

**Psychoterapia poznawczo-behawioralna : teoria i praktyka / Agnieszka Popiel, Ewa Pragłowska. – Wyдание II rozszerzone (pierwsze wydanie opublikowane w Wydawnictwie Naukowym PWN). – Warszawa, copyright © 2022**

Spis treści

<b>Od Auterek - słowo do wydania drugiego</b>	<b>XI</b>
<i>Eduardo Keegan</i>	
<b>Przedmowa do wydania drugiego rozszerzonego</b>	<b>VII</b>
<i>Bogdan Zawadzki</i>	
<b>Przedmowa do wydania drugiego rozszerzonego</b>	<b>XXI</b>
<b>Od Auterek - słowo do wydania pierwszego</b>	<b>XXV</b>
<b>Przedmowa do wydania pierwszego</b>	<b>XXIX</b>
<b>Część I</b>	
<b>Założenia teoretyczne psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Rozwój nurtu terapii poznawczych i behawioralnych na świecie i w Polsce</b>	
<b>Rozdział 1. Psychoterapia poznawczo-behawioralna - wyjaśnienia terminologiczne</b>	<b>3</b>
<b>Rozdział 2. Rzut oka na historię. Psychologia poznawcza, behawioryzm, psychologia różnic indywidualnych a psychoterapia poznawczo-behawioralna</b>	<b>9</b>
2.1. Psychoterapia poznawczo-behawioralna na świecie	26
2.2. Psychoterapia poznawczo-behawioralna w Europie	28
2.3. Psychoterapia poznawczo-behawioralna w Polsce	31
2.4. Psychoterapia poznawczo-behawioralna a integracja w psychoterapii	40
2.5. Psychoterapia poznawczo-behawioralna a interdyscyplinarność w zindywidualizowanym modelu leczenia zaburzeń psychicznych	46
2.6. Pole współczesnej psychoterapii poznawczo-behawioralnej	48
2.6.1. Skuteczność metod leczenia i badania typu RCT	48
2.6.2. Stopniowane interwencje, technologie informacyjne i powszechna dostępność metod	49
2.6.3. Krytyka systemów klasyfikacyjnych, badania mechanizmów - procesów podtrzymujących psychopatologię i procesów terapeutycznych	49
2.6.4. Dobrostan społeczeństwa: leczenie, profilaktyka zaburzeń, stymulacja rozwoju jednostki	50

<b>Rozdział 3. Teoretyczne podstawy psychoterapii poznawczo-behawioralnej</b>	<b>53</b>
3.1. Modele Ellisa i Becka - treści i procesy poznawcze w praktyce klinicznej	56
3.1.1. A jak <i>activating event, antecedents</i> , ale i <i>attention</i> w terapii poznawczo-behawioralnej	60
3.1.2. B jak <i>beliefs</i> w terapii poznawczo-behawioralnej	62
Myśli automatyczne	62
Schematy poznawcze	63
Zniekształcenia poznawcze	71
Specyficzność poznawcza stanów psychopatologicznych i modele zaburzeń psychicznych	74
3.1.3. C jak <i>consequences</i> w terapii poznawczo-behawioralnej	77
Regulacja emocji	79
3.1.4. B jak <i>behaviour</i> - zachowanie w terapii poznawczo-behawioralnej	80
3.1.5. Historia uczenia się i konsekwencje zachowań	82
3.1.6. Nomotetyczne czy idiograficzne? Poznawczo-behawioralne modele zaburzeń	84
Poznawczo-behawioralne modele zaburzeń afektywnych - depresja	86
Modele depresji odwołujące się do aspektów strukturalnych	89
Modele depresji odwołujące się do operacji - procesów poznawczych	91
Modele depresji odwołujące się do wytworów poznawczych	93
Behawioralne modele depresji	94
Poznawczo-behawioralne modele zaburzeń lękowych	97
Zaburzenie lękowe z napadami lęku	100
Zaburzenie lękowe uogólnione	105
Fobia społeczna	113
Poznawczo-behawioralne modele PTSD	117
Poznawczo-behawioralne modele zaburzeń osobowości	126
Osobowość z pogranicza	130
3.2. Procesy psychologiczne, procesy transdiagnostyczne, procesy terapeutyczne	138

