

# **Sociálně pedagogické teorie II**

**(teorie a přístupy práce s klienty v pomáhajících profesích)**

## **Studijní opora pro časy koronaviru – 1. část, behaviorální přístupy**

**doc. PhDr. Jitka Lorenzová, Ph.D.**

**Všechna práva vyhrazena!**

**Nešířit, neprodávat!**

**(děkuji)**

Moji milí, máme tady koronavirus. Zažíváme to, co pro naše předky bylo denním chlebem. To, že jsme dnes tady, ukazuje, že to byli právě oni, kdo přežili... A tak máme šanci ukázat, že heslo sociální pedagogiky, "pomoc ke svépomoci", není prázdné. Berte proto tuto oporu jako moji pomoc vám, abyste dokázali využít vlastních sil a pomohli sami sobě na cestě za vzděláním. V opoře najdete určité leccos zajímavého, ale také vám bude leccos chybět. Proto ji berte jen jako vodítko k samostudiu. Obsahuje stručné charakteristiky přístupů, které se etablovaly při práci s klienty v pomáhajících profesích a tak překročily svoje původně úzké terapeutické vymezení. Mnoho si budete muset načíst a dohledat sami, ale to k univerzitnímu studiu patří.

Tak do toho, bude líp!

JL

# 1. Behaviorální přístupy

Behaviorální přístup v práci s klienty je dnes jedním z nejčastěji využívaných pracovních konceptů. Jeho historie se začala psát koncem 19. století, a to v souvislosti se snahou psychologie postavit sama sebe po vzoru věd přírodních na přísně vědecký, experimentálně podložený základ, tak aby bylo možno odhalovat zákonitosti jevů a procesů, v tomto případě psychologických.

## 1.1 Východiska behaviorismu v psychologii

Behaviorismus čerpal svoji oporu zejména v následujících myšlenkových a badatelských směrech:

### 1.1.1 Pozitivistická a pragmatická filosofie

V odklonu od metafyzických filosofii razí nespekulativní přístup k realitě. Z toho plyne práce s fakty (objektivita je cílem) a teze, že hodnota teorie se odvíjí od jejího praktického uplatnění, užitku.

**Představitelé: A. Comte, W. James**

**Úkol 1: seznamte se se základními myšlenkami A. Comta a W. Jamese a stručně je charakterizujte**

### 1.1.2 Darwinismus v přírodních vědách

Ch. Darwin formuloval evoluční princip vývoje druhů založený na boji druhů o přežití. To mělo důsledky pro filosofii, vědu, náboženství, pojetí člověka. Hlavní pozornost badatelů se začala zaměřovat na chování živočichů:

Evoluční teorie Charlese Darwina podnítila na konci 19. století zájem o zkoumání aktivit organismu v boji o přežití. V souvislosti s předpokladem této teorie o kontinuitě zvířecího a lidského druhu se rozvinulo badatelské úsilí, které se zaměřovalo na výzkum chování zvířat. Předpokládalo se totiž, že výsledky

takových výzkumů pomohou objevit obecné zákony chování, které budou platné také pro člověka.

Novotná, J. (2014). *Teorie sociální práce*, Jihlava: VŠP

### 1.1.3 Evropská experimentální psychologie

Zaměřena na studium psychických procesů v laboratorních podmínkách (ovlivnění reflexologií a fyziologií)

První psychologická laboratoř: 1874, Wilhelm Wundt (1832-1920), Lipsko. Původně fyziolog, profesor na univerzitě v Lipsku, autor monumentálních *Základů fyziologické psychologie*, jejichž vydání v roce **1874** se pokládá za začátek psychologie jako samostatné vědy. Napsal též desetisvazkové dílo o psychologii národů.

Další představitelé: G. T. Fechner, E. Meumann (výzkum paměti, autor křivky zapomínání).

