделі КПТ у роботі з різними розладами

- Перелічіть основні моделі КПТ для роботи з тривожними та депресивними розладами.
- Охарактеризуйте особливості застосування КПТ при стресових станах.
- Зазначте специфіку використання КПТ у роботі з залежностями.
- Опишіть роль індивідуалізації терапії у клінічній практиці.
- Розкрийте значення теоретичних моделей для планування інтервенцій.

Змістовий модуль 2. Практичні методи та техніки когнітивно-поведінкової терапії

Практичне заняття 6. Методи когнітивної реструктуризації

- Охарактеризуйте сутність когнітивної реструктуризації.
- Назвіть основні техніки зміни ірраціональних думок.
- Зазначте роль аналізу доказів у роботі з переконаннями.
- Опишіть приклади застосування когнітивної реструктуризації у практиці.
- Розкрийте значення цього методу для зниження негативних емоцій.

Практичне заняття 7. Техніки поведінкової модифікації

- Перелічіть основні методи поведінкової модифікації.
- Охарактеризуйте роль підкріплення у зміні поведінки.
- Зазначте значення моделювання та тренування нових навичок.
- Опишіть приклади застосування поведінкових технік у роботі з клієнтами.
- Розкрийте ефективність поведінкової модифікації при залежностях.

Практичне заняття 8. Експозиційна терапія та робота зі страхами

- Охарактеризуйте сутність експозиційної терапії.
- Назвіть основні принципи поступового зіткнення зі страхами.
- Зазначте значення десенсибілізації у роботі з тривожністю.
- Опишіть приклади застосування експозиції при фобіях.
- Розкрийте роль досвіду клієнта у формуванні нових реакцій.

Практичне заняття 9. Тренінг навичок та розвиток адаптивної поведінки

- Перелічіть основні напрями тренінгу навичок у КПТ.
- Охарактеризуйте значення рольових ігор у формуванні поведінки.
- Зазначте роль комунікативних навичок у соціальній адаптації.
- Опишіть приклади вправ для розвитку саморегуляції.

- Розкрийте значення тренінгу навичок для впевненості клієнта.

Практичне заняття 10. Застосування КПТ у клінічній практиці

- Охарактеризуйте сфери застосування КПТ у клінічній психології.
- Назвіть психічні розлади, при яких КПТ є ефективною.
- Зазначте значення індивідуального плану терапії.
- Опишіть роль оцінки результатів у клінічній практиці.
- Розкрийте значення КПТ як доказового методу психотерапії.

6. Тематика самостійних занять з дисципліни

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Самостійне заняття 1. Історія та становлення когнітивно-поведінкової терапії – Охарактеризуйте основні етапи розвитку КПТ. – Назвіть ключових засновників та їх внесок. – Зазначте відмінності КПТ від інших напрямів психотерапії. – Опишіть значення доказовості у становленні КПТ.	6
2	Самостійне заняття 2. Ключові поняття та концепції КПТ – Перелічіть базові поняття когнітивно-поведінкової терапії. – Охарактеризуйте когнітивну модель взаємозв'язку думок, емоцій та поведінки. – Зазначте роль клієнта як активного учасника терапії. – Опишіть значення самоконтролю та саморефлексії у КПТ.	6
3	Самостійне заняття 3. Когнітивні схеми та автоматичні думки – Охарактеризуйте поняття когнітивних схем. – Назвіть приклади автоматичних думок у повсякденному житті. – Зазначте відмінності між адаптивними та дисфункціональними думками. – Опишіть методи виявлення автоматичних думок у клієнта.	6
4	Самостійне заняття 4. Дисфункціональні переконання та їх корекція – Охарактеризуйте поняття дисфункціональних переконань. – Назвіть приклади негативних переконань. – Зазначте методи їх корекції у КПТ. – Опишіть роль доказів та альтернативних інтерпретацій у зміні переконань.	6
5	Самостійне заняття 5. Теоретичні моделі КПТ у роботі з різними розладами – Перелічіть моделі КПТ для роботи з тривожними та депресивними розладами. – Охарактеризуйте особливості застосування КПТ при стресових станах. – Зазначте специфіку використання КПТ у роботі з залежностями. – Опишіть роль індивідуалізації терапії у клінічній практиці.	5

