

***Поведенческая активация:
рабочая тетрадь***

Автор: Кристофер Мартелл

Год издания: 2015

Перевод и редакция: Илья Розов, Елена Алоец (2023)

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Оглавление

Поведенческая активация: рабочая тетрадь	1
Автор: Кристофер Мартелл	1
Год издания: 2015	1
Перевод и редакция: Илья Розов, Елена Алоец (2023)	1
Оглавление	2
Предисловие от редакторов и переводчиков	6
Краткое содержание приложений, форм и практик внутри протокола:	6
Соглашение о поведенческой активационной терапии	7
Конфиденциальность:	7
Активное участие в лечении:	7
Сессия 1	8
Цели сессии:	8
Повестка дня сессии:	8
1. Формат и правила терапии	8
2. Концептуализация БА	8
3. Представление домашнего задания: “Познаем себя”, используя журнал активности	8
4. Завершение	9
Колесо эмоций	10
Дневник мониторинга активности и эмоций	11
Инструкция:	11
Сессия 2	18
Цели сессии:	18
Повестка дня сессии:	18
1. Просмотрите и дополните повестку дня по мере необходимости на основе предложений клиентов	18
2. Проанализируйте домашнее задание, препятствия на пути его выполнения, модели поведения	18
3. Представьте работу снаружи -вовнутрь: что будет если мы позволим нашему настроению определять наше поведение или деятельность?	18
4. Обсудите рабочий лист ценностей	18
5. Домашнее задание:	18
6. Завершение	19
Ценности	20
Семья	20
Брак /Пара /Интимность	20
Воспитание	20
• Каким родителем вы хотите быть?	20
• Каких качества в вас вы бы хотели, чтобы ваши дети увидели?	20
• Какие отношения вы хотите построить с вашими детьми?	20
Дружба и Общественная жизнь	20
Работа	20

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



Отдых и саморазвитие	21
Духовность	21
Гражданство / Окружающая среда / Сообщество	21
Здоровье / Физическое благополучие	21
Таблица ценностей	22
Дневник мониторинга активности и эмоций	23
Инструкция:	23
Сессия 3	30
Цель сессии:	30
Повестка дня сессии:	30
1. Повестка	30
2. Проанализируйте домашнее задание, препятствия на пути к выполнению, пути их преодоления и связи с ценностями	30
3. Представьте поведение, зависящее от цели, а не от настроения, и действуйте “как если бы”.	30
4. Внедрите составление расписания мероприятий и планирование	31
5. Домашнее задание: Журнал активности, планирование активности	31
6. Завершение	31
Дневник мониторинга активности и эмоций	31
Инструкция:	31
Сессия 4	39
Цель занятия:	39
Повестка дня сессии:	39
1. Совместно составьте повестку встречи	39
2. Проанализируйте выполнение домашнего задания и планирование деятельности	39
3. Представьте функцию в сравнении с формой поведения	39
4. Внедрите АВС-мониторинг и рабочие листы	39
5. Домашнее задание:	40
6. Завершение	41
Таблица поведенческого анализа АВС	41
Дневник мониторинга активности и эмоций	45
Инструкция:	45
Сессия 5	52
Цель занятия:	52
Повестка дня сессии:	52
1. Совместно составьте повестку дня	52
2. Проанализируйте выполнение домашнего задания и планирование деятельности	52
3. Познакомьте с адаптивным и неадаптивным поведением избегания	52
4. Представьте ЛОВУШКУ (TRAP) против Концепции TRAC	53
5. Домашнее задание:	53
6. Завершение.	53
Дневник мониторинга активности и эмоций	66
Инструкция:	66
Сессия 6	73
Цель сессии:	73
Повестка дня сессии:	73

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



1. Совместно разработанная повестка дня	73
2. Просмотрите домашнее задание, планирование занятий и рабочие листы ABC	73
3. Используйте ACTION	73
4. Домашнее задание:	74
5. Завершение	
C:\Users\rezak\Downloads\Telegram Desktop\ACTION.png	75
Таблица поведенческого анализа ABC	75
Рабочий лист “Функциональный анализ поведения”	80
Дневник мониторинга активности и эмоций	87
Инструкция:	87
Сессия 7	94
Цель сессии:	94
Повестка дня сессии:	94
1. Совместно разработанная повестка дня	94
2. Просмотрите домашнее задание, планирование деятельности / рутины и рабочие листы ABC	94
3. Обсудите размышление (рефлексивное в сравнении с задумчивым)	94
4. Альтернативы размышлениям (решение проблем, ориентация на опыт)	95
5. Домашнее задание:	95
Таблица поведенческого анализа ABC (развитие таблицы из предыдущей сессии)	96
Упражнение: Управление внимание	108
Рабочий лист “Функциональный анализ поведения”	109
Дневник мониторинга активности и эмоций	113
Инструкция:	113
Сессия 8	120
Цель сессии:	120
Повестка дня сессии:	120
1. Совместно разработанная повестка дня	120
2. Просмотрите домашнее задание, планирование деятельности, рабочие листы ABC и достигните успеха, чередуя поведение с размышлением	120
3. Обсудите постановку целей	120
1. Четко определите цель.	121
2. Определите шаги, необходимые для достижения цели.	121
3. Расположите шаги в логическом порядке.	121
4. Возьмите на себя обязательство выполнять каждый шаг.	121
5. Сделайте шаг, независимо от того, какое у вас настроение.	121
6. Похлопывайте себя по спине (хвалите себя) после выполнения каждого шага.	121
4. Домашнее задание:	121
5. Завершение. Упражнение: Обращать внимание	121
Упражнение: Управление внимание	122
Дневник мониторинга активности и эмоций	132
Инструкция:	132
Сессия 9	139
Цель сессии:	139
Повестка дня сессии:	139
1. Совместно разработанная повестка дня	139

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



2. Просмотрите домашнее задание, планирование деятельности и постановку краткосрочных целей (30 минут)	139
3. Устранение барьеров	139
4. Домашнее задание:	140
5. Завершение	140
Таблица преодоления барьеров	144
Таблица анализа ABC	146
Рабочий лист “Функциональный анализ поведения”	149
Дневник мониторинга активности и эмоций	153
Инструкция:	153
Сессия 10	160
Цель занятия:	160
Повестка дня сессии:	160
1. Совместная разработка повестки дня (10 минут)	160
2. Проанализируйте домашнее задание, барьеры на пути использования новых навыков, то, что заметили/чему научились (30 мин)	160
3. Размышление и профилактика рецидивов (30 мин)	160
4. Домашнее задание	161
5. Завершение	161
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ХОРОШЕМУ НОЧНОМУ СНУ	162

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Предисловие от редакторов и переводчиков

Здравствуйте! Мы рады представить вам первый перевод на русский язык клиентской рабочей тетради Кристофера Мартелла. На данный перевод мы получили разрешение от самого Кристофера, за что ему большое спасибо.

Ниже вы найдете тетрадь + иногда наши комментарии. В основном, они касаются доступности тематически близких материалов на русском языке, так как автор тетради адресуется только к источникам на английском. За новостями метода поведенческой активации приглашаем вас следить на нашем канале <https://t.me/activatethis>.

Приятного чтения и успешного прохождения тетради!

Краткое содержание приложений, форм и практик внутри протокола:

- Информированное согласие о поведенческой активации
- Концептуализация депрессии
- План еженедельной сессии

1. Колесо эмоций

a. Дневник мониторинга активности и эмоций

2. Таблица ценностей

3. Рабочие листы “Азбука предшествования”, “Поведение” и “Последствия”

4. TRAP

5. Рабочие листы “Азбука альтернативного поведения”

6. Упражнение “Обращать внимание”

7. Рабочие листы по устранению неполадок

8. Дополнительная информация

a. Рекомендации по хорошему ночному сну

b. Идеи для занятий в Талсе

c. Бумага для заметок

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Соглашение о поведенческой активационной терапии

Лауреат премии Института исследований мозга

Конфиденциальность:

Терапевты не могут разглашать какую-либо информацию о клиенте, за исключением случаев, предусмотренных законом (если вы упоминаете, что собираетесь причинить вред себе, кому-то другому или если ребенок находится в опасности).

Всем клиентам рекомендуется выбирать тот уровень открытости, чтобы чувствовать себя комфортно, делаясь тем, что они узнают в группе о депрессии, поведенческой активации или самих себе, с другими людьми в своей жизни так, как они считают нужным.

