

Содержание

Об авторах	15
Глава 1. Обзор	17
Поведенческие вмешательства в КПТ: основные допущения и общие особенности	19
Поведенческие взгляды на отклонения	19
Поведенческие вмешательства в рамках КПТ: описание и применение	21
Обзор истории поведенческой терапии и поведенческих вмешательств в рамках КПТ	28
Основные теории обучения	29
Раннее применение теорий обучения к изменению поведения	31
Зарождение поведенческой терапии	32
Появление КПТ	33
Переход к следующему поколению когнитивной и поведенческой терапии	34
Заглядывая вперед	36
Резюме	38
Глава 2. Принципы, цели и структура первоначальных оценочных сессий	39
Основные особенности поведенческих оценок	40
Цели поведенческих оценок	40
Отличительные особенности поведенческих оценок и терапии	41
Факторы взаимоотношений “клиент — терапевт”	42
Установление взаимопонимания с клиентом	42
Развитие совместных отношений “терапевт — клиент”	43
Первичные оценки: определение проблем клиента и поведенческих мишеней	44
Представление проблем или жалоб	44
Оценка классов ответов на основе коррелирующих или описательных признаков	45
Выявление поведенческих репертуаров и дефицита навыков	47
Оценка совладающего поведения	49
Оценка нарушений в функционировании	50

Поведенческое интервью	57
Функциональный анализ: уточнение контекста и цели поведения	60
Факторы, предшествующие поведению	61
Последствия поведения	63
Личностные переменные и история обучения в рамках функционального анализа	67
Примеры клинического функционального анализа	69
Анализ класса функциональных реакций	70
Примеры других методов оценки поведения	72
Самоконтроль	72
Непосредственное наблюдение	73
Окончание начального интервью	75
Резюме	75

Глава 3. Поведенческая формулировка случая и планирование лечения 77

Адаптация оценок и мероприятий к потребностям, целям и сильным сторонам клиента	77
Сужение проблемных областей клиента	79
Широкое исследование возможных проблемных областей	81
Переход от широкого обследования к оценке проблемных областей	81
Разработка формулировки случая	83
Предположения, связанные с поведенческими формулировками	84
Общая основа для разработки формулировки случая	85
Список проблем	88
Изучение формулировки проблемы с клиентом	95
Представление формулировки в открытой и совместной манере	95
Использование эффективных коммуникационных стратегий	96
Эффективное решение проблемы диагностики	97
Начальные шаги в разработке совместного плана терапии	97
Достижение консенсуса относительно целей терапии	99
Определение приоритетности проблемных областей	101
Принятие решения о том, какие вмешательства выбрать	103
Роль функционального анализа в выборе вмешательств	105

Модульный подход к выбору вмешательства, основанный на формулировке случая	107
Некоторые общие принципы вмешательств	108
Обсуждение плана терапии с клиентом	111
Обсуждение обоснования терапии	112
Решение о том, какие режимы терапии использовать	113
Обсуждение межсессионных мероприятий как неотъемлемой части терапии	114
Усиление мотивации к переменам и обеспечение приверженности к действиям	115
Устранение потенциальных препятствий для эффективной терапии	118
Оценка эффективности терапии	118
Расширенная клиническая виньетка	120
Исходная информация	121
Формулировка случая	124
План лечения	130
Мотивация к терапии и приверженность к целям терапии	131
Потенциальные препятствия для эффективной терапии	131
Процедуры оценки эффективности терапии	132
Резюме	134

Глава 4. Изменение поведения путем изменения окружающей среды	137
Обзор процедур управления обуславливающими последствиями	137
Ключевые термины и понятия	138
Основные допущения в связи с управлением обуславливающими последствиями	141
Этапы стратегий управления обуславливающими последствиями	142
Изменение поведения путем изменения предшествующих событий	146
Удаление или избегание предшествующих факторов	146
Модификация предшествующих факторов	147
Введение стимульных сигналов для изменения частоты поведения	148
Дискриминативный тренинг (обучение различению стимулов)	150

Организация установочных операций (EOs) для ослабления поведения	152
Организация установочных операций для усиления поведения	154
Изменение последствий с целью повлиять на поведение	155
Проблемы применения подкрепляющих обуславливающих последствий	155
Вмешательства, ориентированные на развитие, увеличение или усиление поведения	162
Формирование поведения	162
Увеличение количества подкреплений для желаемого поведения, которое происходит редко	164
Процедуры уменьшения или ослабления поведения	167
Угашение и дифференцированное подкрепление	167
Процедуры положительного наказания	170
Отрицательное наказание и системы штрафов	171
Дополнительные подходы к изменению поведения посредством управления обуславливающими последствиями и стратегий самоуправления	173
Стратегии самоуправления	174
Поведенческий (или обуславливающий) контракт	174
Процедуры отмены привычки	176
Резюме	177

Глава 5. Выбор в качестве мишени функциональных аспектов дезадаптивного мышления	179
Мышление и мысли с когнитивной точки зрения в рамках КПТ	180
Мышление и мысли с поведенческой точки зрения в рамках КПТ	182
Изменение функциональных аспектов мышления с помощью поведенческих экспериментов	184
Типы поведенческих экспериментов в рамках КПТ	185
Процедуры проведения поведенческих экспериментов	187
Гипотетические механизмы изменения, связанные с поведенческими экспериментами	190
Изменение функциональных аспектов мышления за счет поощрения поведенческой гибкости	191
Обзор поведения, управляемого правилами	192

