

# Spis treści

## **Wprowadzenie** 9

- Rozdział 1. **Założenia koncepcji poznawczo-behawioralnej** 13
- 1.1. Zarys teorii poznawczo-behawioralnej 13
  - 1.2. Modele oddziaływań poznawczo-behawioralnych zaadresowanych do osób niedostosowanych społecznie 21
  - 1.3. Przegląd badań 30
- Rozdział 2. **Terapia grupowa w paradygmacie poznawczo-behawioralnym** 37
- 2.1. Zadania terapii grupowej w pracy z dziećmi i młodzieżą 37
  - 2.2. Zalety stosowania terapii grupowej w pracy resocjalizacyjnej 43
  - 2.3. Interwencje ukierunkowane na grupę 45
  - 2.4. Relacja terapeutyczna 56
  - 2.5. Uwzględnianie kryzysów sprzed spotkań terapeutycznych 60
  - 2.6. Wyznaczanie granic 60
  - 2.7. Fazy procesu grupowego 65
- Rozdział 3. **Przygotowanie do terapii** 71
- 3.1. Wielkość grupy 71
  - 3.2. Częstość, długość i czas trwania sesji 73
  - 3.3. Liczba terapeutów 74
  - 3.4. Rekrutacja do grupy 74
  - 3.5. Skład grupy 75
  - 3.6. Miejsce spotkań 79

- Rozdział 4. **Rozpoczęcie pracy grupowej: wzajemne zapoznanie się, budowanie spójności, zwiększanie motywacji** 80
- 4.1. Faza orientacji 80
  - 4.2. Wzajemne poznawanie się 81
  - 4.3. Kontrakt terapeutyczny 85
  - 4.4. Prezentacja przygotowana przez wcześniejszą grupę 90
  - 4.5. Program spotkań 90
  - 4.6. Wprowadzenie rodziców w terapię dziecka 91
  - 4.7. Strategie budowania integracji w grupie 92
  - 4.8. Kształtowanie motywacji 100
- Rozdział 5. **Diagnoza w pracy z grupą** 105
- 5.1. Cele diagnozy w terapii grupowej 105
  - 5.2. Analiza sytuacji problemowej 107
  - 5.3. Źródła sytuacji problemowych 125
  - 5.4. Badania ilościowe 127
  - 5.5. Rozpoznawanie zasobów i barier 129
  - 5.6. Uszczegółowienie ogólnego opisu sytuacji problemowej 138
- Rozdział 6. **Określanie celów terapeutycznych** 140
- 6.1. Określanie celów indywidualnych w grupie 140
  - 6.2. Typy celów indywidualnych w terapii grupowej 141
  - 6.3. Zasady formułowania celów 146
  - 6.4. Reguły zwiększające aktywność w procesie dążenia do celu 151
  - 6.5. Cele grupowe 155
  - 6.6. Reguły planowania interwencji 157
  - 6.7. Wybór optymalnych interwencji bazujących na dowodach empirycznych 158
- Rozdział 7. **Strategia rozwiązywania problemów i negocjacji** 161
- 7.1. Rozwiązywanie i negocjowanie problemu 161
  - 7.2. Etapy postępowania podczas treningu rozwiązywania problemów 162
  - 7.3. Dowody empiryczne 173
  - 7.4. Ograniczenia związane ze strategią rozwiązywania problemów 174
  - 7.5. Trenowanie rozwiązywania problemów 174
  - 7.6. Negocjowanie 177
- Rozdział 8. **Wzmacnianie, motywowanie i kierowanie grupą** 183
- 8.1. Wzmacnianie zachowań pożądanych 183

- 8.2. Wzmacnianie zachowań zbliżonych do pożądanego 191
- 8.3. System wzmocnień 192
- 8.4. Redukowanie częstości występowania niepożądanych zachowań 193
  
- Rozdział 9. **Modelowanie poprzez odgrywanie ról** 201
  - 9.1. Sekwencja modelowania 201
  - 9.2. Określenie sytuacji problemowej 202
  - 9.3. Modelowanie pożądanego zachowania lub sekwencji zachowań 203
  - 9.4. Ćwiczenie zachowania demonstrowanego przez modela 206
  - 9.5. Powtarzanie ćwiczonej umiejętności 209
  - 9.6. Udzielanie sugestii podopiecznemu podczas ćwiczenia umiejętności 211
  - 9.7. Informacje zwrotne 211
  - 9.8. Zadania dodatkowe 214
  
- Rozdział 10. **Procesy poznawcze i strategie radzenia sobie z napięciem** 217
  - 10.1. Pojęcie zniekształcenia poznawczego 217
  - 10.2. Restrukturyzacja poznawcza 224
  - 10.3. Sekwencja modelowania poznawczego 248
  - 10.4. Trening autoinstrukcji 251
  - 10.5. Procedura rozwiązywania problemów z wykorzystaniem autoinstrukcji 256
  - 10.6. Zarządzanie własną osobą 258
  
- Rozdział 11. **Zadania realizowane między zajęciami** 260
  - 11.1. Cele zadań realizowanych poza zajęciami terapeutycznymi 261
  - 11.2. Zadania interakcyjne 263
  - 11.3. Zadania o charakterze poznawczym 263
  - 11.4. Zadania symulacyjne 264
  - 11.5. Nieinteraktywne zadania behawioralne 265
  - 11.6. Zadania obserwacyjne 265
  - 11.7. Przebieg zadań realizowanych poza zajęciami 266
  
- Rozdział 12. **Diagnozowanie i wzmacnianie sieci wsparcia społecznego** 273
  - 12.1. Sieć relacji społecznych – wsparcie czy komplikowanie sytuacji? 274
  - 12.2. Diagnoza relacji społecznych 276
  - 12.3. Wzmacnianie i poszerzanie relacji społecznych 280
  - 12.4. Angażowanie w działalność wolontaryjną 281
  - 12.5. Praca 283

Rozdział 13. <b>Rekreacja w grupie</b>	284
13.1. Cele zajęć rekreacyjnych w terapii grupowej	284
13.2. Rodzaje zajęć rekreacyjnych	285
13.3. Dobór formy zajęć	299
13.4. Rozwijanie nowych zainteresowań	301
13.5. Projekty rekreacji rodzinnej	303
13.6. Przygotowywanie posiłku	303
Rozdział 14. <b>Kształtowanie procesu grupowego</b>	304
14.1. Struktura i proces	305
14.2. Czynniki wpływające na przebieg procesu i strukturę grupy	306
14.3. Rozwój grupy	323
14.4. Końcowe refleksje na temat problemów pojawiających się w pracy z grupą	326
<b>Bibliografia</b>	329
<b>O Autorze</b>	335
<b>Indeks rzeczowy</b>	336