Активное участие в лечении:

Активное участие в лечении включает в себя соответствующее прослушивание информации, предоставляемой терапевтами. Ниже приведены примеры того, как мы поощряем клиентов активно участвовать в лечении.

- **Задавайте вопросы и проявляйте непонимание** (плохих вопросов не бывает!)
- **Сообщайте честно о любых препятствиях**, с которыми вы можете столкнуться при попытке реализовать предлагаемые стратегии. Терапевты могут помочь устранить эти барьеры только в том случае, если они знают о них!
- Вас никогда не будут “принуждать” делиться информацией. Тем не менее, мы призываем клиентов **как можно полнее участвовать в терапевтических дискуссиях**.

Активное участие в лечении также означает принятие всех мер для того, чтобы успеть на каждый еженедельный сеанс. Хотя мы бы предпочли, чтобы вы не пропускали ни одного занятия, вас могут исключить из группы, если вы пропустите более двух. Мы признаем, что может возникнуть множество барьеров, включая другие обязанности, уровень мотивации, неопределенность в отношении терапии и т.д. Мы просим членов группы сообщать об этих препятствиях по мере их возникновения, чтобы мы могли помочь в устранении неполадок. В экстренных ситуациях сеансы терапии могут быть перенесены. Подписываясь ниже, вы подтверждаете, что ознакомились с вышеизложенным и соглашаетесь придерживаться его.

Соглашение о терапии поведенческой активации.

Имя клиента

Подпись

Дата:

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Сессия 1

Цели сессии:

Предоставить краткий обзор депрессии, доказательства использования поведенческой активации (БА) в качестве средства лечения депрессивных симптомов и познакомить с концепцией депрессии в рамках БА.

Повестка дня сессии:

*Заполните анкеты для самоотчета, когда приедете

1. Формат и правила терапии

- ◉ 10 сеансов по 90 минут каждый
- ◉ Обзор структуры каждого сеанса и домашних заданий между сеансами
- ◉ Ознакомьтесь с правилами терапии, относящимися к активному участию в терапии, и подпишите соглашение о терапии

2. Концептуализация БА

- ◉ Индивидуальные жизненные события, переживание депрессии, реакция на депрессию
- ◉ Влияние поведения на депрессию, цикл депрессии и то, как БА может прервать этот цикл
- ◉ Пожалуйста, обратитесь к концептуальному рисунку, приведенному в вашем блокноте.

3. Представление домашнего задания: “Познаем себя”, используя журнал активности

- ◉ Отслеживайте действия, которыми вы занимаетесь каждый день, и ваше общее настроение, связанное с каждым занятием.
- ◉ Устанавливайте 3 определенных времени каждый день для записи действий за предшествующие часы
- ◉ Прочтите главу 1 “Как работает депрессия” в рабочей тетради стр 7-23 в книге *Overcoming depression one step at a time* М. Аддис и К. Мартелла (2004). Страницы 1-7 переведенного раздаточного материала по ПА Университета Мичигана.

Примечание редакторов: Книгу (на английском) можно найти и приобрести [здесь](#). Аналогичный материал на русском языке (наш перевод материала для клиентов по ПА [с сайта Университета Мичигана](#) вы сможете найти и скачать бесплатно [тут](#).

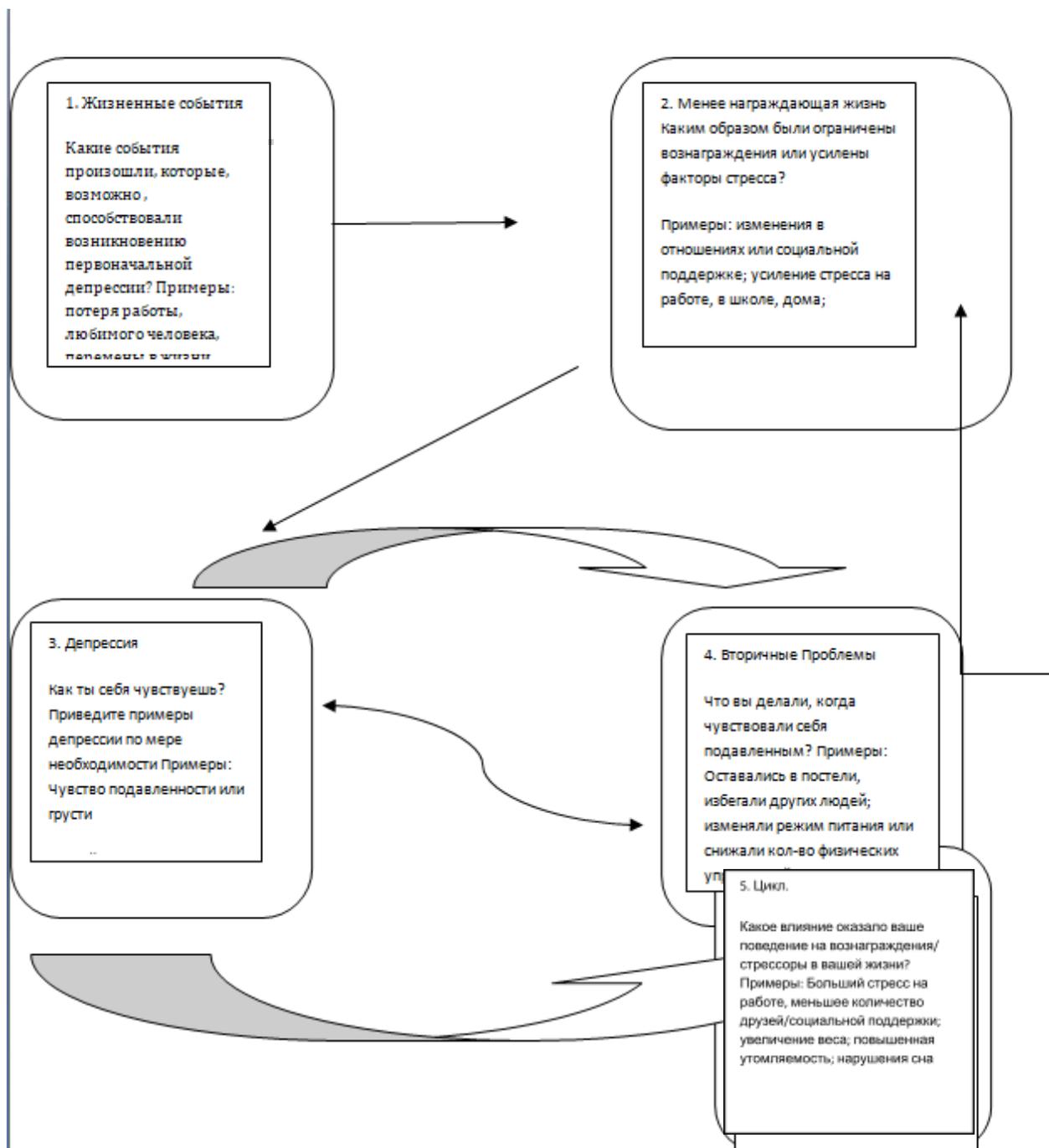
перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



4. Завершение

- Напоминание о номерах, по которым нужно звонить между сеансами
 - ✓ Вопросы, не требующие экстренной помощи, для клиницистов/исследователей:
- Терапевты/ исследователи доступны не всегда, но обычно смогут перезвонить в течение 24 часов.
- ✓ Номера экстренных служб:
- 112



перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023

→
ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ АКТИВАЦИЯ

Колесо эмоций



перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Дневник мониторинга активности и эмоций

Инструкция:

- Записывайте свою активность за каждый час дня (что вы делали, с кем, где).
- Запишите оценку настроения, связанную с каждым видом деятельности.

Настроение и эмоции оцениваются в диапазоне от 0 до 10, причем “0” означает “не интенсивный”, а “10” означает “испытываемая наиболее сильная интенсивность”. Делайте записи в своем дневнике по крайней мере каждые 3-4 часа каждый день.

	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Сессия 2

Цели сессии:

Обсудите концепцию работы снаружи- вовнутрь, а не изнутри- наружу. Познакомьте с понятием ценностей и разницей между ценностями и целями.

Повестка дня сессии:

*Заполните анкеты для самоотчета, когда приедете. Предоставьте листы с домашним заданием для копирования.