## **Część II**

### **Praktyka psychoterapii poznawczo-behawioralnej**

<b>Rozdział 4. Cechy procesu terapeutycznego w psychoterapii poznawczo-behawioralnej</b>	<b>143</b>
4.1. Określenie celu oraz problemu w jego osiągnięciu i ukierunkowanie na rozwiązanie go	146
4.2. Dobór metod na podstawie dynamicznie tworzonej konceptualizacji problemu pacjenta	147
4.3. Skupienie na terażniejszości	148
4.4. Nadanie struktury procesowi terapii i każdej sesji terapeutycznej	150
4.5. Relacja terapeutyczna	150
4.6. Niektóre etyczne aspekty spotkania pacjenta i terapeuty poznawczo-behawioralnego - granice relacji terapeutycznej	151

4.7. Współpraca pacjenta i terapeuty	154
4.8. Psychoedukacja	156
4.9. Techniki terapeutyczne	157
4.10. Ograniczenie terapii w czasie	157
4.11. Wyposażenie pacjenta w wiedzę i narzędzia autoterapii	158

## **Rozdział 5. Pierwszy etap psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Rozpoznanie** **161**

5.1. Konceptualizacja problemu i diagnoza kliniczna	162
5.2. Określenie problemu („co?”)	164
5.2.1. Skarga to nie problem	164
5.2.2. Stworzenie listy problemów do terapii	170
5.2.3. Problem a diagnoza kliniczna	171
5.2.4. Czemu służą ICD i DSM - przecież nie każdy psychoterapeuta jest psychiatrą?	173
5.3. Pierwszy poziom konceptualizacji problemu („jak?”)	179
5.4. Drugi poziom konceptualizacji problemu („dlaczego?”)	184
5.5. Podsumowanie konceptualizacji, czyli jakie mechanizmy psychologiczne są odpowiedzialne za pogorszenie jakości życia pacjenta i które procesy będą podlegać zmianie podczas terapii	188
5.6. Cele terapii	217
5.7. Protokół rozbieżności	223
5.8. Cele - wartości - duchowość	224

## **Rozdział 6. Drugi etap psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Realizacja celów** **229**

6.1. Plan interwencji terapeutycznych	230
6.2. Kontrakt terapeutyczny i informacje o terapii	239
6.3. Procedury - techniki - metody terapeutyczne	242
6.3.1. Techniki poznawcze - restrukturyzacja poznawcza i defuzja	246
Dialog sokratejski (kierowany)	248
Klaryfikacja	254
Sondowanie	255
Skalowanie i reatrybucja odpowiedzialności	257
Ocena na kontinuum wymiaru	261
Poszukiwanie „dowodów” słuszności tezy pacjenta	262
Badanie wyobrażonych konsekwencji przewidywań, wyobrażeń	264
Dekatastrofizacja	266
Bezpośredni spór dysputa	266
Nazywanie zniekształceń poznawczych, emocji	267
Użycie paradoksu lub przesady, defuzja poznawcza	268
6.3.2. Techniki uwagowe	270
Rozpraszanie i przemieszczanie uwagi	270
Trening uwagi	271
Trening uważności	271
Odkładanie myślenia perseweracyjnego na później - czas i miejsce na zmartwienia i ruminacje	274
6.3.3. Zapisy, notatki	275

