**ІНДИВІДУАЛЬНІ КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ**

**З ДИСЦИПЛІНІ «КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ**

**В СИСТЕМІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ’Я»**

**ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»**

**ЗАОЧНОЇ ФОРМ НАВЧАННЯ**

**Інструкція з написання контрольної роботи**

1. Контрольна робота може бути представлена в електронному або друкованому вигляді. Виконується на аркушах паперу формату А-4, вона повинна бути надрукована 14 розміром шрифту Times New Roman, міжрядковий інтервал 1,5, вирівнювання тексту – по ширині. Обсяг контрольної роботи – 10-15 сторінок.

2. Структура контрольної роботи включає:

– титульний аркуш

– зміст

– основна частина

– список літератури.

3. Титульний аркуш повинен містити такі обов'язкові реквізити: назву навчального закладу; назву кафедри, назву дисципліни; варіант завдання; форма навчання; курс, номер групи; повне прізвище, ім'я, по батькові здобувача; місце і рік здачі контрольної роботи, прізвище, ім'я, по батькові викладача, який перевірятиме роботу.

4. Із запропонованого списку завдань здобувач вибирає свою тему контрольної роботи відповідно № у списку академічної групи.

**Варіант 1**

1. Перший етап розвитку КПТ: умовно-рефлекторна терапія, імплозивна терапія, систематична десенсибілізація, аверсивна терапія, рольовий тренінг.

2. КПТ тривоги, страху, паніки.

**Варіант 2**

1. Другий етап розвитку КПТ: теорія особистісних конструктів, теорія каузальної атрибуції, теорія вивченої безпорадності.

2. КПТ Депресії, істерії, межових розладів.

**Варіант 3**

1. Третій етап розвитку КПТ: когнітивна терапія заснована на усвідомленості, редукція стресу, терапія прийняття та відповідальності С. Хейєса, діалектико-поведінкова терапія М. Лінехан, схемна терапія Дж. Янга, метакогнітивна терапія А. Уеллса.

2. КПТ порушень харчової поведінки.

**Варіант 4**

1. Поведінковий принцип. Принцип континууму. Принцип «тут і тепер». Принцип інтерактивної системи: когніції / думки, почуття або емоції, поведінка, фізіологія

2. КПТ Психосоматичних розладів у підлітків та дорослих.

**Варіант 5**

1. Техніки зміни когніцій: сократівський діалог, заперечення, когнітивне реструктурування.

2. Техніки, типові домашні завдання та інтерпретація.

**Варіант 6**

1. Раціонально-емотивна терапія А. Елліса.

2. Виявлення автоматичних думок.

**Варіант 7**

1. Когнітивна терапія А. Бека

2. Особливості автоматичних думок.

**Варіант 8**

1. Метод самоінструкцій Д. Мейхенбаума.

2. Пояснення пацієнту природи автоматичних думок.

**Варіант 9**

1. Теорії когнітивно-поведінкової психотерапії.

2. Виявлення когнітивних спотворень.

**Варіант 10**

1. Когнітивна терапія. Поведінкова терапія.

2. Ефективність оцінювання автоматичних думок.

**Варіант 11**

1. Практики когнітивно-поведінкової психотерапії.

2. Явище професійного вигорання серед медичних працівників.

**Варіант 12**

1. Прогресивно м’язова релаксація.

2. Стресогенні чинники в професійній діяльності медичних працівників.

**Варіант 13**

1. Систематична десенсибілізація.

2. Психологічний захист особистості лікаря у відповідь на психотравмувальну ситуацію.

**Варіант 14**

1. Емотивне уявлення.

2. Індивідуальні фактори, що прискорюють емоційне вигорання лікарів

**Варіант 15**

1. Прихована сенсибілізація.

2. Методики виявлення симптомів вигорання лікарів.

**Варіант 16**

1. Позитивне підкріплення. Імплозія.

2. Корекція професійного вигорання.

**Варіант 17**

1. Негативне підкріплення. Апроксимація.

2. Збереження психічного здоров’я медичних працівників.

**Варіант 18**

1. Динаміка і структура консультативного процесу: етапи і стадії консультування.

2. Тренінгові програми щодо профілактики виникнення професійних ризиків та деформацій у професійній діяльності працівників медичної сфери

**Варіант 19**

1. Загальна характеристика динаміки консультативного процесу.

2. Рішення проблеми. Ухвалення рішення. Поведінкові експеримент .

**Варіант 20**

1. Терапевтичний потенціал клієнта.