1. Просмотрите и дополните повестку дня по мере необходимости на основе предложений клиентов

2. Проанализируйте домашнее задание, препятствия на пути его выполнения, модели поведения

- ◉ Пересмотр концепции ВА
- ◉ Устранение препятствий на пути выполнения домашнего задания
- ◉ Обсудите любые вопросы, возникшие в связи с домашним заданием
- ◉ Обсудите модели поведения, которые, возможно, возникли в результате выполнения домашнего задания
- ✓ Было ли время суток или конкретные виды деятельности, связанные с улучшением или ухудшением настроения?
- ✓ Каким поведением вы чаще всего занимались, когда ваше настроение было хуже, по сравнению с тем, когда оно было лучше?

3. Представьте работу снаружи -вовнутрь: что будет если мы позволим нашему настроению определять наше поведение или деятельность?

- ◉ Снаружи-вовнутрь: планирование мероприятий на основе поставленной цели, независимо от текущего настроения

4. Обсудите рабочий лист ценностей

- ◉ Работа “снаружи-вовнутрь” предполагает действие в соответствии со своими целями и ценностями, которые уникальны для каждого человека.

5. Домашнее задание:

- ◉ Продолжайте заполнять журнал ежедневных действий, рассмотрите примеры того, когда вы можете работать "изнутри наружу" или "снаружи внутрь".

перевод и
редактура

Е. Алоец
2023

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

• Заполните таблицу ценностей, которая поможет вам подумать о том, какие ценности могут лежать в основе ваших целей и деятельности.

• Прочтите главу 2 в рабочей тетради (“Изучите ваши паттерны и начните менять их”, страницы 23-37) (на английском языке). Страницы 8-10 переведенного раздаточного материала по ПА Университета Мичигана [на русском языке](#).

6. Завершение

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Ценности

Наши ценности отражают то, что мы считаем значимым в жизни. Они - это то, о чем вы заботитесь в глубине души, и то, что вы считаете это важным. Ценности у всех разные, и они могут меняться с течением времени. Они отражают то, как мы хотим взаимодействовать с миром, с окружающими нас людьми и с самими собой.

Ценности отличаются от целей. Грубо говоря, цели могут быть достигнуты, в то время как ценности больше похожи на направления, в которых мы хотим двигаться. Например, у нас может быть ценность быть хорошим родителем, что может потребовать усилий на протяжении всей жизни, и конкретная достижимая цель - вовремя отвести наших детей в школу. Или же у нас может быть цель отправиться на пробежку, придавая большое значение своему физическому здоровью.

Приведенные ниже домены ценятся некоторыми людьми. Могут быть ценности, которые вы считаете важными, и другие, которые для вас не так важны. Правильных ответов не существует. Прочтите описания и подумайте о том, что делает жизнь осмысленной, что вы могли бы ценить.

Семья

- Какие отношения вы хотели бы иметь со своей семьей?
- Каким братом/сестрой/матерью/отцом/тетей/дядей/племянницей/племянником ты хочешь быть?
- Какими вы хотите быть в этих отношениях?

Брак /Пара /Интимность

- Каким мужем/женой/партнером вы хотите быть?
- Частью каких отношений вы хотите быть?
- Какого рода партнерство вы хотите построить?
- Каким человеком вы хотите быть в отношениях?

Воспитание

- Каким родителем вы хотите быть?
- Каких качества в вас вы бы хотели, чтобы ваши дети увидели?
- Какие отношения вы хотите построить с вашими детьми?

Дружба и Общественная жизнь

- Каким другом ты хочешь быть?
- Какие дружеские отношения важно развивать?
- Как бы вы хотели вести себя по отношению к своим друзьям? Какой вид общественной жизни важен для вас?

Работа

- Какая работа ценна для вас?

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



- Какие качества вы хотите привнести в качестве сотрудника?
- Какие рабочие отношения вы хотели бы построить?
- Какая работа важна для вас?

Отдых и саморазвитие

- Как бы вы хотели развиваться как личность?
- Какие навыки вы хотели бы развить?
- Что для вас важно в образовании?
- О чем бы вы хотели узнать больше?
- Как бы вы хотели, чтобы вам понравилось?
- Что вас расслабляет?
- Когда вы больше всего играете?

Духовность

- Каких отношений вы хотите с Богом/природой/Землей?
- Частью какой среды вы хотели бы быть?

Гражданство / Окружающая среда / Сообщество

- Какой вклад вы хотите внести в свое сообщество?
- Каким гражданином вы хотели бы быть?

Здоровье / Физическое благополучие

- Какими ценностями вы обладаете в отношении своего физического благополучия?
- Насколько важно для вас ваше здоровье?
- Как вы хотите заботиться о себе?

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Таблица ценностей

1) Для каждой из областей напишите краткое описание ваших ценностей (например, быть заботливым партнером [брак], никогда не прекращать учиться [личностное развитие], углублять свои отношения с природой [духовность]).

2) Затем оцените каждый домен в соответствии с тем, насколько он важен для вас (0 = не важно, 10 = очень важно)

3) Наконец, присвойте каждому домену рейтинг в соответствии с тем, насколько успешно вы прожили свою жизнь в соответствии с этим значением за последний месяц (0=совсем не хорошо, 10 = очень хорошо).

	Описание вашей ценности	Важность	Соответствие
Семья			
Интимные отношения			
Родительство			
Друзья/Социальная жизнь			
Карьера/Работа			
Образование/Персональный рост и развитие			
Отдых/Восстановление/Удовольствие			
Духовность			
Сообщество/Среда			
Здоровье/Физическое благополучие			
Другое			

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



Дневник мониторинга активности и эмоций

Инструкция:

- Записывайте свою активность за каждый час дня (что вы делали, с кем, где).
- Запишите оценку настроения, связанную с каждым видом деятельности.

Настроение и эмоции оцениваются в диапазоне от 0 до 10, причем “0” означает “не интенсивный”, а “10” означает “испытываемая наиболее сильная интенсивность”. Делайте записи в своем дневнике по крайней мере каждые 3-4 часа каждый день.

	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Сессия 3

Цель сессии:

Продолжить обсуждение концепции работы поведенческой активации и познакомить с поведением, зависящим от цели, в отличие от поведения, зависящего от настроения, действовать “как если бы” и составлять расписание занятий.

Повестка дня сессии:

*Заполните анкеты для самоотчета, когда приедете. Принесите листы с домашним заданием для копирования.

1. Повестка

◉ Просматривайте и добавляйте задачи в повестку дня по мере необходимости на основе предложений клиентов

2. Проанализируйте домашнее задание, препятствия на пути к выполнению, пути их преодоления и связи с ценностями

- ◉ Просмотрите темы, затронутые на прошлой неделе
- ◉ Устраняйте препятствия на пути выполнения домашнего задания
- ◉ Обсудите любые вопросы, возникшие в связи с домашним заданием
- ◉ Обсудите модели поведения, которые, возможно, возникли в результате выполнения домашнего задания
- ◉ Обсудите примеры из домашнего задания, связанные с работой "изнутри наружу" или "снаружи внутрь".

✓ Было ли поведение или действия, которые соответствовали или не соответствовали ценностям, которые вы определили?

3. Представьте поведение, зависящее от цели, а не от настроения, и действуйте “как если бы”.

◉ Чтобы помочь вам заниматься деятельностью, соответствующей ценностям /целям, иногда может быть полезно “вести себя так, как будто” у вас нет депрессии.

✓ Подумайте, что бы вы делали в данный момент, если бы чувствовали себя лучше или у вас было больше энергии?

◉ Приведите примеры того, как “действовать так, как будто” и может привести к позитивным моделям поведения

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



4. Внедрите составление расписания мероприятий и планирование

- ◉ Подумайте, какими видами деятельности вы, возможно, хотели бы заниматься в большей (или меньшей) степени, чтобы улучшить свое настроение или действовать в соответствии со своими ценностями.
- ◉ Обсудите, какие виды деятельности или поведения могут быть добавлены в ваше расписание на следующую неделю.

5. Домашнее задание: Журнал активности, планирование активности

- ◉ Продолжайте регистрировать действия и настроение
- ◉ Запланируйте хотя бы одно занятие (но не более 3-х) на следующую неделю и внесите его в свое расписание.

◉ Прочтите главу 7 в рабочей тетради (“Освободите себя от зависимости от настроения”, страницы 129-137) на английском языке. Страницы 29-30 переведенного раздаточного материала по ПА Университета Мичигана [на русском языке](#).

