

# Содержание

<b>Введение</b>	21
Ждем ваших отзывов	26
<b>Часть 1</b>	27
<b>Глава 1. История и современность КПТ как доказательного метода психотерапии</b>	29
Проблемы биомедицинской модели	35
Цели психотерапии и психологическое вмешательство	36
Зачем классифицировать психические расстройства	38
Критерии исследовательских доменов	40
На пути к основным психопатологическим дименсиям	41
Основные процессы в КПТ	43
<b>Глава 2. Применимость философии науки к клинической психологии</b>	45
Введение	45
Часть 1. Краткое введение в философию науки	48
Философские мировоззрения	49
Часть 2. Четыре мировоззрения Пеппера и их связь с клинической психологией	54
Формализм	55
Механицизм	55
Органицизм	58
Контекстуализм	59
Часть 3. Выбор, оценивание и коммуникация между мировоззрениями	61
Выбор мировоззрения	61
Определение ценности мировоззрения	62
Коммуникация и сотрудничество между сторонниками различных мировоззрений	64
Заключение	65

<b>Глава 3. Практическое применение научных данных</b>	67
Проблемы использования доказательности для обоснования клинических решений	68
Трудности клинической оценки	74
Упорядоченная импровизация: создание благоприятных условий с помощью доказательных подходов	76
Стандартизация ключевых рабочих процедур	77
Иерархия целей терапии на основе научных данных	83
Связь целей с процессом эффективных изменений	85
За пределами терапевтического кабинета: влияние доказательных практик на организацию помощи и научные исследования	87
Заключение	88
<b>Глава 4. Влияние информационных технологий на практику</b>	89
Интернет-терапия без лечащего врача	90
Интернет-терапия с сопровождением специалиста	90
Готовность к Интернет-терапии	95
Самопомощь как дополнение к стандартной терапии	97
Настоящие и будущие разработки	98
Заключение	101
<b>Глава 5. Этическая компетентность в поведенческой и когнитивной терапии</b>	103
Этические кодексы	105
Исследования	107
Законы, лицензии, правовые нормы и государственное регулирование психологической помощи	111
Контексты	114
Когнитивные искажения	117
Полезные шаги	119
<b>Часть 2</b>	121
<b>Глава 6. Основные поведенческие процессы</b>	123
Прямое контингентное научение	123
Габитуация и сенситизация	124

Классическое обусловливание	124
Оперантное обусловливание	127
Обсервационное научение	132
Научение дискриминации и генерализации стимулов и ответов	133
Научение дискриминации	134
Научение генерализации	137
Взаимосвязь науки о поведении с языком и познанием	138
Заключение	140
<b>Глава 7. Что такое когниция. Функционально- когнитивная концепция</b>	141
Познание как процесс обработки информации	142
Функционально-аналитический подход к человеческому языку и познанию	147
Функционально-аналитический подход	147
Эквивалентность стимулов и теория реляционных фреймов. Функционально-аналитический подход к человеческому языку и познанию	148
Заключение	153
Функционально-когнитивная парадигма	154
Влияние на клиническую психологию	156
Заключительные замечания	159
<b>Глава 8. Эмоции и их регуляция</b>	161
Природа эмоций	162
Компоненты эмоционального реагирования	165
Функции эмоций	170
Регуляция эмоций	171
Применение в клинической медицине и выводы	174
<b>Глава 9. Вопросы нейронауки в контексте психотерапии</b>	177
Сети мозга	178
Изменения в сетях мозга	178
Нейронные сети, представляющие наибольший интерес	179
Как мозговые сети участвуют в процессах психотерапевтических изменений	182
Заключение	198

