



# ПОВНИЙ ЗМІСТ

<b>Про автора</b>	23
<b>Вступ</b>	27
Цілі консультування	30
Мультикультурні аспекти технік консультування	33
Застосування технік у конкретних випадках і для конкретних клієнтів	35
Деякі попередні зауваження	36
Нове в цьому виданні	37
<b>Подяка</b>	39
<b>Розділ 1. Техніки короткотермінового консультування, орієнтованого на рішення</b>	41
Мультикультурні аспекти короткотермінового консультування, орієнтованого на рішення	44
<b>Глава 1. Шкалювання</b>	45
Витоки техніки	45
Як застосовувати техніку шкалювання	45
Варіанти техніки	46
Приклади	46
Корисність та оцінка техніки шкалювання	56
Застосування техніки	58
<b>Глава 2. Винятки</b>	59
Витоки техніки	59
Як застосовувати техніку винятків	59
Варіанти техніки	61
Приклад	62

## 8 Повний зміст

Корисність та оцінка техніки винятків	66
Застосування техніки	67
<b>Глава 3. Вільна бесіда</b>	69
Витоки техніки	69
Як застосовувати техніку вільної бесіди	70
Варіанти техніки	71
Приклад	71
Корисність і оцінка техніки вільної бесіди	73
Застосування техніки	74
<b>Глава 4. Питання про диво</b>	75
Витоки техніки	75
Як застосовувати техніку	76
Варіанти техніки питання про диво	77
Приклад	78
Корисність і оцінка питання про диво	81
Застосування техніки	83
<b>Глава 5. Розмітка мінного поля</b>	85
Витоки техніки	85
Як застосовувати техніку “розмітка мінного поля”	86
Приклад	86
Корисність та оцінка техніки “розмітка мінного поля”	92
Застосування техніки	92
<b>Розділ 2. Техніки, засновані на адлеріанських і психодинамічних принципах</b>	93
Мультикультурні аспекти адлеріанського та психодинамічного підходів	95
<b>Глава 6. “Я”-повідомлення</b>	97
Витоки техніки	97
Як застосовувати техніку “я”-повідомлень	98

Варіанти техніки	99
Приклад	100
Корисність та оцінка техніки “я”-повідомлень	104
Застосування техніки	106
<b>Глава 7. Дія “наче”</b>	107
Витоки техніки	107
Як застосовувати техніку	107
Варіанти техніки дії “наче”	108
Приклад	109
Корисність та оцінювання техніки дії “наче”	113
Застосування техніки	114
<b>Глава 8. “Плювок у суп клієнту”</b>	115
Витоки техніки	115
Як застосовувати техніку “плювок у суп клієнту”	116
Варіанти техніки	117
Приклад	117
Корисність і оцінка техніки “плювок у суп клієнту”	120
Застосування техніки	121
<b>Глава 9. Взаємне розповідання історій</b>	123
Витоки техніки	123
Як застосовувати техніку взаємних оповідей	124
Варіанти техніки	127
Приклад	129
Корисність і оцінка техніки взаємного розповідання історій	137
Застосування техніки	139
<b>Глава 10. Парадоксальна інтенція</b>	141
Витоки техніки	141
Як застосовувати техніку парадоксальної інтенції	143

## 10 Повний зміст

Варіанти техніки	144
Приклад	144
Корисність і оцінка техніки парадоксальної інтенції	154
Застосування техніки	156
<b>Розділ 3. Техніки, засновані на принципах гештальту і психодрами</b>	<b>157</b>
Мультикультурні аспекти технік, заснованих на принципах гештальту і психодрами	158
<b>Глава 11. Техніка порожнього стільця</b>	<b>161</b>
Витоки техніки	161
Як застосовувати техніку порожнього стільця	162
Варіанти техніки	164
Приклад	164
Корисність і оцінка техніки порожнього стільця	170
Застосування техніки	174
<b>Глава 12. Рухи тіла і перебільшення</b>	<b>175</b>
Витоки техніки	175
Як застосовувати техніку рухів тіла і перебільшення	175
Варіанти техніки	176
Приклад	176
Корисність і оцінка техніки рухів тіла і перебільшення	178
Застосування техніки	179
<b>Глава 13. Обмін ролями</b>	<b>181</b>
Витоки техніки	181
Як застосовувати техніку обміну ролями	181
Варіанти техніки	181
Приклад	182
Корисність і оцінка техніки обміну ролями	186
Застосування техніки	186

<b>Розділ 4. Техніки, засновані на принципах усвідомленості</b>	187
Мультикультурні аспекти методів, заснованих на принципах усвідомленості	189
<b>Глава 14. Візуальна/керована уява</b>	191
Витоки техніки	191
Як застосовувати техніку візуальної уяви	192
Варіанти техніки	193
Приклади	194
Корисність і оцінка техніки візуальної уяви	199
Застосування техніки	201
<b>Глава 15. Глибоке дихання</b>	203
Витоки техніки	203
Як застосовувати техніку глибокого дихання	203
Варіанти техніки	205
Приклад	207
Корисність і оцінка техніки глибокого дихання	208
Застосування техніки	211
<b>Глава 16. Техніка прогресивної м'язової релаксації</b>	213
Витоки техніки	213
Як застосовувати техніку прогресивної м'язової релаксації	213
Варіанти техніки	216
Приклад	216
Корисність і оцінка техніки прогресивної м'язової релаксації	220
Застосування техніки	222
<b>Глава 17. Усвідомлена медитація</b>	223
Витоки техніки	223
Як застосовувати техніку усвідомленої медитації	224