Karty radzenia sobie	275
Zapisy myśli automatycznych i inne formy zapisu stanów będących przedmiotem terapii	276
Chwilowa ocena ekologiczna	279
6.3.4. Techniki behawioralne	280
Techniki ekspozycji	280
Modelowanie	286
Sterowanie uwarunkowaniami (procedury kontyngencyjne)	287
Planowanie czynności i monitorowanie związanych z aktywnością emocji, aktywizacja behawioralna	288
Eksperyment behawioralny	291
Sprzężenie zwrotne ( <i>biofeedback</i> i <i>video feedback</i> )	293
6.3.5. Techniki doświadczeniowe i redukcji pobudzenia	294
Odgrywanie ról (w tym technika krzesel)	294
Wyobrażeniowa zmiana skryptów	297
Ćwiczenia oddechowe i trening relaksacji	298
Praktykowanie współczucia	304
Zabawa	304
6.3.6. Praca osobista - zadania terapeutyczne	305
6.4. Monitorowanie przebiegu terapii	310
<b>Rozdział 7. Trzeci etap psychoterapii poznawczo-behawioralnej.</b>	
<b>Sprawdzenie i utrwalenie osiągnięć</b>	<b>314</b>
7.1. Zapobieganie nawrotom	314
7.2. Weryfikacja rezultatów terapii	316
7.3. SOS, czyli między innymi o zjawisku oporu w terapii poznawczo-behawioralnej	319
7.4. Zakończenie terapii	324
<b>Rozdział 8. Umiejętności terapeuty poznawczo-behawioralnego</b>	<b>326</b>
8.1. Kwalifikacje i umiejętności	326
8.2. Rozwój osobisty terapeuty	350
8.3. Korzystanie z superwizji	352
<b>Część III</b>	
<b>Weryfikacja empiryczna</b>	
<b>Rozdział 9. Dane naukowe. Praktyka oparta na badaniach i badania oparte na praktyce</b>	<b>363</b>
9.1. Nauka, praktyka i polityka	364
9.2. Praktyka oparta na badaniach naukowych i badania oparte na praktyce	366
9.2.1. Teoria funkcjonowania - psychopatologia	369
9.2.2. Zakres zmiany mierzony w badaniach nad psychoterapią	381
9.2.3. <i>Primum non nocere</i>	387
9.2.4. Psychoterapia w standardach leczenia NICE	392
9.2.5. Efekt werdyktu ptaka Dodo: „Wyniki badań wskazują na porównywalną skuteczność psychoterapii” - czy aby na pewno,	

czy każdej, wobec kogo, w jakich warunkach?	402
9.2.6. Procesy - mechanizmy zmiany obserwowane w badaniach nad psychoterapią	407
9.2.7. „Płytką” czy „głęboka”?	416
9.2.8. Trwałość rezultatów psychoterapii	417
9.2.9. Co działa u kogo, czyli personalizacja oddziaływań	419
9.2.10. Łyżka dziegciu	421
9.2.11. Możliwość uogólniania wniosków z badań naukowych na praktykę kliniczną	423
9.2.12. <i>Evidence-based practice</i> , czyli praktyka oparta na wynikach badań naukowych	426
9.2.13. A gdzie w tym wszystkim jest Człowiek?	429
<b>Zakończenie</b>	<b>431</b>
<b>Aneks</b>	<b>433</b>
<b>Aneks 1. Opisy terapii</b>	<b>435</b>
Opis 1. Terapia kobiety z depresją	437
Opis 2. Terapia kobiety z zaburzeniem obsesyjno-kompulsyjnym	479
Opis 3. Terapia chłopca z emetofobią	535
<b>Aneks 2. Formularze do wykorzystania na użytek praktyki klinicznej</b>	<b>567</b>
Dla terapeuty - zapis przebiegu terapii	567
Podstawowe formularze dla pacjenta	576
Obserwacja zniekształceń poznawczych	576
Objawy/problemy do terapii	577
Tygodniowy zapis odczuwanych emocji	578
Zapis/plan czynności	579
Zapis automatycznych myśli	580
Zapis ruminacji	581
Rozwiązywanie problemów	582
<b>Aneks 3. Strony internetowe</b>	<b>583</b>
<b>Słowniczek terminów angielsko-polski</b>	<b>585</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>595</b>
<b>Indeks nazwisk</b>	<b>627</b>
<b>Indeks rzeczowy</b>	<b>636</b>
<b>Autorki</b>	<b>649</b>