

# Повний зміст

<b>Про автора</b>	17
<b>Подяки</b>	19
<b>Передмова</b>	20
<b>Вступ</b>	21
<b>Розділ 1. Результат-орієнтоване інтерв'ю</b>	25
Пошук рішень чи розв'язання проблем?	25
Коротка історія	26
Десять принципів інтерв'ю, орієнтованого на результат	32
Опір не є дієвою концепцією	32
Неминучість співпраці	32
Неминучість змін	33
Необхідність невеликих змін	34
У більшості людей від початку є ресурси для розв'язання проблем	34
Проблеми — це невдалі спроби подолати труднощі	35
Немає потреби знати деталі проблеми, щоб її розв'язати	36
Клієнт визначає мету терапії	37
Не існує неправильного способу поглянути на ситуацію	39
Теорія	40

Емпіричні дані	43
Показання та протипоказання	47
Практика результат-орієнтованого інтерв'ю	48
Дерево запитань, орієнтованих на результат	48
Шість важливих типів запитань	50
Запитання про зміни, які відбулися до першої сесії	51
Питання про мету	51
Питання “що ще?”	51
Питання про винятки	52
Питання масштабу	52
Запитання про навички (компетенції), якими клієнт уже володіє	53
Інтерв'ю, орієнтоване на результат. Онлайн-формат	55
Підсумки	55
<b>Розділ 2. Мотивація та співпраця</b>	59
Мотивація до зміни поведінки	59
Відносини співпраці: відвідувач, позивач і користувач	63
Результат-орієнтовані запитання для відвідувачів і позивачів	69
Відсутність опору	75
Роза Лірі	76
Чотири основні позиції	77
Різниця між “так, але” і “так, і”	79
Шкала мотивації та впевненості	80
Подарувати надію	82
Як подарувати надію?	84
Підсумки	87
<b>Розділ 3. Перша сесія</b>	89
Початок	89
Тривалість	90

Будь-яка результат-орієнтована сесія може бути заключною	91
Модель першої сесії	92
Чи має клієнт скаргу?	92
Чи є винятки з проблеми?	92
Чи є винятки або гіпотетичне рішення?	93
Зворотній зв'язок	94
Чотири основні питання, орієнтовані на результат	101
Теорія надії	101
Що це змінить?	103
Що вже працює для вас як слід?	103
Що буде наступною ознакою прогресу?	103
Інші важливі етапи першої сесії	104
Різниця між метою та засобами	104
Переваги запитань про диво	107
“Я не вірю в дива”	108
Послідовність “так”	108
Збалансована сесія	109
Розмова про проблему	110
Гіпотези зайві	110
Використання метафор	111
Відкриті запитання	112
Нормалізація та нейтралізація	113
Ігнорування розмов про проблеми та компліменти	113
Дрібні деталі — це крок уперед	115
Перефразування	116
Припущення та використання ключових слів	116
Резюмування	117
Клієнт має працювати старанніше за терапевта	117
Вираження емоцій	117
Пропозиція подяки	120
Підсумки	121

<b>Розділ 4. Друга сесія</b>	123
Цілі другої сесії	123
Перше запитання кожної нової сесії	124
Чотири можливі відповіді	125
Справи йдуть краще	126
Клієнти не дійшли згоди	127
Справи йдуть так само	130
Справи йдуть гірше	131
Рецидив	135
Підсумки	136
<b>Розділ 5. Домашнє завдання</b>	137
Загальні рекомендації	137
Цінність розмови про домашнє завдання	141
Вихідні показники	143
Приклади домашніх завдань	144
Проблема вибору	147
Емоції	148
Завдання для груп	148
Завдання для дітей і сімей	149
Підсумки	157
<b>Розділ 6. Закінчення терапії</b>	159
Як зрозуміти, що терапію можна закінчувати	159
Способи завершення терапії, орієнтованої	
на результат	163
Сертифікати	163
Святкування успіху	163
Малюнки або листи	164
Символи	164
Експертиза	165
Підсумки	165

<b>Розділ 7. Інші орієнтовані на результат навички</b>	167
Екстерналізація проблеми	167
Оціночні питання для екстерналізації проблеми	168
Проекція в майбутнє	170
Лист із майбутнього	170
Дорослий і мудрий “я”	171
Рік потому	172
П’ятирічний план	172
Відвідування власного похорону	172
Використання матриці взаємодії	173
Невербальні стратегії	176
Використання дошки	176
Малювання	177
Використання топографічних метафор	178
Використання рольових ігор. Вправи “удавання” та “сюрприз”	180
Інтервенції для клієнтів у кризових ситуаціях	181
Робота з клієнтами, які говорять, що не знають	183
Робота з клієнтами, які не хочуть або не можуть говорити про свої проблеми	185
Робота з клієнтами, які сперечаються	186
Як підвищити взаємну довіру	187
Як покращити спілкування між клієнтами	189
Підсумки	191
<b>Розділ 8. Співпраця з іншими фахівцями</b>	192
Гарна команда	192
Робота з проблемно-орієнтованим терапевтом	193
Робота з референтами	194
Робота з колегами	195
Обговорення, орієнтовані на рішення, супервізія та консультація з колегами	197
Нарада, орієнтована на результат	200