## 12 Повний зміст

Варіанти техніки	226
Приклади	227
Корисність та оцінка техніки усвідомленої медитації	232
Застосування техніки	233
<b>Розділ 5. Техніки, засновані на гуманістичних і феноменологічних принципах</b>	<b>235</b>
Мультикультурні аспекти гуманістичних і феноменологічних підходів	237
<b>Глава 18. Саморозкриття</b>	<b>239</b>
Витоки техніки	239
Як застосовувати техніку саморозкриття	239
Варіанти техніки	241
Приклади	242
Корисність і оцінка методики саморозкриття	246
Застосування техніки	248
<b>Глава 19. Конфронтація</b>	<b>249</b>
Витоки техніки	249
Як застосовувати техніку конфронтації	249
Як реалізувати техніку конфронтації	251
Варіанти техніки	253
Приклад	254
Корисність і оцінка техніки конфронтації	257
Застосування техніки	258
<b>Глава 20. Мотиваційне інтерв'ю</b>	<b>259</b>
Витоки техніки	259
Як застосовувати техніку мотиваційного інтерв'ю	261
Варіанти техніки	263
Приклад	264

Корисність та оцінка техніки мотиваційного інтерв'ю	267
Застосування техніки	270
<b>Глава 21. Силове бомбардування</b>	271
Витоки техніки	271
Як застосовувати техніку силового бомбардування	271
Варіанти техніки	273
Приклади	274
Корисність та оцінка техніки силового бомбардування	278
Застосування техніки	279
<b>Розділ 6. Техніки, засновані на когнітивно-поведінкових принципах</b>	281
Мультикультурні аспекти методів, заснованих на когнітивно-поведінкових принципах	283
<b>Глава 22. Внутрішній діалог</b>	285
Витоки техніки	285
Як застосовувати внутрішнього діалогу	286
Варіанти техніки	288
Приклад	289
Корисність і оцінка техніки внутрішнього діалогу	292
Застосування техніки	294
<b>Глава 23. Рефреймінг</b>	295
Витоки техніки	295
Як застосовувати техніку рефреймінгу	296
Варіанти техніки	297
Приклад	297
Корисність і оцінка техніки рефреймінгу	305
Застосування техніки	307

<b>Глава 24. Зупинка думок</b>	309
Витоки техніки	309
Як застосовувати техніку зупинки думок	310
Варіанти техніки	310
Приклад	311
Корисність і оцінка техніки зупинки думки	315
Застосування техніки	317
<b>Глава 25. Когнітивна реструктуризація</b>	319
Витоки техніки	319
Як застосовувати метод когнітивної реструктуризації	319
Варіанти техніки	322
Приклад	323
Корисність та оцінка техніки когнітивної реструктуризації	331
Застосування техніки	332
<b>Глава 26. Раціонально-емоційна поведінкова терапія. Модель ABCDEF і раціонально-емоційна уява</b>	333
Витоки моделі	333
Як реалізувати модель ABCDEF і метод раціонально-емоційної уяви	334
Раціонально-емоційна уява	339
Варіанти моделі ABCDEF і техніка раціонально-емоційної уяви	340
Приклад	340
Корисність і оцінка моделі ABCDEF і техніки раціонально-емоційної уяви	348
Застосування моделі	350
<b>Глава 27. Систематична десенсибілізація</b>	351
Витоки техніки	351
Як застосовувати техніку систематичної десенсибілізації	352



Суб'єктивні одиниці шкали дистресу	354
Варіанти техніки	356
Приклад	357
Корисність і оцінка техніки систематичної десенсибілізації	371
Застосування техніки	373
<b>Глава 28. Тренінг щеплення від стресу</b>	<b>375</b>
Витоки техніки	375
Як застосовувати тренінг щеплення від стресу	376
Варіанти техніки	378
Приклад	378
Корисність та оцінка тренінгу щеплення від стресу	386
Застосування техніки	388
<b>Розділ 7. Техніки, що застосовуються під час сесій і в перервах між ними</b>	<b>389</b>
Мультикультурні аспекти технік структурування досвіду клієнта поза консультаціями	391
<b>Глава 29. Домашнє завдання</b>	<b>393</b>
Витоки техніки	393
Як застосовувати техніку домашнього завдання	393
Варіанти техніки	395
Приклади	395
Корисність і оцінка техніки домашнього завдання	397
Застосування техніки	398
<b>Глава 30. Бібліотерапія</b>	<b>399</b>
Витоки техніки	399
Як застосовувати техніку бібліотерапії	400
Варіанти техніки	401
Приклад	402

