

Содержание

Предисловие	15
Благодарности	19
Часть 1. Теоретические особенности поведенческой активации	21
Глава 1. Уникальная история	23
Переход к когнитивной терапии	23
Компонентный анализ когнитивной терапии	25
Современная поведенческая активация	26
Эмпирическое подтверждение	27
Настоящая книга	28
Глава 2. Как определить поведение человека	29
Вариабельные единицы анализа	31
Глава 3. Особенности терминологии	33
Оперантное поведение	33
Позитивное подкрепление	34
Негативное подкрепление	34
Наказание	34
Дискриминативные стимулы	35
Угасание	35
Респондентное поведение	35
Глава 4. Отдельная философия и теория	37
Контекст и смысл	37
Акцент на историческом контексте и функции	37
Акцент на текущем контексте	38
Респондентное поведение	39
Акцент на функции в сравнении с формой	40
Детерминизм, вселяющий надежду	41

8 СОДЕРЖАНИЕ

Глава 5. Отличительная поведенческая модель ABC	43
Азбука поведенческой теории	43
Как проводить функциональную оценку в методе ПА	46
Глава 6. Распространенность позитивного подкрепления	49
Время подкрепления	51
График подкрепления	51
Сила подкрепления	52
Распространенность подкрепления	53
Глава 7. Смысл жизни	55
Проблема удовольствия	57
Роль ценностных ориентиров	57
Глава 8. Депрессия и позитивное подкрепление	59
Устранение позитивного подкрепления	59
Как ощущается удаление позитивного подкрепления	60
Три фактора, влияющие на позитивное подкрепление	62
Глава 9. Распространенность негативного подкрепления	65
Негативное подкрепление в нашей жизни	66
Необходимость функционального анализа	67
Глава 10. Роль наказания	69
Глава 11. (Почти) полная поведенческая модель депрессии	71
Подкрепление депрессивного поведения	71
Сложное взаимодействие процессов	73
Депрессия имеет смысл	75
Глава 12. Роль когниции	77
Мышление — это поведение	77
Мышление влияет на поведение	78
Руминация	78
Почему в методе ПА не используется когнитивная реструктуризация	79
Глава 13. Роль инсайта	81
Глава 14. Активация и принятие	83

Часть 2. Практические особенности поведенческой активации	87
Глава 15. Определенная структура	89
Структура сеанса ПА	91
Глава 16. Обоснование начального лечения	93
Глава 17. Мониторинг активности	95
Зачем использовать мониторинг активности	95
Что должен контролировать клиент	96
Препятствия на пути к мониторингу активности	97
Анализ мониторинга активности	98
Мониторинг поведения при общении с терапевтом	98
Глава 18. Оценка ценностей	99
Трудности при оценке ценностей	102
Глава 19. Простая активация	105
Простая активация в присутствии терапевта	109
Достаточно ли простой активации	109
Глава 20. Важность домашних заданий	111
Препятствия при выполнении домашнего задания	112
Проверка домашнего задания	113
Оставаться конкретным	114
Глава 21. Функциональная оценка	117
А (предшественники): дефицит контроля стимулов	119
В (поведение): дефицит репертуара	120
С (последствия): влияние окружения	122
С (последствия): частные последствия	123
Общие соображения	125
Глава 22. Стикеры и другие стимулы для контроля процедуры	127
Глава 23. Тренинг навыков	131
Дефицит несоциальных навыков	131
Дефицит социальных навыков	132
Обучение социальным навыкам в терапевтических отношениях	133

10 СОДЕРЖАНИЕ

Глава 24. Контингентный менеджмент	135
Договоренности со значимыми другими лицами	136
Другие интервенции в контингентный менеджмент	137
Глава 25. Осознанная активация	139
Обсуждение с клиентом избегания в ПА	140
Осознанность	142
Включение ценностей в осознанную активацию	144
Осознанная активация ценностей в терапевтических отношениях	145
Глава 26. Завершение терапии	147
Глава 27. Функциональное мышление о суициде и лекарствах	151
Предотвращение суицида в ПА	151
Лекарства и ПА	152
Глава 28. Терапевтические отношения в ПА	155
Определение целей ПА в терапевтических отношениях	156
Подкрепление целей ПА в терапевтических отношениях	157
Когда следует сосредоточиться на терапевтических отношениях	158
Глава 29. Особая гибкая структура: адаптация для меньшинств	159
Депрессивные латиноамериканцы	160
Депрессивные афроамериканцы	161
Общие соображения	162
Глава 30. Перспективы ПА	165
Литература	169