6. Завершение

Идеи для приятных дел Бинго <https://cloud.mail.ru/public/0Rjx/OkkrDJHpL>

Дневник мониторинга активности и эмоций

Инструкция:

- Записывайте свою активность за каждый час дня (что вы делали, с кем, где).
- Запишите оценку настроения, связанную с каждым видом деятельности.

Настроение и эмоции оцениваются в диапазоне от 0 до 10, причем “0” означает “не интенсивный”, а “10” означает “испытываемая наиболее сильная интенсивность”. Делайте записи в своем дневнике по крайней мере каждые 3-4 часа каждый день.

	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	перевод и редакция
13:00-14:00	И. Розов
14:00-15:00	Е. Алоец
15:00-16:00	2023

16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Сессия 4

Цель занятия:

Познакомить с концепцией соотношения функции и формы поведения и отслеживания предшествующих событий, поведения и последствий для изучения функции.

Повестка дня сессии:

*Предоставьте анкеты для самоотчета, когда приедете. Отсканируйте листы с домашним заданием.

1. Совместно составьте повестку встречи

◉ Просмотрите и дополните повестку дня по мере необходимости на основе предложений членов группы.

2. Проанализируйте выполнение домашнего задания и планирование деятельности

- ◉ Обсудите любые вопросы по темам, затронутым на прошлой неделе
- ◉ Устраните препятствия на пути выполнения домашнего задания
- ◉ Обсудите любые вопросы, возникшие в связи с домашним заданием
- ◉ Обсудите модели поведения, которые, возможно, возникли в результате выполнения домашнего задания
- ◉ Обсудите примеры из домашнего задания, связанные с работой снаружи-вовнутрь или “ведением себя так, как будто”.
- ◉ Обсудите успехи и проблемы, связанные с завершением запланированных мероприятий
- ✓ Что вы узнали такого, что может быть использовано для обоснования будущих запланированных мероприятий?

3. Представьте функцию в сравнении с формой поведения

- ◉ Форма поведения = как выглядит поведение (например, лежишь в постели)
- ◉ Функция поведения = какой цели служит поведение (например, обниматься с детьми или избегать стрессоров на работе)

4. Внедрите ABC-мониторинг и рабочие листы

- ◉ А: предшествующее – какое событие произошло
- ◉ Б: поведение (не вера!) – что мы сделали в результате предшествующего

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец



- ◉ С: следствие – каков был конечный результат нашего поведения
- ◉ *Пример*: Просыпаетесь с чувством подавленности (А), остаетесь в постели, чтобы избежать рабочего дня (Б), и не выполняете никакой работы (В)
- ◉ Обратитесь к рабочему листу ABC в вашей папке и попрактикуйтесь в его заполнении

5. Домашнее задание:

- ◉ Продолжайте записывать действия и настроение.
- ◉ Запланируйте хотя бы одно занятие (но не более 3-х) на следующую неделю и добавьте в свое расписание.
- ◉ Заполняйте по крайней мере один рабочий лист в день, причем по крайней мере один из них должен быть посвящен поведению, которое, по вашему мнению, может быть для вас особенно проблематичным.
- ◉ Прочтите главу 4 в рабочей тетради (“Начните действовать: первые шаги в сторону изменений” страницы 75-85). Глава 21 и глава 4 в книге "Поведенческая активация. Отличительные особенности" Кантер, Буш, Руш (переведена на русский язык).

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



6. Завершение

Таблица поведенческого анализа ABC

Предшествующие факторы	Поведение	Последствия
A Что случилось?	B Что вы сделали в ответ на A?	C Каков результат вашего поведения?

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Предшествующие факторы	Поведение	Последствия
А Что случилось?	В Что вы сделали в ответ на А?	С Каков результат вашего поведения?

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



Предшествующие факторы	Поведение	Последствия
А Что случилось?	В Что вы сделали в ответ на А?	С Каков результат вашего поведения?

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



Предшествующие факторы	Поведение	Последствия
А Что случилось?	В Что вы сделали в ответ на А?	С Каков результат вашего поведения?

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



Дневник мониторинга активности и эмоций

Инструкция:

- Записывайте свою активность за каждый час дня (что вы делали, с кем, где).
- Запишите оценку настроения, связанную с каждым видом деятельности.

Настроение и эмоции оцениваются в диапазоне от 0 до 10, причем “0” означает “не интенсивный”, а “10” означает “испытываемая наиболее сильная интенсивность”. Делайте записи в своем дневнике по крайней мере каждые 3-4 часа каждый день.

	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Сессия 5

Цель занятия:

Определить и изучить роль избегающего поведения в том, что касается настроения, краткосрочных и долгосрочных целей и других факторов.

Повестка дня сессии:

*Заполните анкеты для самоотчета, когда приедете. Предоставьте листы с домашним заданием для копирования.

1. Совместно составьте повестку дня

◉ Просмотрите и дополните повестку дня по мере необходимости на основе предложений участников группы.

2. Проанализируйте выполнение домашнего задания и планирование деятельности

- ◉ Обсудите любые вопросы по темам, затронутым на прошлой неделе
 - ◉ Обсудите использование рабочих листов ABC и то, что вы, возможно, узнали о функциях поведения
 - ◉ Устраняйте барьеры для выполнения домашнего задания
 - ◉ Обсудите любые вопросы, возникшие в связи с домашним заданием
 - ◉ Обсудите модели поведения, которые, возможно, возникли в результате выполнения домашнего задания
 - ◉ Обсудите успехи и проблемы, связанные с завершением запланированных мероприятий
- ✓ Что вы узнали такого, что может быть использовано для обоснования будущих запланированных мероприятий?

3. Познакомьте с адаптивным и неадаптивным поведением избегания

- ◉ Поведение избегания может быть адаптивным (т.е. избегать ненужных опасностей, таких как не ходить ночью по темному переулку).
- ◉ Неадаптивное поведение избегания = избегание стрессоров таким образом, который негативно влияет другие аспекты жизни (например, оставаться в постели, даже когда сон не освежает)

4. Представьте ЛОВУШКУ (TRAP) против Концепции TRAC

Люди могут застрять в ловушке (TRAP):

- Т: Триггер – ситуация, которая оказывает влияние на человека
- R: Ответ – реакция на триггер
- AP: Паттерн избегания – поведение избегания, в котором вы участвуете

Но могу вернуться на Трассу (TRAC)

- Т: Триггер
- R: Ответ
- AC: Альтернативное копинг–поведение - поведение, которое является активным, а не избегающим

5. Домашнее задание:

- Продолжайте записывать действия и настроение
- Запланируйте хотя бы одно занятие (но не более 3-х) на следующую неделю и добавьте в свой график.
- Заполняйте не менее двух рабочих листов ABC в день, стараясь включить в них TRAP/TRAC концепции, связанные с избеганием.
- Прочтите главу 3 ("Выходим из ловушек на свой трек", страницы 47-69) рабочей тетради. Страницы 31-33 переведенного раздаточного материала по ПА Университета Мичигана [на русском языке](#)

6. Завершение.

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Предшествующие факторы А Что случилось?	Поведение В Что вы сделали в ответ на А?	Последствия С Каков результат вашего поведения?

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Предшествующие факторы А Что случилось?	Поведение В Что вы сделали в ответ на А?	Последствия С Каков результат вашего поведения?

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



Предшествующие факторы А Что случилось?	Поведение В Что вы сделали в ответ на А?	Последствия С Каков результат вашего поведения?

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Предшествующие факторы А Что случилось?	Поведение В Что вы сделали в ответ на А?	Последствия С Каков результат вашего поведения?

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



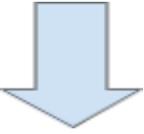
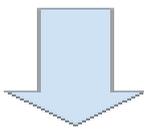
Предшествующие факторы А Что случилось?	Поведение В Что вы сделали в ответ на А?	Последствия С Каков результат вашего поведения?