Корисність та оцінка методу бібліотерапії	402
Застосування техніки	407
<b>Глава 31. Ведення щоденника</b>	<b>409</b>
Витоки техніки	409
Як застосовувати техніку ведення щоденника	410
Варіанти техніки	411
Приклад	411
Корисність і оцінка техніки ведення щоденника	413
Застосування техніки	414
<b>Розділ 8. Техніки, засновані на соціальному навченні</b>	<b>415</b>
Мультикультурні аспекти технік, заснованих на підходах соціального навчання	416
<b>Глава 32. Моделювання</b>	<b>417</b>
Витоки техніки	417
Як реалізувати техніку моделювання	419
Варіанти техніки	419
Приклади	420
Корисність і оцінка техніки моделювання	424
Застосування техніки	426
<b>Глава 33. Поведінкова репетиція</b>	<b>427</b>
Витоки техніки	427
Як застосовувати техніку поведінкової репетиції	427
Варіанти техніки	428
Приклад	429
Корисність і оцінка техніки поведінкової репетиції	432
Застосування техніки	434
<b>Глава 34. Рольова гра</b>	<b>435</b>
Витоки техніки	435
Як застосовувати техніку рольової гри	435

Варіанти техніки	437
Приклад	439
Корисність і оцінка техніки рольової гри	446
Застосування техніки	449
<b>Розділ 9. Техніки, засновані на поведінкових підходах, що використовують позитивне підкріплення</b>	451
Короткий вступ до основних принципів для модифікації поведінки	451
Позитивне і негативне підкріплення	452
Проблема оцінювання поведінки	454
Мультикультурні аспекти поведінкових підходів, що використовують позитивне підкріплення	456
<b>Глава 35. Принцип Премака</b>	459
Витоки техніки	459
Як реалізувати техніку, засновану на принципі Премака	460
Варіанти технік	461
Приклад	461
Корисність і оцінка техніки, заснованої на принципі Премака	466
Застосування принципу Премака	467
<b>Глава 36. Поведінкова таблиця</b>	469
Витоки техніки	469
Як застосовувати техніку поведінкових таблиць	469
Приклади	470
Корисність і оцінка техніки поведінкової таблиці	474
Застосування техніки	474
<b>Глава 37. Економіка жетонів</b>	475
Витоки техніки	475
Як застосовувати техніку економіки жетонів	476

## 18 Повний зміст

Варіанти техніки	477
Приклад	478
Корисність і оцінка техніки економіки жетонів	482
Застосування техніки	485
<b>Глава 38. Поведінковий договір</b>	487
Витоки техніки	487
Як застосовувати техніку поведінкового договору	488
Варіанти техніки	490
Приклад	491
Корисність і оцінка техніки поведінкового договору	499
Застосування техніки	500
<b>Розділ 10. Техніки, засновані на застосуванні покарань</b>	501
<b>Глава 39. Згасання реакції</b>	505
Витоки техніки	505
Як застосовувати техніку згасання реакції	506
Варіанти техніки	506
Приклад	507
Корисність і оцінка техніки згасання реакції	515
Застосування техніки	515
<b>Глава 40. Тайм-аут</b>	517
Витоки техніки	517
Як застосовувати техніку тайм-ауту	518
Варіанти техніки	519
Приклад	520
Корисність і оцінка техніки тайм-ауту	530
Застосування техніки	533
<b>Глава 41. Вартість реакції</b>	535
Витоки техніки	535
Як застосовувати техніку вартості реакції	536

Варіанти техніки	536
Приклад	537
Корисність і оцінка техніки вартості реакції	548
Застосування техніки	550
<b>Глава 42. Гіперкорекція</b>	551
Витоки техніки	551
Як здійснювати техніку гіперкорекції	552
Варіанти техніки	552
Приклад	553
Корисність і оцінка методу гіперкорекції	556
Застосування техніки	557
<b>Розділ 11. Техніки, що не піддаються класифікації</b>	559
Мультикультурні аспекти технік, що не піддаються класифікації	560
<b>Глава 43 . Наративна терапія</b>	563
Витоки техніки	563
Як застосовувати техніку наративної терапії	563
Варіанти техніки	565
Приклад	566
Корисність і оцінка техніки наративної терапії	570
Застосування техніки	570
<b>Глава 44. Консультування з опорою на сильні сторони</b>	571
Витоки техніки	571
Як застосовувати техніку	572
Варіанти техніки	575
Приклад	575
Корисність і оцінка методики консультування з опорою на сильні сторони	578
Застосування техніки	578

<b>Глава 45. Захист інтересів клієнта</b>	579
Витоки техніки	579
Як застосовувати техніку захисту інтересів клієнта	579
Варіанти техніки	581
Приклад	582
Корисність і оцінка технік захисту інтересів клієнта	585
Застосування техніки	586
<b>Прикінцеві зауваження</b>	587
<b>Бібліографія</b>	589