2. Релаксація. Копінг – картки. Техніка послідовного наближення. Рольова гра. Техніка "пирога". Функціональні порівняння і похвальні справи

**Варіант 21**

1. Типи мотивації клієнта.

2. Виявлення проблемної ситуації у реабілітації.. Вибір автоматичної думки – «мішені».

**Варіант 22**

1. Мотиви звернення до психолога та типи консультованих.

2. Труднощі в структуруванні терапевтичної сесії. Проблеми, що виникають через когніції терапевта.

**Варіант 23**

1. Основні КПТ-компетентності.

2. Глибинні переконання. Категорії глибинних переконань.

**Варіант 24**

1. Специфічні КПТ-техніки.

2. Роз'яснення пацієнтові природи і впливу глибинних переконань.

**Варіант 25**

1. Компетентності специфічні до проблем / соматопсихологічних розладів.

2. Зміна глибинних переконань і формулювання нових ідей.

**Варіант 26**

1. Метакомпетентності.

2. Рішення проблеми. Ухвалення рішення. Поведінкові експеримент.

**Варіант 27**

1. Розвиток КПТ терапевта у реабілітаційній практиці.

2. Виявлення і зміна проміжних переконань. Когнітивна концептуалізація.

**Варіант 28**

1. Ріні когніцій клієнта у реабілітаційні практиці.

2. Важливість розрізнення емоцій та труднощі в позначенні емоцій.

**Варіант 29**

1. Когнітивна концептуалізація. Когнітивна модель.

2. Труднощі з оцінкою інтенсивності емоцій.

**Варіант 30**

1. Взаємозв'язок поведінки та автоматичних думок у реабілітації.

2. Застосування шкали інтенсивності емоцій для планування терапії.