## 10 Содержание

<b>Глава 10. Принципы эволюции в практической психологии</b>	199
Шесть ключевых эволюционных принципов	202
Вариативность	202
Отбор	205
Закрепление	208
Контекст	209
Многоуровневый отбор	210
Многомерный отбор	213
Использование эволюционных принципов в психотерапии	214
<b>Часть 3</b>	217
<b>Глава 11. Контингентный менеджмент</b>	219
Терминология и история вопроса	219
Основные компоненты метода	222
Случай из практики	223
Перспективные направления развития метода	230
<b>Глава 12. Стимульный контроль</b>	233
Терминология и история вопроса	233
Классы стимулов	234
Функциональные классы стимулов, определяемые физическими признаками (перцептивными свойствами)	234
Функциональные классы стимулов, определяемые контингентностью	236
Определение стимульного контроля	237
Применение стимульного контроля в образовании и медицинской практике	238
Практическое применение стимульного контроля	239
Заключение	245
<b>Глава 13. Шейпинг</b>	247
Терминология и история вопроса	247
Примеры применения шейпинга	248
Реализация процедуры шейпинга	249
Применение шейпинга	251
Формирование нового поведения	252

Возобновление поведения, которое регистрировалось ранее	253
Изменение некоторых параметров существующего поведения	254
Возможности использования шейпинга в психотерапии	256
Заключение	257
<b>Глава 14. Самоменеджмент</b>	259
Терминология	259
Научение новому поведению	260
Техники управления поведением	261
Анализ изменений поведения	261
Функциональный анализ поведения	263
Изменение оперантного поведения	263
Управление оперантными antecedентами	263
Управление последствиями оперантного поведения	265
Изменение эмоционального поведения	266
Поведенческие методы для управления поведением респондента	267
Аффективные и когнитивные методы управления поведением респондента	268
Практическое применение самоменеджмента	269
Завершение планирования	269
Реализация плана	270
Закрепление изменений в поведении	270
Заключение	271
<b>Глава 15. Редукция возбуждения</b>	273
Справочная информация	273
Применение методик редукции возбуждения	274
Проблемы со здоровьем	274
Расстройства эмоций	274
Техники	275
Дыхательные техники	275
Прогрессивная мышечная релаксация и пассивная релаксация	277
Прикладная релаксационная тренировка	280
Техники осознанности	282

## 12 Содержание

Техники визуализации	284
Аутогенная тренировка	285
Выбор метода релаксации	287
Рекомендации по частоте применения техник	288
Парадоксальные реакции	288
<b>Глава 16. Копинг и регуляция эмоций</b>	<b>289</b>
Терминология и история вопроса	289
Стратегии переоценки и принятия эмоций	289
Роль контекста в регуляции эмоций	291
Регуляторный дрейф	292
Мультифинальность	293
Упражнения, обучающие гибкости регуляции эмоций	295
Заключение	298
<b>Глава 17. Терапия, фокусированная на решении проблемы</b>	<b>301</b>
Терминология и история вопроса	301
Наборы инструментов	302
Случай из практики	303
Набор инструментов 1. Преодоление когнитивной сверхнагрузки	304
Набор инструментов 2. Преодоление эмоциональной дисрегуляции и дезадаптивного решения проблем в условиях стресса	306
Набор инструментов 3. Преодоление негативного мышления и низкой мотивации	309
Набор инструментов 4. Обучение эффективному решению проблем	310
Выбор инструментов	315
<b>Глава 18. Экспозиционные стратегии</b>	<b>317</b>
Терминология и история вопроса	317
Теоретическое обоснование экспозиции	317
Как работает экспозиция	318
Виды экспозиции	319
Реализация экспозиции	321