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



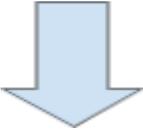
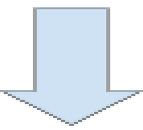
Рабочий лист “Функциональный анализ поведения”

<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023

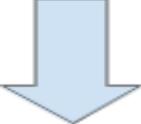
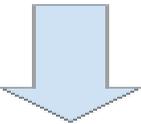


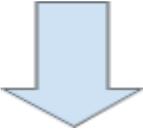
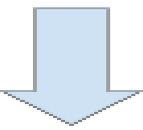
<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

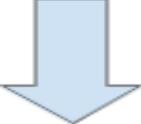
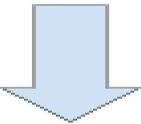
перевод и редакция

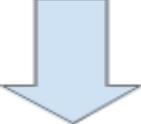
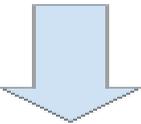
И. Розов
Е. Алоец
2023

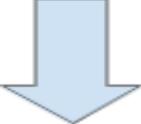
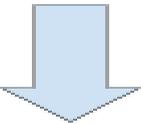


<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

Дневник мониторинга активности и ЭМОЦИЙ

Инструкция:

- Записывайте свою активность за каждый час дня (что вы делали, с кем, где).
- Запишите оценку настроения, связанную с каждым видом деятельности.

Настроение и эмоции оцениваются в диапазоне от 0 до 10, причем “0” означает “не интенсивный”, а “10” означает “испытываемая наиболее сильная интенсивность”. Делайте записи в своем дневнике по крайней мере каждые 3-4 часа каждый день.

	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Сессия 6

Цель сессии:

Представить и внедрить выбранный способ действий

Повестка дня сессии:

*Заполните анкеты для самоотчета, когда приедете. Предоставьте листы с домашним заданием для копирования.

1. Совместно разработанная повестка дня

⦿ Просматривайте и добавляйте в повестку дня по мере необходимости на основе предложений участников.

2. Просмотрите домашнее задание, планирование занятий и рабочие листы ABC

- ⦿ Обсудите любые вопросы по темам, затронутым на прошлой неделе
- ⦿ Обсудите использование рабочих листов TRAP / TRAC или ABC и то, что вы, возможно, узнали, связанное с поведением избегания и альтернативными видами деятельности.
- ⦿ Обсудить и устранить препятствия на пути выполнения домашнего задания
- ⦿ Обсудите любые вопросы, возникшие в связи с домашним заданием
- ⦿ Обсудите модели поведения, которые, возможно, возникли в результате выполнения домашнего задания
- ⦿ Обсудите примеры из домашнего задания, связанные с TRAP/TRAC
- ⦿ Обсудите успехи и проблемы, связанные с завершением запланированных мероприятий
- ✓ Что вы узнали такого, что может быть использовано для обоснования будущих запланированных мероприятий?

3. Используйте ACTION

- ⦿ A: Оценка поведения - отслеживайте поведение несколько раз в день
- ⦿ C: Выбирайте альтернативное поведение – новые способы подхода к ситуациям
- ⦿ T: Попробуйте альтернативу – возьмите на себя обязательство
- ⦿ I: Интегрируйте изменения в повседневную жизнь – сила рутины
- ⦿ O: Следите за результатами – проверка настроения

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



- ◉ N: Теперь оценка (и никогда не сдавайтесь!)
- * Используйте концепцию АСТIОН на примере из вашей собственной жизни.
- * Обсудите некоторые из основных препятствий для внедрения альтернативных моделей поведения.

4. Домашнее задание:

- ◉ Включите одно поведение в свой обычный распорядок дня
- ◉ Продолжайте записывать действия и настроение
- ◉ Запланируйте 1-3 дополнительных мероприятия на следующую неделю и внесите их в свое расписание.
- ◉ Заполняйте по крайней мере один рабочий лист ABC в день, уделяя особое внимание применению концепции Действия (АСТIОН)
- ◉ Прочтите главу 4 в рабочей тетради ("Предпримите действие: первые шаги в сторону изменений", страницы 71-75) Страницы 16, 17, 23, 24, 30 переведенного раздаточного материала по ПА Университета Мичигана [на русском языке](#)

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



5. Завершение

ACTION

1. **Оцените функцию поведения** - как поведение служит целям и ценностям клиента? сделайте ФА
2. **Выберите действие** совместно с клиентом, давая поддержку в выборе и авторстве клиента
3. **Попробуйте выбранное поведение** - претворение плана в жизнь - сердце ПА
4. **Включите новое поведение в рутину** - одного раза не достаточно, нужна системность и регулярность
5. **Наблюдайте за результатами** - проверяем гипотезу через поведенческий эксперимент и соотносим с этим стратегию дальнейшей работы
6. **Никогда не сдавайся** - выработка привычки требует **повторных усилий**

Таблица поведенческого анализа АВС

Предшествующие факторы	Поведение	Последствия
А Что случилось?	В Что вы сделали в ответ на А?	С Каков результат вашего поведения?

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



Предшествующие факторы	Поведение	Последствия
А Что случилось?	В Что вы сделали в ответ на А?	С Каков результат вашего поведения?

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



Предшествующие факторы	Поведение	Последствия
А Что случилось?	В Что вы сделали в ответ на А?	С Каков результат вашего поведения?

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



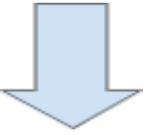
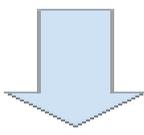
Предшествующие факторы	Поведение	Последствия
А Что случилось?	В Что вы сделали в ответ на А?	С Каков результат вашего поведения?

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



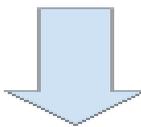
Рабочий лист “Функциональный анализ поведения”

Триггер Что случилось? T	Ответ Что вы чувствовали? R	Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться? AP	Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→ AC
			
		Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?	Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?

перевод и редакция

И. Розов
 Е. Алоец
 2023

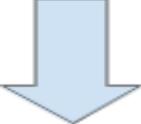
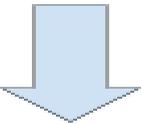


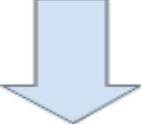
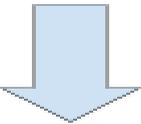
<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

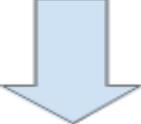
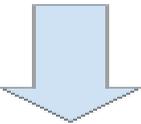
перевод и редакция

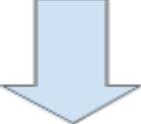
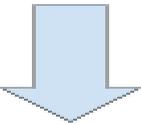
И. Розов
Е. Алоец
2023

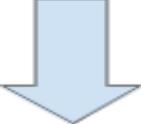
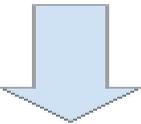


<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

Дневник мониторинга активности и эмоций

Инструкция:

- Записывайте свою активность за каждый час дня (что вы делали, с кем, где).
- Запишите оценку настроения, связанную с каждым видом деятельности.

Настроение и эмоции оцениваются в диапазоне от 0 до 10, причем “0” означает “не интенсивный”, а “10” означает “испытываемая наиболее сильная интенсивность”. Делайте записи в своем дневнике по крайней мере каждые 3-4 часа каждый день.

	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Сессия 7

Цель сессии:

Определить и предложить способы изменения поведения при размышлении.

Повестка дня сессии:

*Заполните анкеты для самоотчета, когда приедете. Предоставьте листы с домашним заданием для копирования.

1. Совместно разработанная повестка дня

⦿ Просматривайте и дополняйте в повестку дня по мере необходимости на основе предложений участников группы.

2. Просмотрите домашнее задание, планирование деятельности / рутины и рабочие листы ABC

- ⦿ Обсудите любые вопросы по темам, затронутым на прошлой неделе
- ⦿ Устранять препятствия на пути выполнения домашнего задания
- ⦿ Обсудите любые вопросы, возникшие в связи с домашним заданием
- ⦿ Обсудите модели поведения, которые, возможно, возникли в результате выполнения домашнего задания
- ⦿ Обсудите успехи и проблемы, связанные с завершением запланированных мероприятий
- ⦿ Обсудите использование таблиц альтернативного поведения ABC.
- ⦿ Обсудите успехи и проблемы, связанные с внедрением новых моделей поведения в свой распорядок дня.

3. Обсудите размышление (рефлексивное в сравнении с задумчивым)

- ⦿ Размышление - отключение от нашего окружения, чтобы сосредоточиться на внутренних мыслях
- ⦿ Рефлексивное размышление = активное обдумывание ситуаций с точки зрения решения проблем
- ⦿ Задумчивое размышление = пассивное повторение различий между текущим и оптимальным состоянием; не приводит к решениям или адаптивным изменениям.