**ЛІТЕРАТУРА**

**Базова**

1. Арнц А., Якоб Ґ. Схема-терапія: модель роботи з частками. Львів: Свічадо 2014. 264 с.
2. Бамбурак Н. Методи профілактики виникнення професійних ризиків та деформацій у професійній діяльності працівників медичної та соціальної сфери. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. 2018. № 2 (10). С. 5–15.
3. Бек, А. Т. Когнітивна терапія депресії: теоретична рефлексія та особисті роздуми [Текст] / Аарон Бек // Психологія і суспільство. – 2019. – № 1. – C. 90-100.
4. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. – Львов: Свічадо, 2014. – 420 с.
5. Гера Т. Майндфулнес-техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів [Електронний ресурс] / Гера Т. // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: <https://bit.ly/2zjexCF>.
6. Головачева В. А., Парфенов В. А. Когнитивно-поведенческая терапия в лечении хронической ежеднев-ной головной боли. Анналы клинической и экспериментальной неврологии. 2019. No 13 (3). С. 63–70
7. Гридковець Л. М., Вашека Т. В. Психологічне консультування: посібник. Київ: Літера, 2015. 207 с.
8. Дерев’янко С. П. Сучасна проблематика когнітивно-поведінкової терапії.Нау кові записки Національного уні вер ситету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2021. No 13. С. 104–109. DOI: 10.25264/2415-7384-2021-13-104-109
9. Джаббарова , Л., & Хмарська , А. (2021). РАЦІОНАЛЬНО-ЕМОТИВНА ТЕРАПІЯ А. ЕЛЛІСА В ЧАСИ ПАНДЕМІЇ. *ГРААЛЬ НАУКИ*, (5), 327-328. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.06.2021.064>
10. Драга Т. М. Мялюк О. П., Криницька І. Я. Особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Медсестринство*. 2017. № 3. С. 48–51.
11. Єременко Т.Б. Типологія акцентуацій характеру підлітків з психосоматичними розладами / Т.Б. Єременко // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / [за ред. С.Д. Максименка]. – К.: ГНОЗІС, 2009. – Том. ХІ. – Ч. 6. – С. 164 – 173.
12. Кін Т. М., Фрідман М. Дж. Ефективна терапія посттравматичного стресового розладу / під ред. Фоа Едни Б. Москва: Когито-Центр, 2005. 467с.
13. Кузьо О.Б. Порівняльний аналіз професійної діяльності когнітивно-поведінкового терапевта та гештальт-терапевта. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».Херсон, 2017. Вип. 4. Т. 2. С. 174–179.
14. Масік О.І., Пипа Л.В., Лисиця Ю.М. Особливості клінічної картини психосоматичних розладів у підлітків // Вісник Вінницького національного медичного університету. Клінічні дослідження. – 2016, №2 (Т.20). – С. 390 – 393.
15. Пушко Є.І. Основні техніки з використанням уяви в когнітивно-поведінковій психотерапії. Психо-логічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи: матеріали V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (м. Полтава, 27–28 квітня 2020 р.). Полтава, 2020. C. 137–140.
16. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення людини / Роджерс К. - К., 2004. – 124с.
17. Рурик Г. Л. Запобігання виникненню синдрому професійного вигорання та синдрому емоційного вигорання – шлях до збереження психічного здоров’я : методичні рекомендації. Миколаїв, 2020. 41 с.
18. Турецька Х. Теоретичні основи психосоматичного підходу [Електронний ресурс] / Х. Турецька Режим доступу: <http://psytopos.lviv.ua/studentam>.
19. Турчак О. Ефективність когнітивно-поведінкового тренінгу як засобу зниження вербальних проявів тривожності у ситуаціях емоційної напруги. East European Journal of Psycholinguistics. 2015. 2(1).141-150.
20. Федосова Л.О. Клінічна психологія: навч. посіб. / Л.О. Федосова – К.: ДП Вид. дім Персонал, 2013. – 248с.
21. Харченко Д. М. Психосоматичні розлади: теорії, методи діагностики, результати досліджень: Монографія. – К.: Міленіум, 2009. – 280 с.
22. Христук О. Л. Cучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. Науковий вісник Львів-ського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологія. Львів, 2018. Вип. 1. С. 153–161.
23. Чабан О. С. Місце нейролептиків у загальносоматичній практиці, в т. ч. можливості психофармакокорекції сформованого синдрому вигорання медичних працівників [Електронний ресурс]. Режим доступу : https://health-ua.com/multimedia/user¾ les/¾ les/2021/ZU\_5\_2021/ZU\_05\_2021\_st38\_39.pdf.
24. Шум С. Що треба знати про психічне здоров’я [Електронний ресурс]. – Україна: МОЗ, 2019. – Режим доступу : https://moz.gov.ua/article/news/scho-treba-znati-pro-psihichne-zdorov’ja-napita nnja-vidpovidae-likar-psihiatr-sergij-shum.
25. Aziz M. O., Mehrinejad S. A., Hashemian K. Integrative therapy (short-term psychodynamic psychotherapy & cognitive-behavioral therapy) and cognitive-behavioral therapy in the treatment of generalized anxiety disorder: A randomized controlled trial. Complementary therapies in clinical practice. 2020. Vol. 39.101-122.
26. Hermes E., Merrel J., Clayton A. Computer-based self-help therapy: A qualitative analysis of attrition. Health informatics journal. 2019. Vol. 25. P. 41–50.
27. Rotterman E., Wright J. H. Well-Being Therapy for recurrent depression and chronic pain. Psychotherapy and psychosomatics. 2019. Vol. 88. P. 378–379.
28. Voderholzer U. The Third Wave of Behavioral Therapy – is it superior compared to the classical cognitive Behavioral Therapy? Verhaltenstherapie. 2019. Vol. 29. P. 77–79.
29. West C. Dyrbye L., Shanafelt T. Physician burnout: contributors, consequences and solutions. J. Intern. Med. 2018. № 283 (6). Р. 516–529.

**Допоміжна**

1. Максименко С.Д., Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога тяжким соматичним хворим: Навч. посібник. – Київ – Ніжин: Міланік, 2007.
2. Хомуленко Т. Б. Психотехнології саморегуляції тілесного : навч.-метод. посіб. / Т. Б. Хомуленко − Харків: «Діса плюс», 2017. − 45 с.
3. Хомуленко Т. Б. Комунікативні особливості особистості з психосоматикою парних органів / Т. Б. Хомуленко // Вісн. ХНПУ ім. Г. С.  Сковороди. Психологія. – Вип. 18. – Х. : Вид-во ХНПУ, 2006.
4. Яценко Т. О. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посіб. / Т. О. Яценко. – К. : Либідь, 1996.

**Інформаційні ресурси**

[www.Psychlit](http://www.psychlit/)

[www.Psychinfo](http://www.psychinfo/)

http://psychlib.com.ua/

[http://pidruchniki.ws](http://pidruchniki.ws/)

<http://psylib.ukrweb.net/books/beloo01/index.htm>

<http://www.bookzone.com.ua/books/psychology/>

<http://www.mindmeister.com/> 153116145/\_

Розроблено: доц. Жанна БОГДАН

Затверджено на засіданні кафедри ППУСС ім. акад. І.А. Зязюна

Протокол № 14 від « 01» липня 2021 р.

Завідувач кафедри ППУСС ім. акад. І.А. Зязюна

проф. Олександр РОМАНОВСЬКИЙ