Стратегии повышения эффективности экспозиции	325
Показания и противопоказания	328
Рекомендации	329
<b>Глава 19. Поведенческая активация</b>	<b>333</b>
История вопроса	333
Основные клинические навыки, необходимые для проведения поведенческой активации	334
Методы и процессы поведенческой активации	336
Барьеры, мешающие поведенческой активации	341
Заключение	343
<b>Глава 20. Навыки межличностного общения</b>	<b>345</b>
Общие сведения	345
Понимание проблем с навыками межличностного общения	346
Терминология	346
Не относящиеся к межличностным навыкам факторы, влияющие на социальное функционирование человека	348
История и теоретические основы тренинга межличностных навыков	349
Организация и проведение тренинга навыков межличностного общения	350
Методика проведения тренинга межличностных навыков	351
Процессы изменений	358
Случай из практики	360
Заключение	361
<b>Глава 21. Когнитивная переоценка</b>	<b>363</b>
Терминология и история вопроса	363
Реализация когнитивной реструктуризации	365
Выявление дезадаптивного мышления	365
Анализ дезадаптивного мышления	367
Переформулирование дезадаптивного мышления	372
Инструменты	374
Запись мыслей	374

<b>14</b>	<b>Содержание</b>	
	Копинг-карта	375
	Современные технологии	375
	Заключение	376
	<b>Глава 22. Модификация глубинных убеждений</b>	<b>379</b>
	Терминология и история вопроса	379
	Происхождение глубинных убеждений	381
	Обнаружение и формулирование основных убеждений	382
	Изменение глубинных убеждений	385
	Аргументация	385
	Проверка на практике	387
	Экспериментальные вмешательства	388
	Задействованные процессы	391
	Заключение	392
	<b>Глава 23. Когнитивное разделение</b>	<b>393</b>
	Терминология и история вопроса	393
	Реализация	396
	Модификация других параметров вербального языка	398
	Исследования эффективности разделения	403
	Предостережения к применению	404
	<b>Глава 24. Культивирование психологического принятия</b>	<b>407</b>
	Терминология и история вопроса	407
	Зачем нужно принятие	408
	Культивирование психологического принятия	410
	Признание несостоятельности контроля	410
	Обучение навыкам анализа перспективы развития ситуации	412
	Культивирование доброты и сострадания к себе	412
	Укрепление готовности и осознанного принятия	414
	Построение фрейма принятия в контексте ценностей клиента	415
	Рекомендации по применению, распространенные ловушки и клинические ошибки	417
	Показания и противопоказания	419
	Заключение	420



<b>Глава 25. Выбор и прояснение ценностей</b>	421
Терминология и история вопроса	421
Практическая реализация терапевтических подходов, основанных на ценностях	423
Прояснение ценностей	425
Рекомендации по работе с ценностями	425
Выводы о работе с BEVS	431
Подводные камни в клинической практике	431
Показания	433
Заключение	435
<b>Глава 26. Осознанность</b>	437
Терминология и история вопроса	437
Реализация	439
Медитативные практики	440
Практики, основанные на движении	441
Осознанность в повседневной деятельности	441
Восстановительные передышки	442
Другие упражнения на внимательность	442
Медитации любви-доброты и осознанного сострадания	443
Доказательная база	443
Когнитивная реактивность	444
Эмоциональная реактивность	445
Повторяющиеся негативные мысли	446
Самосострадание	447
Децентрирование	448
Психологическая гибкость	448
Положительный аффект	449
Краткое описание техник осознанности	449
Заключение	451
<b>Глава 27. Повышение мотивации</b>	453
Справочная информация	453
Процессы и принципы	456
Доказательная база	459

**16** Содержание

Инструментарий	461
Заключение	464
<b>Глава 28. Кризисный менеджмент и интервенции при суицидальности с позиции поведенческой терапии</b>	<b>465</b>
История вопроса	465
Кризисный менеджмент суицидальных намерений	466
Оценка суицидального риска	466
Принятие решения о суицидальном риске	468
Составление плана безопасности или кризисного реагирования	471
Обеспечение безопасности	473
Терапия суицидальности	474
<b>Глава 29. Будущее КПТ и психотерапии, основанной на доказательствах</b>	<b>477</b>
Вероятные будущие события	481
<b>Список литературы</b>	<b>491</b>