

Повний зміст

Про автора	15
Вступ	16
Сучасний погляд на когнітивно-поведінкову терапію	16
Цілі та завдання книги	16
Структура книги	17
Сфера застосування КПТ	18
Ефективність КПТ	18
Глава 1. Основні стратегії трансформації мислення та поведінки	23
Теоретичне обґрунтування	23
Когнітивна модель Аарона Бека	24
Теорія навчання та поведінковий компонент	25
Принципи реалізації техніки	26
Цілі та завдання техніки	28
Приклади з практики	30
Адаптація в багатокультурному середовищі	32
Помилки в застосуванні техніки	34
Резюме	35
Глава 2. Вплив внутрішнього монологу на емоційний стан	37
Теоретичне обґрунтування	37
Як виникає внутрішній монолог	37
Як внутрішній монолог впливає на емоційний стан	38
Принципи реалізації техніки	38
Приклади з практики	40
Адаптація в багатокультурному середовищі	41
Колективістські культури	41
Індивідуалістичні культури	42
Культурні бар'єри та сприйняття КПТ	42
Помилки в застосуванні техніки	42
Резюме	44

Глава 3. Перегляд ставлення до життєвих ситуацій	45
Теоретичне обґрунтування	45
Як формується ставлення до життєвих ситуацій	45
Перегляд ставлення: як це працює	46
Принципи реалізації техніки	46
Приклади з практики	47
Адаптація в багатокультурному середовищі	48
Помилки в застосуванні техніки	49
Резюме	51
Глава 4. Стратегії опанування нав'язливих думок	52
Теоретичне обґрунтування	52
Як виникають нав'язливі думки	52
Принципи реалізації техніки	53
Приклади з практики	55
Адаптація в багатокультурному середовищі	56
Помилки в застосуванні техніки	57
Резюме	59
Глава 5. Перебудова мислення: звільнення від деструктивних переконань	60
Теоретичне обґрунтування	60
Як формуються деструктивні переконання	60
Принципи реалізації техніки	61
Приклади з практики	62
Адаптація в багатокультурному середовищі	63
Помилки в застосуванні техніки	65
Резюме	66
Глава 6. Раціональний підхід до емоційного реагування: адаптація мислення	67
Теоретичне обґрунтування	67
Як виникають емоційні реакції	67
Роль когнітивних спотворень в емоційному реагуванні	68

Принципи реалізації техніки	68
Приклади з практики	69
Адаптація в багатокультурному середовищі	71
Помилки в застосуванні техніки	71
Ігнорування або пригнічення емоцій	72
Повне ігнорування поведінкового аспекту	72
Намагання контролювати емоції	72
Неусвідомлення тригерів та автоматичних думок	73
Миттєва зміна переконань	73
Брак практики та поведінкових експериментів	74
Резюме	74
Глава 7. Візуальне відтворення нових моделей поведінки	76
Теоретичне обґрунтування	76
Принципи реалізації техніки	77
Цілі та завдання техніки	78
Приклади з практики	78
Адаптація в багатокультурному середовищі	79
Помилки в застосуванні техніки	80
Резюме	81
Глава 8. Керування фізіологічними реакціями за допомогою дихальних вправ	83
Теоретичне обґрунтування	83
Принципи реалізації техніки	84
Цілі та завдання техніки	85
Приклади з практики	85
Адаптація в багатокультурному середовищі	86
Помилки в застосуванні техніки	87
Резюме	89
Глава 9. М'язове розвантаження як інструмент глибокої релаксації	90
Теоретичне обґрунтування	90
Принципи реалізації техніки	91

Цілі та завдання техніки	91
Приклади з практики	92
Адаптація в багатокультурному середовищі	93
Помилки в застосуванні техніки	94
Резюме	95
Глава 10. Розвиток усвідомленості завдяки концентрації уваги	97
Теоретичне обґрунтування	97
Принципи реалізації техніки	98
Цілі та завдання техніки	99
Приклади з практики	101
Адаптація в багатокультурному середовищі	102
Помилки в застосуванні техніки	103
Резюме	104
Глава 11. Поступове звикання до стресових факторів	106
Теоретичне обґрунтування	106
Принципи реалізації техніки	107
Цілі та завдання техніки	108
Приклади з практики	108
Адаптація в багатокультурному середовищі	109
Помилки в застосуванні техніки	111
Резюме	112
Глава 12. Розвиток стійкості до життєвих труднощів	113
Теоретичне обґрунтування	113
Принципи реалізації техніки	114
Цілі та завдання техніки	115
Приклади з практики	116
Адаптація в багатокультурному середовищі	117
Помилки в застосуванні техніки	118
Резюме	118
Глава 13. Перенесення успішного поведінкового досвіду	120
Теоретичне обґрунтування	120
Принципи реалізації техніки	121