6	Самостійне заняття 6. Методи когнітивної реструктуризації – Охарактеризуйте сутність когнітивної реструктуризації. – Назвіть основні техніки зміни ірраціональних думок. – Зазначте роль аналізу доказів у роботі з переконаннями. – Опишіть приклади застосування когнітивної реструктуризації.	5
7	Самостійне заняття 7. Техніки поведінкової модифікації – Перелічіть основні методи поведінкової модифікації. – Охарактеризуйте роль підкріплення у зміні поведінки. – Зазначте значення моделювання та тренування нових навичок. – Опишіть приклади застосування поведінкових технік.	5
8	Самостійне заняття 8. Експозиційна терапія та робота зі страхами – Охарактеризуйте сутність експозиційної терапії. – Назвіть основні принципи поступового зіткнення зі страхами. – Зазначте значення десенсибілізації у роботі з тривожністю. – Опишіть приклади застосування експозиції при фобіях.	5
9	Самостійне заняття 9. Тренінг навичок та розвиток адаптивної поведінки – Перелічіть основні напрями тренінгу навичок у КПТ. – Охарактеризуйте значення рольових ігор у формуванні поведінки. – Зазначте роль комунікативних навичок у соціальній адаптації. – Опишіть приклади вправ для розвитку саморегуляції.	5
10	Самостійне заняття 10. Застосування КПТ у клінічній практиці – Охарактеризуйте сфери застосування КПТ у клінічній психології. – Назвіть психічні розлади, при яких КПТ є ефективною. – Зазначте значення індивідуального плану терапії. – Опишіть роль оцінки результатів у клінічній практиці.	5
Всього		54

7. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни «Когнітивно-поведінкова терапія» 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 «Когнітивно-поведінкова терапія» 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. Beck A. *Cognitive Therapy of Depression*. – New York: Guilford Press, 1979.
2. Beck A. *Prisoners of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility, and Violence*. – New York: HarperCollins, 1999.
3. Beck J. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. – New York: Guilford Press, 2011.
4. Clark D., Beck A. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. – New York: Guilford Press, 2010.
5. Dobson K. *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*. – New York: Guilford Press, 2019.
6. Ellis A. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. – New York: Lyle Stuart, 1994.
7. Hofmann S., Asnaani A., Vonk I. *Cognitive Behavioral Therapy: Principles and Practice*. – Boston: Springer, 2012.
8. Kendall P. *Cognitive-Behavioral Therapy for Youth Anxiety*. – New York: Guilford Press, 2018.
9. Meichenbaum D. *Cognitive Behavior Modification*. – New York: Plenum Press, 1977.
10. Wright J., Basco M., Thase M. *Learning Cognitive-Behavior Therapy*. – Washington: APA, 2017.

Додаткові:

1. Бек Дж. *Когнітивно-поведінкова терапія: основи та перспективи*. – Київ: Академія, 2020.
2. Бендерська О. *Практикум з КПТ*. – Київ: Либідь, 2022.
3. Гуменюк О. *Методи когнітивної реструктуризації*. – Львів: Світ, 2020.
4. Корніяка О. *Методологія когнітивно-поведінкової терапії*. – Київ: Наука, 2018.
5. Литвинчук Н. *Сучасні підходи у когнітивній психотерапії*. – Київ: КНЕУ, 2021.
6. Савчин М. *Когнітивно-поведінкові стратегії у психологічній практиці*. – Львів: ЛНУ, 2021.
7. Сердюк Л. *Когнітивно-поведінкова терапія: практикум*. – Харків: Основа, 2019.
8. Титаренко Т. *Когнітивні методи у психотерапії*. – Київ: Либідь, 2019.
9. Яковенко С. *Когнітивно-поведінкові методи у консультуванні*. – Київ: Освіта, 2020.
10. Яценко Т. *Психотерапевтичні техніки: когнітивний підхід*. – Київ: Освіта, 2018.

Інформаційні ресурси:

1. American Psychiatric Association DSM-5:
<https://psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
2. American Psychological Association – [apa.org](https://www.apa.org)

3. European Association for Behavioural and Cognitive Therapies – eabct.eu
4. National Institute of Mental Health – nimh.nih.gov
5. National Institute of Mental Health (NIMH): <https://www.nimh.nih.gov>
6. WHO ICD-11: <https://icd.who.int>
7. World Psychiatry Journal: <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/20515545>
8. Міністерство охорони здоров'я України: <https://moz.gov.ua>
9. Національна служба здоров'я України: <https://nszu.gov.ua>
10. Програма психічного здоров'я «Ти як?» (Всеукраїнська програма): <https://mentalhealth.gov.ua>
11. Центр громадського здоров'я МОЗ України: <https://phc.org.ua>