**ВОПРОСЫ К ИТОГОВОМУ ЭКЗАМЕНУ**

**ПО НАПРАВЛЕНИЯМ И МЕТОДАМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ И ПСИХОТЕРАПИИ**

**для студентов программы «КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ»**

**ОСНОВЫ КБТ (КБТ-технологии)**

* Основные цели и задачи когнитивно-поведенческой психотерапии (КПП).
* Психотерапия А.Эллиса, основные положения.
* Модель КПП А. Бека, основные положения.
* Терапевтическое соглашение и особенности взаимодействия психотерапевт-клиент, ведение сессий и домашние задания.
* Ценностные умозаключения и автоматические мысли. Механизмы ошибочных умозаключений и их роль в формировании психических проблем. Анализ основных познавательных (когнитивных) искажений в восприятии, обработке информации и формировании умозаключений.
* Теоретический и практический разбор основного подхода когнитивно-поведенческой психотерапии – АВС анализ – описание техники и показания к применению.
* Когнитивно-поведенческая психотерапия и возможности ее комбинирования с другими психотерапевтическими подходами.
* Техника "Переформулирование" – описание техники и показания к применению.
* Техника "Поиск альтернатив" (проверка реалистичности автоматических мыслей)  – описание техники и показания к применению.
* Техника "Исследование выгод и издержек" (работа с побуждающими компонентами автоматической мысли, осознание и контроль над ошибочными умозаключениями для достижения заметных поведенческих изменений)  – описание техники и показания к применению.
* Техника "Управление силой верования", (правдоподобность автоматических мыслей и избегание негативных переживаний) – описание техники и показания к применению.
* Создание шкал – измерительного прибора, позволяющего контролировать субъективную величину выраженности реакций. Существующие шкалы и способы их применения
* Техника "Реатрибуция", (изменение способа считывания ситуации) – описание техники и показания к применению.
* Техника "Континуум" (представление клиенту возможности переоценить свою позицию посредством ее сравнения с более или менее желаемой ситуацией) – описание техники и показания к применению.
* Сократовский диалог. Классическая техника коррекции дезадаптивных когниций – описание техники и показания к применению.
* Рационально-эмоциональная поведенческая терапия А.Эллиса. Концепция "А–В–С" А. Эллиса. Азбука рационального и иррационального мышле­ния.
* Взаимосвязь мышления, поведения и эмоций.
* Техника "Когнитивная модификация через поведенческие изменения" – изменение хода мышления через искусственно воспроизводимые поведенческие паттерны – описание техники и показания к применению.

**КОРРЕКЦИЯ СТРАТЕГИЙ И СТИЛЕЙ МЫШЛЕНИЯ**

* Теория и практические упражнения по коррекции стратегий:
* Стратегия "Чтение мыслей" – описание стратегии и способы её выявления и коррекции.
* Стратегия "Гадание" – описание стратегии и способы её выявления и коррекции.
* Стратегия "Катастрофизация" и способы её выявления и коррекции.
* Стратегия "Использование ярлыков" и способы её выявления и коррекции.
* Стратегия "Обесценивание" – описание стратегии и способы её выявления и коррекции.
* Стратегия "Негативный фильтр" и способы её выявления и коррекции.
* Стратегия "Сверхобобщение" и способы её выявления и коррекции.

**КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ЛИЧНОСТНЫХ И НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ**

* Диагностические критерии и основные модели терапии личностных расстройств, акцентуации, личностных радикалов.
* Диагностические критерии и основные модели терапии невротических расстройств – тревожно-фобических, обсессивно-компульсивных расстройств, реакций на тяжелый стресс, конверсионных расстройств.
* Технологии по снижению остроты эмоциональных переживаний при невротических и постстрессовых расстройствах.
* Техники снижения остроты переживаний при травме.

**КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ДЕПРЕССИИ И СОМАТИЗИРОВАННЫХ РАССТРОЙСТВ**

* Структура депрессивных расстройств с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода (модели А. Бека, С. Мюррей, М. Селигман);
* Определение симптомов-мишеней в структуре расстройств.
* Диагностические критерии депрессии, биполярного, рекурентного и дистимического расстройств.
* Основные модели психотерапии депрессивных расстройств.
* Технологии воздействия на аффективные симптомы.
* Технологии воздействия на мотивационные симптомы.
* Приемы и методы работы с беспомощностью, избеганием, саморазработкой страдания при депрессии (метод Лоу, Голфрида).
* Составление и ведение дневника "распорядок дня".
* Планирование приятных дел.
* Метод Лоу – разговор с мышцами.
* Техники аффективного отреагирования и трансформаций аффекта.
* КБТ при соматоформных расстройствах (расстройства в виде соматизации и ипохондрические расстройства).
* Формирование семантических полей в КПП (опыты Виноградовой).
* Обучение систем правильному реагированию (выработка висцеральных рефлексов); "привязывание" рефлексов к семантическим полям.

**ТРЕНИНГ «РАБОТА С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ»**

* Причины возникновения прокрастинации

**ТЕХНОЛОГИИ КОГНИТИВНОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И ИХ СВЯЗЬ С ОСНОВНЫМИ КОГНИТИВНЫМИ И ПОВЕДЕНЧЕСКИМИ МЕТОДАМИ**

* Теоретические основы биологических обратных связей. Возможности использования когнитивных процессов для мониторинга и самокоррекции нежелательных психических феноменов.
* Программа дыхательного контроля стресса и психической напряженности;
* Программа контроля мобилизационной активности;
* Программа контроля побуждений и импульсов, (включая программу терапии компульсивных расстройств и иных расстройств побуждений);
* Программа контроля установок;
* Программа «Интрапсихическая динамика»;
* Контроль состояний с применением техники «Ролевое моделирование проблемы»
* Программа мышечного мониторинга и напряженности (включая модификацию Техники Э. Джекобсона)

**КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ТРЕТЬЕЙ ВОЛНЫ: MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY**

* Основные модели психотерапии 3 волны;
* Медитация «Осознанное дыхание»;
* Медитация прогулки;
* Медитация «Сканирование тела»;
* Медитация «Минута осознанности»;
* Медитация боли.