

Redakcja naukowa:

Steven C. HAYES

Stefan G. HOFMANN

TERAPIA
POZNAWCZO-BEHAWIORALNA
OPARTA NA PROCESACH

Wiedza i kluczowe kompetencje

Przekład:

Anna Sawicka-Chrapkowicz

Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska

Sylwia Pikiel

Sopot 2020



Tytuł oryginału: *Process-Based CBT. The Science and Core Clinical Competencies of Cognitive Behavioral Therapy*

Copyright © 2018 by Steven C. Hayes, Stefan G. Hofmann and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Copyright © for the Polish edition by Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2019

Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w żaden sposób reprodukowana lub odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego.

Wydanie pierwsze w języku polskim 2020 rok

Przekład: Anna Sawicka-Chrapkowicz, Agnieszka Pałyneczko-Ćwiklińska, Sylwia Pikiel

Redaktor prowadzący: Patrycja Pacyniak

Redakcja merytoryczna: dr Maria Cyniak-Cieciura

Redakcja: Katarzyna Rojek, Patrycja Pacyniak

Korekta: zespół

Skład: Tojza

Projekt okładki: Monika Pollak

Zdjęcie na okładce: © Getty Images

ISBN 978-83-7489-821-8

Druk i oprawa:

Drukarnia Read Me w Łodzi

ul. Olechowska 83

92-403 Łódź

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o.

ul. J. Bema 4/1a

81-753 Sopot

e-mail: gwp@gwp.pl

www.gwp.pl

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego

Agnieszka Popiel 9

Wprowadzenie

Steven C. Hayes, Stefan G. Hofmann 17

CZĘŚĆ 1 23

Rozdział 1

Historia i bieżący status terapii poznawczo-behawioralnej
jako terapii opartej na dowodach naukowych

Stefan G. Hofmann, Steven C. Hayes 25

Rozdział 2

Filozofia nauki a psychologia kliniczna

Sean Hughes 43

Rozdział 3

Nauka w praktyce

Kelly Koerner 69

Rozdział 4

Technologia informacyjna i przemiany roli praktyki terapeutycznej

Gerhard Andersson 95

Rozdział 5

Kompetencje etyczne w terapiach behawioralnych i poznawczych

Kenneth S. Pope 115

CZĘŚĆ 2 135

Rozdział 6

Podstawowe procesy behawioralne

Mark R. Dixon, Ruth Anne Rehfeldt 137

Rozdział 7

Czym jest poznanie? Podejście funkcjonalno-poznawcze

Jan De Houwer, Dermot Barnes-Holmes, Yvonne Barnes-Holmes 159

Rozdział 8

Emocje i regulacja emocji

Anthony Papa, Emerson M. Epstein 181

Rozdział 9

Neuronauka a podstawowe procesy w psychoterapii

Greg J. Siegle, James Coan 201

Rozdział 10

Ewolucyjne zasady w psychologii stosowanej

Steven C. Hayes, Jean-Louis Monestès, David Sloan Wilson 229

CZĘŚĆ 3 249**Rozdział 11**

Sterowanie uwarunkowaniami

Stephen T. Higgins, Allison N. Kurti, Diana R. Keith 251

Rozdział 12

Kontrola bodźców

William J. McIlvane 267

Rozdział 13

Kształtowanie

Raymond G. Miltenberger, Bryon G. Miller, Heather H. Zerger,

Marissa A. Novotny 281

Rozdział 14

Samozarządzanie

Edward P. Sarafino 293

Rozdział 15

Redukcja pobudzenia

Matthew McKay 307

Rozdział 16

Radzenie sobie z emocjami i regulacja emocji

Amelia Aldao, Andre J. Plate 325

Rozdział 17

Rozwiązywanie problemów

Arthur M. Nezu, Christine Maguth Nezu, Alexandra P. Greenfield 339

Rozdział 18

Strategie ekspozycji

Carolyn D. Davies, Michelle G. Craske 353

Rozdział 19

Aktywizacja behawioralna

Christopher R. Martell 369

Rozdział 20

Umiejętności interpersonalne

Kim T. Mueser 381

Rozdział 21

Reinterpretacja poznawcza

Amy Wenzel 399

Rozdział 22

Modyfikacja kluczowych przekonań

Arnoud Arntz 415

Rozdział 23

Defuzja poznawcza

John T. Blackledge 429

Rozdział 24

Akceptacja psychologiczna

John P. Forsyth, Timothy R. Ritzert 443

Rozdział 25

Wybór i precyzowanie wartości

Tobias Lundgren, Andreas Larsson 457

Rozdział 26

Praktyka uważności

Ruth Baer 473

Rozdział 27

Wzmacnianie motywacji

James MacKillop, Lauren VanderBroek-Stice, Catharine Munn 491

Rozdział 28

Postępowanie z kryzysem i skłonnościami samobójczymi
z perspektywy behawioralnej

Katherine Anne Comtois, Sara J. Landes 505

Rozdział 29

Przyszłe kierunki rozwoju terapii poznawczo-behawioralnej
i terapii opartej na dowodach naukowych

Steven C. Hayes, Stefan G. Hofmann 519

Indeks osobowy 535

Indeks rzeczowy 555