Вмешательства для изменения жесткого соблюдения ошибочных, неточных или вредных правил	196
Установление правил, которые приводят поведение в соответствие с желаемыми отдаленными результатами	204
Уменьшение беспокойства и руминаций	212
Уточнение функции руминации и беспокойных мыслей	212
Выбор в качестве мишени функциональных аспектов руминации и беспокойных мыслей	213
Клинический случай	214
Предшествующие условия	217
Личные особенности	220
Резюме	225

Глава 6. Изменение поведения путем формирования навыков 227

Тренинг навыков: предыстория и фактические данные	228
Краткая история	228
Эмпирическая основа интервенций в виде тренинга навыков	229
Ключевые принципы и термины	231
Ключевые принципы	231
Важные термины и понятия	232
Как работает тренинг навыков: механизмы изменения	234
Использование поведенческой оценки для руководства обучением навыкам	235
Точное определение очевидных поведенческих дефицитов	236
Определение наличия поведенческих дефицитов	236
Начальные шаги: планирование и ориентация клиента на обучение навыкам	238
Определение и структурирование тренинга навыков	238
Ориентация клиента на обучение навыкам	241
Базовые стратегии обучения навыкам	245
Использование различных дидактических стратегий	246
Моделирование и демонстрация навыков	248
Использование подкрепления и формирования	252
Помощь клиентам в закреплении навыков посредством практики, обратной связи и коучинга	253
Помощь клиентам в генерализации навыков	258
Резюме	260

Глава 7. Повышение эффективности межличностного общения	261
Оценка и концептуализация межличностной эффективности	262
Подходы к оценке	263
Социальные навыки и дефициты	270
Коммуникативные навыки	273
Навыки управления конфликтами	276
Навыки ассертивности	280
Поведенческие избытки	285
Регулирование выражения гнева	285
Принуждающее, оппозиционное и вызывающее поведение	295
Зависимое поведение	303
Повышение качества взаимоотношений с людьми	306
Повышение психологической гибкости	306
Содействие стабильности в межличностных отношениях	311
Изменение окружающей среды для усиления социальной поддержки	312
Создание благоприятной социальной среды	313
Расширение возможностей для подкрепления со стороны социальной среды	314
Сокращение или устранение нездоровой социальной среды	316
Резюме	317
Глава 8. Поведенческая активация	319
Исследования эффективности поведенческой активирующей терапии депрессии	320
Применение поведенческих активирующих вмешательств при состояниях, отличных от депрессии у взрослых	322
Современная поведенческая активирующая терапия депрессии	322
Поведенческий активирующий подход к терапии депрессии	324
Самонаблюдение деятельности и настроения, а также взаимосвязи между ними	325
Использование решения проблем и поведенческих экспериментов для выявления деятельности, связанной с позитивным настроением	333
Поведение, блокирующее избегание, и поведение, облегчающее подход	337
Снижение уязвимости к будущим эпизодам депрессии	344
Резюме	347

Глава 9. Вмешательства, основанные на экспозиции	349
Основные особенности экспозиционной терапии	350
Эмпирические основы проведения экспозиционных вмешательств	352
Как и почему работает экспозиционное вмешательство	356
Когда терапевты используют экспозиционные вмешательства	360
Применение вмешательств, основанных на экспозиции, помимо проблем с дезадаптивным страхом или тревогой	360
Начальные шаги: оценка и ориентация	363
Использование функционального анализа для руководства экспозиционной терапией	363
Ориентирование клиента на экспозицию	366
Типы экспозиционных вмешательств	368
Экспозиция в воображении	369
Экспозиция <i>in vivo</i>	371
Неформальная экспозиция	372
Интероцептивная экспозиция	374
Экспозиция сигналов	375
Противоположное действие и обращенные вспять тенденции к действию, связанные с эмоциями	376
Экспозиция в среде виртуальной реальности	378
Важные соображения о проведении экспозиционной терапии	379
Эффективная стимуляция и планирование экспозиционных вмешательств	379
Устранение сигналов безопасности	383
Предотвращение ответных реакций (или ритуалов)	384
Мониторинг рейтингов SUDS	386
Дайте клиенту контроль над экспозицией	387
Резюме	387
Глава 10. Улучшение регуляции эмоций	389
Проблемы регуляции эмоций	389
Понимание эмоций и управление ими	391
Характеристики эмоций	391
Регуляция эмоций	396
Вмешательства, направленные на улучшение регуляции эмоций в рамках современных КПТ-подходов	398

Глава 11. Навигация по терапевтическим проблемам	419
Поведенческий подход к препятствующему терапии поведению	420
Превентивные стратегии	422
Ориентация	423
Соблюдение терапевтических пределов	428
Стратегии понимания ПТП и управления им	431
Обращение внимания на проблему	431
Оценка проблемы	432
Решение проблемы: переход от оценки к вмешательству	437
Стратегии принятия обязательств и устранения проблем	449
Когда терапевты участвуют в ПТП	450
Резюме	453
Глава 12. Завершение терапии и последующая помощь	455
Решение о том, когда следует закончить терапию	455
Ориентирование клиента на процесс прекращения терапии	456
Оценка продолжительности терапии	457
Незапланированное или преждевременное прекращение терапии	458
Процесс прекращения терапии	460
Проблемы, которые могут возникнуть в связи с прекращением терапии	460
Закрепление и расширение опыта терапии	462
Уменьшение частоты сеансов	467
Выявление признаков, указывающих на необходимость возвращения к терапии	468
Профилактика рецидивов и откатов	469
Профилактика рецидивов	470
Этап продолжения: содействие генерализации и поддержанию навыков	476
Фаза поддержки: снижение вероятности возвращения к проблемному поведению	477
Резюме	478
Список литературы	480