Цілі та завдання техніки	122
Приклади з практики	123
Адаптація в багатокультурному середовищі	123
Помилки в застосуванні техніки	125
Резюме	126
Глава 14. Програвання ситуацій для формування нових навичок	128
Теоретичне обґрунтування	128
Принципи реалізації техніки	129
Цілі та завдання техніки	130
Приклади з практики	131
Адаптація в багатокультурному середовищі	132
Помилки в застосуванні техніки	133
Резюме	134
Глава 15. Моделювання рольових сценаріїв для зміни поведінки	135
Теоретичне обґрунтування	135
Принципи реалізації техніки	136
Цілі та завдання техніки	137
Приклади з практики	138
Адаптація в багатокультурному середовищі	139
Помилки в застосуванні техніки	140
Резюме	141
Глава 16. Система закріплення позитивних змін	142
Теоретичне обґрунтування	142
Принципи реалізації техніки	143
Цілі та завдання техніки	144
Приклади з практики	145
Адаптація в багатокультурному середовищі	146
Помилки в застосуванні техніки	147
Резюме	148

Глава 17. Особисті угоди як метод закріплення нової поведінки	149
Теоретичне обґрунтування	149
Принципи реалізації техніки	150
Цілі та завдання техніки	151
Приклади з практики	152
Адаптація в багатокультурному середовищі	153
Помилки в застосуванні техніки	154
Резюме	155
Глава 18. Коригування небажаних звичок і поведінки	157
Теоретичне обґрунтування	157
Принципи реалізації техніки	158
Цілі та завдання техніки	159
Приклади з практики	160
Адаптація в багатокультурному середовищі	161
Помилки в застосуванні техніки	162
Резюме	164
Глава 19. Практичні завдання для посилення терапевтичного ефекту	166
Теоретичне обґрунтування	166
Принципи реалізації техніки	167
Цілі та завдання техніки	168
Приклади з практики	169
Адаптація в багатокультурному середовищі	170
Помилки в застосуванні техніки	171
Резюме	172
Глава 20. Самоаналіз особистих записів і спостережень	174
Теоретичне обґрунтування	174
Принципи реалізації техніки	175
Цілі та завдання техніки	176
Приклади з практики	177

Адаптація в багатокультурному середовищі	178
Помилки в застосуванні техніки	179
Резюме	180
Глава 21. Читання як важливий фактор трансформації особистості	181
Теоретичне обґрунтування	181
Принципи використання техніки	183
Цілі та завдання техніки	183
Приклади з практики	184
Адаптація в багатокультурному середовищі	185
Помилки в застосуванні техніки	186
Резюме	187
Глава 22. Адаптивні стратегії подолання кризових ситуацій	189
Теоретичне обґрунтування	189
Принципи реалізації техніки	190
Цілі та завдання техніки	191
Приклади з практики	192
Адаптація в багатокультурному середовищі	193
Помилки в застосуванні техніки	194
Резюме	195
Глава 23. Інтеграція когнітивних та поведінкових стратегій у тривалу терапію	196
Теоретичне обґрунтування	196
Принципи реалізації техніки	197
Цілі та завдання техніки	198
Приклади з практики	199
Адаптація в багатокультурному середовищі	201
Помилки в застосуванні техніки	202
Резюме	202
Післямова	204

Додаток	207
Керування емоціями та стресом	208
1. Щоденник емоційних реакцій	208
2. Переривання негативних емоцій	210
3. Техніка заземлення “5-4-3-2-1”	213
4. Дихання на чотири рахунки	216
5. Вправа “10 хвилин тривоги”	219
6. Перемикання уваги	222
7. М’язова релаксація за Джейкобсоном	224
8. Уявлення безпечного місця	226
9. Вправа “Колесо емоцій”	228
10. Техніка “Вікно толерантності”	230
Робота з негативними думками	232
11. Робочий аркуш “Підтвердження та спростування”	232
12. Когнітивна реструктуризація	233
13. Таблиця автоматичних думок	235
14. Журнал самокритики	236
15. Вправа “Що б сказав друг”	239
16. Вправа “Катастрофізація”	240
17. Техніка “Ментальний детектив”	242
18. Список когнітивних спотворень	243
19. Техніка “Лист самому собі з майбутнього”	246
20. Журнал подяки	248
Формування нових звичок та зміна поведінки	250
21. Робочий аркуш “Мої тригери”	250
22. Сходи змін	251
23. Вправа “План Б”	252
24. Метод 30-денного виклику	253
25. Таблиця звичок	254
26. Щоденник самоспостереження	256
27. Принцип “Якщо... то...”	257
28. Подолання опору	258
29. Вправа “Винагорода за прогрес”	259
30. Вправа “Зворотний зв’язок”	261

Набуття впевненості в собі та соціальна адаптація	263
31. Рольова гра	263
32. Вправа “Карта компетенцій”	264
33. Метод мікрözаємодій	266
34. Робочий аркуш “Межі у спілкуванні”	267
35. Техніка “Впевнене мовлення”	268
36. Вправа “Так звучить мій успіх”	270
37. Ранжування соціальних ситуацій за рівнем дискомфорту	271
38. Розвиток емпатії шляхом активного слухання	272
39. Техніка “Розмова без виправдань”	274
40. Тест “Переконання щодо себе”	275
Подолання кризи та стресу	278
41. Щоденник кризових ситуацій	278
42. Подолання втрати	279
43. Раціональна переоцінка	281
44. Техніка “Джерела надії”	282
45. Зобов’язання перед собою	283
46. Щоденник радості	285
47. План подолання стресу	286
48. Вправа “Мої соціальні ресурси”	287
49. Техніка “Емоційний таймер”	289
50. Висловлення вдячності собі	290
Резюме	292
Рекомендована література	294