Досягнення консенсусу	201
Спільна робота в групах та організаціях	203
Підсумки	207
<b>Розділ 9. Поразки й невдачі</b>	209
Сім причин поразки	209
Робота з клієнтами, які продовжують говорити в проблемно-орієнтованому ключі	216
Підсумки	217
<b>Розділ 10. 1001 запитання, орієнтоване на результати</b>	219
Результат-орієнтовані запитання для загального користування	221
Запитання для визначення мети	221
Запитання про винятки	228
Питання про компетенції	230
Оціночні запитання	236
Запитання, за допомогою яких можна завершити й оцінити сесію	239
Результат-орієнтовані запитання для використання в конкретних ситуаціях або з певним типом клієнтів	242
Запитання для клієнтів-відвідувачів	242
Запитання для клієнтів-позивачів	245
Запитання для референтів	247
Запитання для клієнтів, які пережили травматичні події	248
Запитання для відродження надії	252
Запитання для клієнтів у кризовій ситуації	253
Запитання для екстерналізації проблеми або конфлікту	256
Запитання для дітей	257
Запитання для груп (пар, сімей)	261

Запитання для клієнтів, які проходять когнітивну терапію	265
Запитання про ліки	267
Питання про рецидив	269
Запитання для коучингу менеджерів, команд та організацій	271
Запитання для клієнтів, які перебувають у конфлікті	275
<b>Розділ 11. Роздуми про терапію</b>	279
Роздуми про терапію	279
Результат-орієнтовані запитання для терапевта	280
Результат-орієнтовані моделі консультації з колегами	283
Модель “мало часу й багато випадків”.	
Найважчий випадок	284
Модель “зроби більше”. Найкраща сесія	285
Когнітивна модель. Тупиковий випадок	285
Модель “дзеркало”. Консультація з рефлексії	286
Модель “короткий і повторний виклад успіху”	287
Модель максимізації успіху	288
Модель-компетенція	288
Роздуми клієнта про сесію	289
Підсумки	291
<b>Розділ 12. Інтерв’ю, орієнтоване на результат. Від початку до кінця</b>	293
Перша сесія	294
Друга сесія	295
Третя сесія	296
Повторна сесія	297

<b>Розділ 13. Короткотривала терапія, яка орієнтована на результат, як форма когнітивно-поведінкової терапії</b>	299
КПТ й орієнтована на результат короткотривала терапія. Подібність	301
Когнітивно-поведінкова терапія, орієнтована на результат	303
Етап 1. Знайомство	304
Етап 2. Формулювання мети (вибір бажаної поведінки)	304
Етап 3. Початкові показники	306
Етап 4. Функціональний аналіз	307
Етап 5. Зміни	308
Етап 6. Виконання	309
Етап 7. Оцінка	310
Мікроаналіз терапевтичних сесій	311
Порівняння з двома іншими формами КПТ	311
Терапія розв'язання проблем	311
Конструктивна поведінкова терапія	312
Підсумки	313
<b>Післямова</b>	315
<b>Додаток 1. Протокол першої сесії</b>	317
Проблема	317
Формулювання мети	317
Винятки	318
Шкалювання	318
Зворотній зв'язок	318
Чи вважаєте ви за необхідне або корисне ваше повернення?	318
<b>Додаток 2. Протокол формулювання цілей</b>	319
Роз'яснення ролі	319

Опис проблеми	319
Формулювання мети	319
Запитання про диво	319
На шляху до результату	320
Висновок	320
<b>Додаток 3. Протокол пошуку винятків</b>	321
Винятки, що стосуються мети	321
Винятки, що стосуються проблеми	323
<b>Додаток 4. Протокол для формулювання зворотного зв'язку</b>	325
Обговорення	325
Зворотній зв'язок	325
<b>Додаток 5. Шкала оцінки SRS</b>	327
Відносини	327
Цілі та теми	327
Підхід і метод	328
Загальна оцінка	328
<b>Додаток 6. Протокол наступних сесій (EARS)</b>	329
Виявлення	329
Подробиці (посилення)	329
Укріплення	329
Почати спочатку	329
Робити більше	330
Шкалювання прогресу	330
Масштабування мотивації та впевненості (за бажанням)	330
Зворотній зв'язок	330
Майбутні сесії	330

<b>Додаток 7. Протокол екстерналізації проблеми</b>	331
Проблема	331
<b>Додаток 8. Запитання для референта, орієнтовані на розв’язання проблеми</b>	333
<b>Список літератури</b>	335
<b>Веб-ресурси</b>	349