#### кнопка институт оригинал2 copy.png

#### Экзаменационные вопросы для студентов программы:

«Когнитивно-поведенческие технологии»

**Москва, 2025г.**

Экзаменационные вопросы по специализации **«**Когнитивно-поведенческие технологии**» (преподаватель Е.В. Панова)**

1. Фундаментальные принципы когнитивно-поведенческого подхода.
2. Ключевые принципы КБТ работы.
3. Принципы построения терапевтических отношений в КБТ.
4. Цели КБТ концептуализации, что ее отличает от других подходов.
5. Ключевая идея КБТ направления.
6. Концептуализация в КБТ, ее роль и основные черты.
7. В каких случаях мы в КБТ работает с прошлым опытом, какие техники можно применять.
8. От чего в большей степени зависит терапевтический альянс в КБТ.
9. Ключевая идея (идеи) когнитивно-поведенческого подхода.
10. Структура и цели первой сессии.
11. Чем метакогниции отличаются от когниций; объясните что-такое мета позиция.
12. Что такое здоровая самооценка.
13. Как формируется низкая самооценка.
14. Ключевые когнитивные искажение при низкой самооценке и как с ними работать.
15. Ситуационная и характерологическая самооценка – в чем разница и какие есть нюансы работы.
16. Что такое промежуточные убеждения и правила, какая у них функция.
17. Иерархия убеждений.
18. Что такое глубинные убеждения и как они формируются.
19. Глубинные убеждения – что это и как они меняются.
20. К какой проблематике относится это убеждение и как с ним лучше работать «я сегодня очень устала, я лучше сделаю это завтра».
21. Коррекция промежуточных правил и убеждений, что делаем.
22. К какой проблематике относится это убеждение и как с ним лучше работать «я сегодня очень устала, я лучше сделаю это завтра».
23. Страх, тревога и беспокойство - в чем отличие.
24. В чем ключевая разница между повышенной и нормальной тревогой.
25. Три важных фактора, которые поддерживают тревогу.
26. Структура работы с повышенной тревогой.
27. Что такое автоматические мысли, как мы их можем выявить.
28. Что такое новая адаптивная мысль и как/за счет чего она формируется
29. Автоматические мысли, что это такое и что мы делаем когда они соответствуют фактам и когда нет.
30. Техники не-слияния с мыслью, в каких случаях мы их применяем.
31. Что такое ценности и зачем они нужны.
32. Преграды на пути исследования ценностей и техники их преодоления..
33. Основные способы исследования ценностей с клиентом.
34. Ключевая цель при работе с ценностями.
35. Опасности на ранних этапах исследования ценностей и как их минимизировать.
36. Терапия работы с ценностями по шагам.
37. План терапии перфекционизма.
38. Цель терапии перфекционизма – снизить стандарты клиента – какие есть риски.
39. Как проявляется дезадаптивный перфекционизм.
40. Что такое уверенное (ассертивное поведение); Какие у него есть выгоды и издержки.
41. Опишите технику падающей стрелы, как мы ее проводим и зачем нам она нужна.
42. Нюансы работы с пассивным стилем поведения.
43. В чем ключевая разница между повышенной и нормальной тревогой.
44. Произвольное и непроизвольное мышление, в чем разница, зачем нам это нужно знать для работы.
45. Продуктивное и непродуктивное беспокойство.
46. Техника адвокат-прокурор: когда применяем, в чем заключается.
47. Ключевые принципы работы со стыдом.
48. Техника пирог ответственности: когда применяем и как проводится
49. Поддерживающие циклы.
50. Чем отличается метапознание от излишних размышлений.
51. Техника рефрейминг: когда применяем и что делаем
52. Как формируется низкая самооценка.
53. Работа с характерологически низкой самооценкой по шагам.
54. Противоположное действие при работе с эмоциями.
55. Адаптивный и дезадаптивный перфекционизм.
56. Что такое экспозиция, для чего она делается.
57. Что такое поведенческий эксперимент.
58. В каких случаях лучше проводить поведенческий эксперимент, а в каких экспозицию и почему.
59. Ключевые отличия между поведенческим экспериментом и экспозицией.
60. Работа с эмоциями, что можно сделать в рамках КБТ подхода.
61. Непереносимость неопределенности, что это такое и как с ней работать.
62. Мотивация в процессе терапии и способы ее повышения.
63. Базовые эмоциональные потребности.
64. Исследование сильных сторон клиента, что можно сделать.
65. Принятие эмоционального опыта по шагам.
66. Ключевые когнитивные искажения и как мы с ними работаем.
67. Техника Декатастрофизация страха по шагам.
68. Опишите технику падающей стрелы, как мы ее проводим и зачем нам она нужна.
69. Если у клиента есть трудности с перенесением физического ощущения при проживании эмоций - что делаем.
70. Работа с внутренним критиком.
71. Техника когнитивный континуум, как делаем и с какими когнитивными искажениями она лучше работает.
72. Социальные опросы в КБТ, когда и зачем применяем.
73. Сократический диалог и направляемое открытие в КБТ.
74. Какие приемы мы можем использовать, если видим, что у клиента есть двойные стандарты и избирательное внимание.
75. План работы с агрессивным поведением.
76. акая может быть эффективная реакция психолога на невыполнение клиентом домашнего задания.
77. Навыки осознанности для чего нужны и когда можем давать клиенту.
78. Техника «поиск решения» -когда применяем и из каких шагов состоит.
79. Когда самораскрытие психолога может быть уместно в процессе работы и когда нет.
80. Что можно делать для поддержания терапевтического альянса и как поступать, если происходит разрыв связи.
81. Работа с беспокойством - ключевые нюансы и от чего зависят.
82. Какие есть разновидности экспозиций.
83. Возможные источники прокрастинации.
84. Градуированная шкала.
85. Основные навыки ассертивного поведения.
86. Навыки самопринятия.
87. Цепочки гнева - из чего состоят, бланк для отслеживания.
88. Приведите примеры в каких ситуациях перфекционизм предрасполагающий фактор, в каких поддерживающий и в какие следствие.
89. План работы с прокрастинацией.
90. Основные организационные навыки, которые мы можем дать при работе с прокрастинацией.