4. Альтернативы размышлениям (решение проблем, ориентация на опыт)

- ◉ RCA: Размышление побуждает к действию
- ◉ Пример: Заметьте, что вы размышляете о своем финансовом положении более 2 минут, дайте сигнал к действию, начав составлять ежемесячный бюджет
- ◉ Обращайте внимание на свой опыт (будьте внимательны): обращайтесь внимание на то, что происходит вокруг вас, а также на то, что вы чувствуете, думаете и осознаете (см. стр. 102 рабочей тетради).

5. Домашнее задание:

- ◉ Продолжайте регистрировать действия и настроение
 - ✓ Задокументируйте моменты, когда вы ловили себя на том, что размышляете, а также случаи, когда вы использовали альтернативные действия или обращали внимание на свой опыт
- ◉ Включить одно поведение в наш обычный распорядок дня
- ◉ Запланируйте хотя бы одно занятие (но не более 3-х) на следующую неделю и внесите его в свое расписание. Укажите конкретное время, чтобы “уделить внимание своему опыту”.
- ◉ Заполняйте по крайней мере по одному рабочему листу ABC в день, уделяя особое внимание выявлению вариантов поведения, альтернативных размышлению.
- ◉ Прочтите главу 5 рабочей тетради ("Перестаньте беспокоиться о вашем внутреннем ребенке и развейте вашего внешнего взрослого", страницы 87-103). Страница 28 переведенного раздаточного материала по ПА Университета Мичигана [на русском языке](#)

6. Завершение

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Таблица поведенческого анализа ABC (развитие таблицы из предыдущей сессии)

Предшествующие факторы	Поведение	Последствия
A	B	C
Что случилось?	Что вы сделали в ответ на A?	Каков результат вашего поведения?
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



Предшествующие факторы	Поведение	Последствия
<p>А</p> <p>Что случилось?</p>	<p>В</p> <p>Что вы сделали в ответ на А?</p>	<p>С</p> <p>Каков результат вашего поведения?</p>
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



Предшествующие факторы A Что случилось?	Поведение B Что вы сделали в ответ на A?	Последствия C Каков результат вашего поведения?
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



Предшествующие факторы	Поведение	Последствия
<p>A</p> <p>Что случилось?</p>	<p>B</p> <p>Что вы сделали в ответ на A?</p>	<p>C</p> <p>Каков результат вашего поведения?</p>
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



Предшествующие факторы	Поведение	Последствия
<p>A</p> <p>Что случилось?</p>	<p>B</p> <p>Что вы сделали в ответ на A?</p>	<p>C</p> <p>Каков результат вашего поведения?</p>
	<p>Старое поведение</p>	
	<p>Новое поведение</p>	
	<p>Старое поведение</p>	
	<p>Новое поведение</p>	
	<p>Старое поведение</p>	
	<p>Новое поведение</p>	
	<p>Старое поведение</p>	
	<p>Новое поведение</p>	
	<p>Старое поведение</p>	
	<p>Новое поведение</p>	
	<p>Старое поведение</p>	
	<p>Новое поведение</p>	

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



Предшествующие факторы	Поведение	Последствия
<p>A</p> <p>Что случилось?</p>	<p>B</p> <p>Что вы сделали в ответ на A?</p>	<p>C</p> <p>Каков результат вашего поведения?</p>
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



Предшествующие факторы A Что случилось?	Поведение B Что вы сделали в ответ на A?	Последствия C Каков результат вашего поведения?
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



Упражнение: Управление внимание

В течение следующих нескольких дней потренируйтесь обращать внимание на свой опыт в ситуациях, в которых вы обычно могли бы размышлять. Ниже есть место, где вы можете записать ситуации, в которых вы находитесь, и события, на которых вы присутствовали. Мы завершили первую строку в качестве примера.

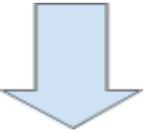
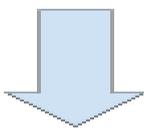
День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание
День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание
День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



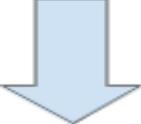
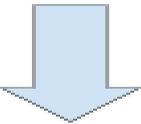
Рабочий лист “Функциональный анализ поведения”

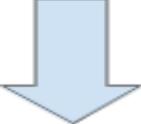
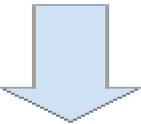
Триггер Что случилось? T	Ответ Что вы чувствовали? R	Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться? AP	Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→ AC
			
		Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?	Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?

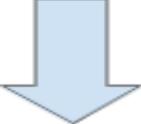
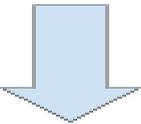
перевод и редакция

И. Розов
 Е. Алоец
 2023



<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

Дневник мониторинга активности и эмоций

Инструкция:

- Записывайте свою активность за каждый час дня (что вы делали, с кем, где).
- Запишите оценку настроения, связанную с каждым видом деятельности.

Настроение и эмоции оцениваются в диапазоне от 0 до 10, причем “0” означает “не интенсивный”, а “10” означает “испытываемая наиболее сильная интенсивность”. Делайте записи в своем дневнике по крайней мере каждые 3-4 часа каждый день.

	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Апоец
2023



19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Сессия 8

Цель сессии:

Познакомить и внедрить методы постановки целей для повышения активности.

Повестка дня сессии:

*Заполните анкеты для самоотчета, когда приедете. Предоставьте листы с домашним заданием для копирования.

1. Совместно разработанная повестка дня

◉ Просматривайте и добавляйте в повестку дня по мере необходимости на основе предложений членов группы.

2. Просмотрите домашнее задание, планирование деятельности, рабочие листы ABC и достигните успеха, чередуя поведение с размышлением

- ◉ Обсудите любые вопросы по темам, затронутым на прошлой неделе
- ◉ Обсудите и устраните препятствия на пути выполнения домашнего задания
- ◉ Обсудите любые вопросы, возникшие в связи с домашним заданием
- ◉ Обсудите модели поведения, которые, возможно, возникли в результате выполнения домашнего задания
- ◉ Обсудите успехи и проблемы, связанные с завершением запланированных мероприятий
- ◉ Обсудите использование таблиц альтернативного поведения ABC и успех в поиске альтернативных форм поведения для размышлений

3. Обсудите постановку целей

- ◉ Обсудите разницу между ценностями и целями
- ◉ Обсудите, как цели можно разделить на краткосрочные и долгосрочные.
- ◉ Обсудите, как ставить разумные краткосрочные цели (конкретные, измеримые, достижимые, реалистичные и привязанные ко времени).
- ◉ Обсудите 6 выполнимых шагов к достижению краткосрочных целей.

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



1. Четко определите цель.
 2. Определите шаги, необходимые для достижения цели.
 3. Расположите шаги в логическом порядке.
 4. Возьмите на себя обязательство выполнять каждый шаг.
 5. Сделайте шаг, независимо от того, какое у вас настроение.
 6. Похлопывайте себя по спине (хвалите себя) после выполнения каждого шага.
- ◉ Обсудите, как долгосрочные цели можно разбить на управляемые части

4. Домашнее задание:

- ◉ Продолжайте регистрировать действия и настроение
- ◉ Включите одно поведение в свой обычный распорядок дня
- ◉ Запланируйте 1-3 дополнительных мероприятия на следующую неделю и внесите их в свое расписание. Продолжайте следить за размышлениями.
- ◉ Используйте рабочие листы ABC (и другие рабочие листы) по мере необходимости для устранения потенциально проблемного поведения

◉ Прочтите главу 7 рабочей тетради ("Освободите себя от зависимости от настроения", страницы 137-147). Страницы 22, 33 переведенного раздаточного материала по ПА Университета Мичигана [на русском языке](#).

✓ Используйте рабочий лист на странице 142 рабочей тетради, чтобы наметить шаги для достижения краткосрочной цели и обязаться выполнить шаг 1 для достижения этой цели.

5. Завершение. Упражнение: Обращать внимание

В течение следующих нескольких дней потренируйтесь обращать внимание на свой опыт на месте.

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Упражнение: Управление внимание

В течение следующих нескольких дней потренируйтесь обращать внимание на свой опыт в ситуациях, в которых вы обычно могли бы размышлять. Ниже есть место, где вы можете записать ситуации, в которых вы находитесь, и события, на которых вы присутствовали. Мы завершили первую строку в качестве примера.

День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание
День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание
День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



Упражнение: Управление внимание

В течение следующих нескольких дней потренируйтесь обращать внимание на свой опыт в ситуациях, в которых вы обычно могли бы размышлять. Ниже есть место, где вы можете записать ситуации, в которых вы находитесь, и события, на которых вы присутствовали. Мы завершили первую строку в качестве примера.