### 1.1.4 Reflexologie Ivana Petroviče Pavlova (1849-1936)

Neurofyziolog, lékař, autor výzkumů učení, předchůdce behaviorismu

Zajímal se o fyziologii a vystudoval medicínu. Byl ženatý, měl tři syny a jednu dceru. Naplno se však věnoval výzkumu v laboratoři, a tak po většinu času jeho rodina trpěla finančními problémy. Pavlov získal v roce 1904 Nobelovu cenu za fyziologii za výzkum trávicích procesů. Proslavil ho ale zejména pojem podmíněný reflex a klasické podmiňování. Jeho výzkumy jsou považovány za důležitou část behavioristického bádání a sám patří mezi předchůdce behaviorismu.

Nepřijal Velkou říjnovou socialistickou revoluci. Napsal dopis Stalinovi, ve kterém nesouhlasil s tím, že na ruských univerzitách mohou učit pouze komunisté. Lenin i Stalin ale Pavlova podporovali, protože byl důsledný materialista a objektivní vědec. Pavlov i jeho spolupracovníci měli pro výzkum neomezený prostor. Sovětský svaz se tak stal centrem pro studium fyziologie. Pavlovova fyziologie vyšší nervové činnosti se postupně stala základní naukou psychologie v Sovětském svazu a později i v zemích sovětského bloku včetně Československa.

Zdroj: Plháková Alena. (2006). *Dějiny psychologie*. (Vyd. 1., 328 s.) Praha: Grada.  
Wikisofia, dostupné z [https://wikisofia.cz/wiki/Ivan\\_Petrovi%C4%8D\\_Pavlov](https://wikisofia.cz/wiki/Ivan_Petrovi%C4%8D_Pavlov)

**Pavlov je autorem teorie asociačního učení známé jako tzv. klasického podmiňování = zkoumal, jak původně neutrální podnět získává podnětovou účinnost. Vzniká trvalejší asociace - podmíněný reflex.** Naproti tomu nepodmíněný podnět - vyvolává odezvu již svojí přirozenou povahou.

#### **Pokusy se psy – pes se naučí slintat na základě opakovaného vystavování neutrálnímu podnětu**

Nová spojení jsou ale nestabilní a k jejich udržení je potřeba časté opakování. Pokud po podmíněném podnětu (př. rozsvícení místnosti) nepřijde nepodmíněný podnět (potrava) nastane po zhruba deseti opakováních bez nepodmíněného podnětu vyhasínání.

Další pojmy:

Spontánní obnovení - necháme psa odpočinout a po určité době opět začneme s podmíněným podnětem (např. zvukem) a vyhaslá reakce (v našem případě slinění) se znovu objeví. Tento jev se opakuje i bez předešlých opakovaných jevů. Obnovená podmíněná reakce je však slabší než bývala.

Generalizace podnětů - pokud jsou nové podněty blízké k podmíněnému podnětu, vyvolají pravděpodobně stejnou reakci. Pokud máme různou výšku tónu u zvuku, reakce nastane u všech. Generalizace částečně vysvětluje schopnost u lidí i zvířat reagovat na nové podněty, které se podobají známým podnětům.

Wikisofia, dostupné z [https://wikisofia.cz/wiki/Ivan\\_Petrovi%C4%8D\\_Pavlov](https://wikisofia.cz/wiki/Ivan_Petrovi%C4%8D_Pavlov)

## 1. 2. Počátky behaviorismu v psychologii

Touha po vědeckosti přivedla psychologii k zájmu o odhalení vědecky (objektivně) platných mechanismů učení, které stojí v pozadí pozorovatelného chování.

### 1.2.1 John Broadus Watson (1878-1958)

Dílo: „Psychologie z hlediska behavioristy“ (1913)

„Dejte mi na výchovu tucet zdravých dětí a já vám zaručím, že z každého z nich vychoвам specialistu, jakého náhodně zvolím – lékaře, právníka, umělce, obchodníka, dokonce i žebráka, zloděje bez ohledu na jeho talent, sklony i bez ohledu na vlastnosti jeho předků“.

Kritika introspektivních cest poznání a pojetí psychologie jako vědy o vědomí (výhrada je asi tohoto charakteru - člověk, který pozoruje svůj vnitřní svět, nemůže být objektivní ve smyslu přísné vědy. „Vědomí není vidět, jen se o něm mluví“).

