**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.
* Когнитивно-поведенческая психотерапия и возможности ее комбинирования с другими психотерапевтическими подходами.
* Теоретический и практический разбор основного подхода когнитивно-поведенческой психотерапии – АВС анализ – описание техники и показания к применению.
* 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 "Погружение в роль" (поиск альтернативных точек зрения на ситуацию с использованием ресурсного персонажа) – описание техники и показания к применению.
* Техника "Поведенческий эксперимент" – изменение хода мышления через искусственно воспроизводимые поведенческие паттерны – описание техники и показания к применению.
* Вспомогательные техники в КПП (когнитивная репетиция, техника “СТОП”, моделирование деятельности)
* Положительное и отрицательное подкрепление. Режимы подкреплений.
* Классическое и оперантное обусловливания. Основные принципы.
* Программа формирования желательного поведения.
* Программа прекращения нежелательного поведения.

**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, акцентуаций характера, личностных радикалов.
* Диагностические критерии и основные принципы терапии параноидного расстройства личности.
* Диагностические критерии и основные принципы терапии шизоидного расстройства личности.
* Диагностические критерии и основные принципы терапии эмоционально-неустойчивого расстройства личности.
* Диагностические критерии и основные принципы терапии ананкастного расстройства личности.
* Диагностические критерии и основные принципы терапии тревожного (уклоняющегося) расстройства личности.
* Диагностические критерии и основные принципы терапии расстройства типа зависимой личности.
* Диагностические критерии и основные модели терапии панического расстройства.
* Диагностические критерии и основные модели терапии генерализованного тревожного расстройства.
* Диагностические критерии и основные модели терапии изолированных фобий.
* Диагностические критерии и основные модели терапии обсессивно-компульсивного расстройства.
* Диагностические критерии и основные модели терапии социального тревожного расстройства.
* Диагностические критерии и основные модели терапии посттравматического стрессового расстройства.

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

* Структура депрессивных расстройств с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода (модели А. Бека, С. Мюррей, М. Селигман).
* Диагностические критерии депрессии, биполярного, рекурентного и дистимического расстройств.
* Основные модели психотерапии депрессивных расстройств.
* Технологии воздействия на аффективные симптомы при депрессии.
* Технологии воздействия на мотивационные симптомы при депрессии.
* Технологии воздействия на когнитивные симптомы при депрессии.
* Приемы и методы работы с беспомощностью, избеганием, саморазработкой страдания при депрессии (метод Лоу, Голфрида).
* Составление и ведение дневника "распорядок дня".
* Метод Лоу – разговор с мышцами.
* Основные принципы терапии биполярного аффективного расстройства
* Диагностические критерии и основные модели терапии соматоформных расстройств.

**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);
* Техника экспозиции. Основные принципы и показания к применению.
* Программа мышечного мониторинга и напряженности (включая модификацию Техники Э. Джекобсона)

## 