День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание
День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание
День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



Упражнение: Управление внимание

В течение следующих нескольких дней потренируйтесь обращать внимание на свой опыт в ситуациях, в которых вы обычно могли бы размышлять. Ниже есть место, где вы можете записать ситуации, в которых вы находитесь, и события, на которых вы присутствовали. Мы завершили первую строку в качестве примера.

День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание
День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание
День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



<p>Предшествующие факторы</p> <p>A</p> <p>Что случилось?</p>	<p>Поведение</p> <p>B</p> <p>Что вы сделали в ответ на A?</p>	<p>Последствия</p> <p>C</p> <p>Каков результат вашего поведения?</p>
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



<p>Предшествующие факторы</p> <p>A</p> <p>Что случилось?</p>	<p>Поведение</p> <p>B</p> <p>Что вы сделали в ответ на A?</p>	<p>Последствия</p> <p>C</p> <p>Каков результат вашего поведения?</p>
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



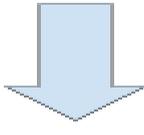
<p>Предшествующие факторы</p> <p>A</p> <p>Что случилось?</p>	<p>Поведение</p> <p>B</p> <p>Что вы сделали в ответ на A?</p>	<p>Последствия</p> <p>C</p> <p>Каков результат вашего поведения?</p>
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



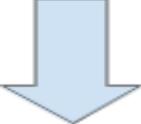
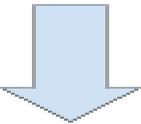
Рабочий лист “Функциональный анализ поведения”

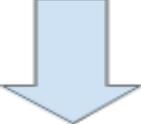
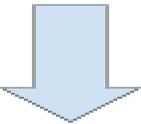
Триггер Что случилось? T	Ответ Что вы чувствовали? R	Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться? AP	Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→ AC
			
		Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?	Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?

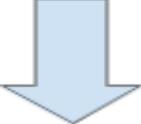
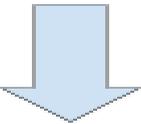
перевод и редакция

И. Розов
 Е. Алоец
 2023



<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

Дневник мониторинга активности и эмоций

Инструкция:

- Записывайте свою активность за каждый час дня (что вы делали, с кем, где).
- Запишите оценку настроения, связанную с каждым видом деятельности.

Настроение и эмоции оцениваются в диапазоне от 0 до 10, причем “0” означает “не интенсивный”, а “10” означает “испытываемая наиболее сильная интенсивность”. Делайте записи в своем дневнике по крайней мере каждые 3-4 часа каждый день.

	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Сессия 9

Цель сессии:

Внедрить методы решения проблем для противодействия барьерам активации

Повестка дня сессии:

*Заполните анкеты для самоотчета, когда приедете. Предоставьте листы с домашним заданием для копирования.

1. Совместно разработанная повестка дня

◉ Просматривайте и добавляйте в повестку дня по мере необходимости на основе предложений клиентов

2. Просмотрите домашнее задание, планирование деятельности и постановку краткосрочных целей (30 минут)

- ◉ Обсудите любые вопросы по темам, затронутым на прошлой неделе
- ◉ Обсудите успехи и проблемы при планировании краткосрочных целей, а также успехи и проблемы при осуществлении первого шага на пути к своей цели.
- ◉ Устранять препятствия на пути выполнения домашнего задания
- ◉ Обсудите модели поведения, которые, возможно, возникли в результате выполнения домашнего задания
- ◉ Обсудите любые вопросы, возникшие при выполнении домашнего задания
- ◉ Обсудите успехи и проблемы, связанные с завершением запланированных мероприятий

3. Устранение барьеров

- ◉ Обсудите некоторые общие барьеры:
 - ✓ Страх (т.е. неспособность справиться с ситуацией и т.д.)
 - ✓ Нехватка ресурсов (например, времени, денег и т.д.)
 - ✓ Незнание того, что делать в той или иной ситуации
 - ✓ Социальное или семейное влияние

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



- ✓ Жизненные события и колебания настроения
- ✓ Возвращение к старым шаблонам
- ◉ Пересмотреть стратегии устранения общих барьеров
 - ✓ Действовать снаружи - вовнутрь или в соответствии с ценностями и целями
 - ✓ Действовать “как будто”
 - ✓ Триггер, реакция, альтернативное совладающее поведение (TRAC)
 - ✓ Оценивайте, выбирайте альтернативное поведение, пробуйте альтернативу, интегрируйте изменения, наблюдайте за результатами, теперь оценивайте (АСТІ◉N)
 - ✓ Действие по сигналам размышления (RCA)
- ◉ Обсудите индивидуальный опыт, связанный с препятствиями, и то, как вы отреагировали.

4. Домашнее задание:

- ◉ Продолжайте записывать действия и настроение
- . ◉ Запланируйте 1-3 мероприятия на следующую неделю и добавьте их в свое расписание.
- ◉ Используйте рабочие листы ABC (и другие рабочие листы) по мере необходимости для устранения потенциально проблемных или полезных поведений
- ◉ Используйте форму преодоления барьеров, чтобы определить распространенные препятствия и любимые решения.
- ◉ Прочтите главу 9 рабочей тетради ("Собираем все вместе", страницы 165-174).
Страницы 23, 24, 26, 27, 33 переведенного раздаточного материала по ПА Университета Мичигана [на русском языке](#).

5. Завершение

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание
День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание
День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание
День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание
День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание
День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание
День	Ситуация	Мое внимание
Понедельник	Сажу за своим столом на работе	Поза тела, материалы, которые я читаю, дыхание

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



Таблица преодоления барьеров

Общие барьеры	Альтернативное поведение
Пример: отсутствие мотивации по утрам	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="868 371 1479 477">1. Разбейте утренние задачи на выполнимые части (например, поставьте перед собой цель почистить зубы).<li data-bbox="868 517 1437 622">2. Работайте над тем, чтобы каждый день иметь регулярное время отхода ко сну и пробуждения.<li data-bbox="868 663 1469 734">3. Занимайтесь приятным делом (например, выпейте чаю на веранде).

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Общие барьеры	Альтернативное поведение
Пример: отсутствие мотивации по утрам	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разбейте утренние задачи на выполнимые части (например, поставьте перед собой цель почистить зубы). 2. Работайте над тем, чтобы каждый день иметь регулярное время отхода ко сну и пробуждения. 3. Занимайтесь приятным делом (например, выпейте чаю на веранде).
Общие барьеры	Альтернативное поведение
Пример: отсутствие мотивации по утрам	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разбейте утренние задачи на выполнимые части (например, поставьте перед собой цель почистить зубы). 2. Работайте над тем, чтобы каждый день иметь регулярное время отхода ко сну и пробуждения. 3. Занимайтесь приятным делом (например, выпейте чаю на веранде).

Таблица анализа ABC

Предшествующие факторы A Что случилось?	Поведение B Что вы сделали в ответ на A?	Последствия C Каков результат вашего поведения?
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



<p>Предшествующие факторы</p> <p>А Что случилось?</p>	<p>Поведение</p> <p>В Что вы сделали в ответ на А?</p>	<p>Последствия</p> <p>С Каков результат вашего поведения?</p>
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



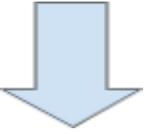
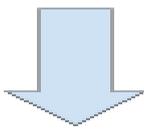
<p>Предшествующие факторы</p> <p>A Что случилось?</p>	<p>Поведение</p> <p>B Что вы сделали в ответ на A?</p>	<p>Последствия</p> <p>C Каков результат вашего поведения?</p>
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	
	Старое поведение	
	Новое поведение	

перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



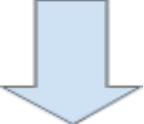
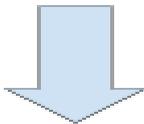
Рабочий лист “Функциональный анализ поведения”

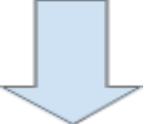
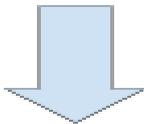
<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

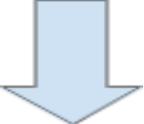
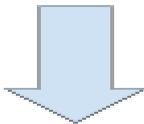
перевод и редакция

И. Розов
Е. Алоец
2023



<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

<p>Триггер Что случилось?</p> <p>T</p>	<p>Ответ Что вы чувствовали?</p> <p>R</p>	<p>Паттерн избегания Какое избегание я использовал, чтобы справиться?</p> <p>AP</p>	<p>Альтернативное поведение Какое поведение более эффективно в долгосрочной перспективе?→</p> <p>AC</p>
			
		<p>Последствия избегания Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>	<p>Последствия альтернативного поведения Как это поведение повлияло на мое настроение или стрессовые факторы моей жизни?</p>

Дневник мониторинга активности и эмоций

Инструкция:

- Записывайте свою активность за каждый час дня (что вы делали, с кем, где).
- Запишите оценку настроения, связанную с каждым видом деятельности.