Naproti tomu v behaviorismu jde o vyzdvižení extrospekce – vnějšího pozorování, které přináší objektivní, vědecké, měřitelné a kontrolovatelné poznatky (co lze pozorovat? Chování).

Veškeré chování lze vysvětlit vzorcem učení:  $CH = S = R$  (CH – chování, S – stimul, R – reakce). Chování (reakce) je funkcí stimulu, podnětu.

Veškeré chování lze naučit a odnaučit tím, že budeme vnášet do prostředí patřičné stimuly. Malý Albert to zažil na vlastní kůži...

**Úkol 2: Popište Watsonův experiment s malým Albertem**

Tento watsonovský behaviorismus, který soustředil pozornost na zákonitost mechanismů učení, dále rozvíjeli:

### **1.2.2 Edward Lee Thorndike (1874-1949) - učení pokusem a omylem: teorie instrumentálního podmiňování.**

K učení dochází díky náhodným pokusům. Některé pokusy jsou úspěšné – odměna. Odměna a odměněná činnost se zapíše do paměti. Neúspěšné pokusy jsou vymazány. V paměti se uchovají jen ty činnosti, které byly úspěšné a odměněné.

### **1.2.3. Clark L. Hull (1884-1952) - Učení jako redukce pudové potřeby**

Vyšel z Pavlova. Účinnost podmíněných podnětů spočívá v tom, že jsou spojeny s procesy redukce pudových potřeb (drive). Učení nastává, když organismus získává odměnu prostřednictvím redukce pudové potřeby – pudové excitace.

**Následovníci: John Dollard (1900-1980) a Neal E. Miller (1909-2002).**

**Snaha propojit behaviorismus a psychoanalýzu.** Miller – propracoval problematiku biofeedbacku. Dollard – teorie agrese jako reakce na frustraci.

**Úkol 3: Co je biofeedback a jak ho lze využít při práci s klienty?**

## 1.3. Radikální behaviorismus - Burrhus Frederic Skinner (1904-1990)

**Teorie operantního podmiňování (podmiňují se reakce, tj. chování učícího se jedince. Tyto reakce se nazývají operanty).**

**Mechanismy operantního podmiňování:**

Stimul – Reakce (operant) – Zpevnění (pozitivní a negativní odměna)

Stimul – Reakce (operant) – Oslabení (trest)

Stimul – Reakce (operant) – Vyhasnutí (ani posílení ani trestání)

Pokusy s holubou, krysami, králíky. Jak lze tvarovat správné chování? Např. shapingem, „postupnou aproximací“ - prostřednictvím odměny dílčích úspěchů (tedy nejen zcela splněného operantu) se postupně vytvářejí komplexní reakce. Viz holubí ping-pong.

**Skinner se zasloužil také o rozpracování programovaného učení a jeho základní teorie. Zejména v principech programovaného učení (viz níže) lze nalézt mnoho z jeho teorie učení.**

### Co je programované učení?

Využití poznatků kybernetiky (především algoritmizace) ve vzdělávacím procesu. Obsah učiva je rozříděn do malých, obsahově ucelených částí umožňujících efektivně optimalizovat podle dispozic žáka. Systémově problém zpracoval B. F. Skinner (1954).

Podstatnou charakteristikou je 5 principů:

- princip aktivního učení;
- princip členění na malé sekvence (kroky) uspořádané do jedné linie (lineární program);
- princip bezprostředního paměťového zpevnění s využitím hodnocení a zpětné vazby;
- princip vlastního studijního tempa (dle vlastních časových možností);
- princip stálé validizace (potvrzování správnosti, platnosti) postupu.

Skinnerův princip lineárního programu doplnil N. A. Crowder (1960) o program větvený, s nabídkou možností více odpovědí (postup s vlastním diagnostikovaním chyby a individuální možností nápravy). Programované vyučování je velmi náročné na zpracování scénáře (vč. technických podmínek a časového členění). Vstupem počítačů do vyučování (viz počítače ve vzdělávání) dostalo programované novou dimenzi i možnosti jeho rozšíření.