Настроение и эмоции оцениваются в диапазоне от 0 до 10, причем “0” означает “не интенсивный”, а “10” означает “испытываемая наиболее сильная интенсивность”. Делайте записи в своем дневнике по крайней мере каждые 3-4 часа каждый день.

	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



	Активность, эмоция, настроение.
5:00-6:00	
6:00-7:00	
7:00-8:00	
8:00-9:00	
9:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
16:00-17:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
22:00-23:00	
23:00-00:00	
00:00-05:00	

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Сессия 10

Цель занятия:

Обдумать и пересмотреть ранее изученные методы, чтобы предотвратить рецидив.

Повестка дня сессии:

*Заполните анкеты для самоотчета, когда приедете. Предоставьте листы с домашним заданием для копирования.

1. Совместная разработка повестки дня (10 минут)

◉ Просматривайте и добавляйте в повестку дня по мере необходимости на основе предложений клиентов

2. Проанализируйте домашнее задание, барьеры на пути использования новых навыков, то, что заметили/чему научились (30 мин)

Обсудите любые вопросы по темам, затронутым на прошлой неделе

- ◉ Устранять препятствия на пути выполнения домашнего задания
- ◉ Обсудите любые вопросы, возникшие при выполнении домашнего задания
- ◉ Обсудите успехи и проблемы, связанные с завершением запланированных мероприятий
- ◉ Обсудите использование таблиц альтернативного поведения ABC.

3. Размышление и профилактика рецидивов (30 мин)

- ◉ Поразмышляйте о лечении: что было наиболее полезным?
 - ◉ Приверженность постоянным изменениям
 - ◉ Обсудите “активацию” как противоядие от депрессии
 - ◉ Обсудите предполагаемые препятствия или триггеры рецидива и возможные решения (на основе упражнений по устранению барьеров, выполненных в качестве домашнего задания)
 - ◉ Обсудите варианты дополнительного лечения
- ✓ Возьмите список рекомендаций для получения местных ресурсов

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



4. Домашнее задание

- Продолжайте использовать стратегии, которым вы научились
- Продолжайте пересматривать свои стратегии использования ВА и продолжайте разрабатывать новые цели
- При необходимости обращайтесь к специалистам для получения дополнительного лечения
- Запланируйте исследовательскую сессию после лечения.

Примечание редакторов: страницы 31 и 32 переведенного раздаточного материала по ПА Университета Мичигана [на русском языке](#) содержат полезную информацию для пунктов выше.

5. Завершение

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ХОРОШЕМУ НОЧНОМУ СНУ

Заботьтесь о своем теле

- Не пейте напитки с кофеином или сахаром и не ешьте сладкие закуски после 3 часов дня.
- Максимально сократите потребление никотина.
- Избегайте больших, тяжелых или острых блюд поздно вечером.
- Не ложитесь спать голодными. Небольшой перекус (без сахара) перед сном может оказаться полезным.
- Избегайте чрезмерного употребления алкоголя перед сном, так как это мешает сну.

Занимайтесь спортом/упражнениями в течение дня, предпочтительно ближе к вечеру перед ужином. Лучше заниматься аэробикой (20 минут и более), но будет достаточно от 45 минут до часа быстрой ходьбы.

Исключите действия, не связанные со сном, в постели (такие как работа, чтение, просмотр телевизора или использование экрана), чтобы усилить связь между постелью и сном - если только эти действия не являются частью вашего распорядка сна. Кровати должны быть предназначены только для сна и сексуальной активности.

Секс (когда он приносит физическое и эмоциональное удовлетворение) помогает уснуть.

Спите только ночью и не дремлите днем, независимо от того, насколько усталым вы себя чувствуете. Дрема поддерживает проблему, затрудняя себе засыпание следующей ночью.

Регулярная рутина отхода ко сну учит ваше тело, когда пора ложиться спать.

- Составьте регулярный график сна - ложитесь спать и вставайте в обычное время (включая выходные и праздничные дни), даже если вы устали утром.
- Избегайте нажатия кнопки повтора - использование кнопки повтора сбивает с толку ваши биологические часы.
- Установите будильник на то время, когда вам нужно вставать, вместо того чтобы постоянно дремать.
- Выпейте успокаивающий напиток, например ромашковый чай или молочный напиток.
- Примите ванну или выполните обычную процедуру умывания лица и чистки зубов

Сделайте свою спальню приятным местом для пребывания

- Поддерживайте температуру в помещении в пределах 60-70 градусов. Слишком теплая или холодная комната имеет тенденцию мешать сну.
- Купите ночник.

- Содержите его в чистоте и опрятности.
- Нанесите на подушку приятные запахи, например, каплю лавандового масла.
- Купите дополнительные подушки.
- Попробуйте изменить жесткость вашего матраса, купив новый или подложив под него доску, перину или пенопластовую прокладку в виде ящика для яиц.
- Уменьшите уровень шума с помощью затычек для ушей или шумоподавляющего устройства (например, бесплатных приложений для телефона, вентилятора или устройства с белым шумом).
- Если ваш партнер храпит, брыкается или ворочается с боку на бок, поставьте отдельные кровати на любом взаимоприемлемом расстоянии.

Ограничьте использование электронных устройств перед сном.

- Уменьшите яркость на вашем ноутбуке и телефоне.
- Рассмотрите возможность использования перевернутого экрана, если вы работаете ночью (черный с белым текстом).
- Держите телефон на расстоянии 14 дюймов от лица.

Устранение потенциальных проблем со сном

- Не пытайтесь заставить себя заснуть. Если вы не можете заснуть после 20-30 минут, проведенных в постели, встаньте с постели, займитесь каким-нибудь расслабляющим занятием (например, почитайте, посидите в кресле и послушайте расслабляющую музыку или выпейте чашечку травяного чая) и не возвращайтесь в постель, пока не почувствуете сонливость.
- Вместо отпускаемых по рецепту лекарств попробуйте натуральные добавки, способствующие сну. Прием ГАМК в дозе 200-500 мг перед сном или в середине ночи может вызвать сон у многих людей.

ГАМК продается во многих магазинах здорового питания под двумя названиями: “Relaxer” производства Country Life или “Amino Calm” от Twinlab. Многие люди также используют таблетки, содержащие естественно вырабатываемый гормон мелатонин, чтобы помочь себе заснуть. Травяные настойки, содержащие валериану, хмель, пассифлору или шлемник, также могут быть полезны. Наконец, вам может помочь китайский травяной препарат “Anmien Rien”. Возьмите четыре таблетки перед сном. **Как и в случае с любым лекарством или лечебной травой, важно проконсультироваться со знающим врачом, чтобы убедиться, что данная добавка или трава безопасны и подходят именно вам.** Это особенно важно, если вы принимаете другие лекарства.

- Если боль вызывает бессонницу, то анальгетики более уместны, чем снотворные таблетки.

- Если вы подозреваете, что причиной бессонницы являются эмоциональные проблемы, проконсультируйтесь с компетентным психотерапевтом. Депрессия и тревожные расстройства обычно приводят к бессоннице. Получение большей эмоциональной поддержки и частое выражение своих чувств помогут вам заснуть.

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023



Список центров ментального здоровья

https://t.me/pure_cognitions/2532

Тесты для самоотчета:

1. Тест депрессии Бека: <https://www.b17.ru/tests/depressiya/>
2. Шкала тревоги Бека: <https://www.b17.ru/tests/bai/>
3. Шкала Активации: <https://iyaroslav.ru/test/behavioral-activation-for-depression-scale/>
4. Шкала инвалидности перевести
5. Суицидальный риск перевести (найти)
6. Шкала домашних заданий (найти/перевести)
- 7.

перевод и
редактура

И. Розов
Е. Алоец
2023