**Autor:** PhDr. Zdeněk Palán, Ph.D. In **Andragogický slovník**, dostupné z :  
<http://www.andromedia.cz/andragogicky-slovník/programovane-uceni>

## 1.4 Behaviorální přístupy v práci s klienty

Poté, co behaviorismus vyvinul na základě experimentů se zvířaty rozmanité teorie o mechanismech učení, bylo na čase začlenit tyto poznatky do zdravotnické péče, terapie, poradenství, vzdělávání atd. Způsob, jakým se to stalo, shrnula dobře Mojžíšová:

Základní teze behaviorálního myšlení spočívá v přesvědčení, že všechno chování je naučeno v interakci s prostředím. Behavioristé se pokoušejí porozumět těm okolnostem, které ovlivňují průběh učení. Tyto poznatky jsou pak využívány k tvorbě postupu, které mají sloužit jako nástroj k ovlivnění nežádoucího chování (klientů, J.L.). Analýza problémové situace i vlastní práce s klientem je podřízena důslednému uplatňování vědecké metodologie. Problémy klienta jsou vysvětlovány za pomoci hypotéz, v nichž se hovoří o proměnných, které byly příčinou určitého problémového chování. Mojžíšová, A. Teorie a metody sociální práce. 2006

## 1.4.1 Aplikovaná behaviorální analýza

Vychází ze Skinnera, rozvíjí se zejména v USA. Proč "aplikovaná"? Jde o aplikaci základního psychologického výzkumu v oboru nazývaného jako behaviorální analýza na klinické účely (= pro léčbu). Využívají se techniky odvozené od experimentálně ověřených principů chování, které se aplikují s cílem zlepšit sociálně významné chování (Baer, Wolf and Risley, 1968)

**Chování** – v ABA děleno na **viditelné** a **neviditelné** (myšlení, emoce, vnímání, pocity...). A máme tu popření původní Watsonovy skepse ohledně možnosti zkoumat vědomí...

### Základní předpoklad ABA ohledně chování

Chování je udržováno svými následky v prostředí (tj. de facto tím, k čemu vede).

Psychická porucha se manifestuje jako dysfunkční chování. To je dle ABA naučené – proto ho lze změnit, přeučit, naučit jedince funkčnější variantě chování. Nové funkční chování zpětně ovlivní psychiku = porucha mizí nebo je alespoň zmírněna.

**Indikace ABA:** mentální retardace, autismus, poruchy chování, závislosti, nácvik sociálních dovedností (u klientů, u kterých dobře fungují základní behaviorální vzorce učení).

### Základní charakteristiky ABA přístupu

ABA je:

- aplikovaná, zaměřená na změnu chování, která je důležitá pro jedince nebo jeho okolí
- behaviorální, předmětem intervence je změna chování
- analytická, tj. hledá funkční vztahy mezi prostředím a chováním
- technologická, všechny postupy intervence mají přesný popis a umožňují zopakování
- konceptuálně systematická, postupy vycházejí z principů učení behaviorismu
- efektivní, výsledkem intervence jsou podstatné a trvalé změny v chování
- generalizující, změny v chování v nových prostředích a kontextech.

(Karel Pančocha: Aplikovaná behaviorální analýza a její zavádění do praxe v ČR Karel Pančocha Institut výzkumu inkluzivního vzdělávání, Pdf MU Konference Každý den s autismem. Dostupné z: <https://docplayer.cz/68166731-Aplikovana-behavioralni-analyza-a-jeji-zavadeni-do-praxe-v-cr.html>)

**Podstata práce s klienty:** snaha o změnu následků, které udržují dysfunkční chování – docílení změny chování. ABA má naučit funkční komunikaci, redukovat nevhodné chování a nahradit chováním alternativním, naučit klienty co největšímu repertoáru dovedností (v oblastech jako je učení, sebeobsluha, komunikace, hra, sociální interakce, pracovní činnosti aj.).

### **Aplikace principů učení:**

Pozitivní zpeřňování nového chování (malé kroky – viz shaping)

Zpeřňování alternativního adaptivního chování (které bylo až dosud opomíjeno – princip odměň)

Odstraňování zpeřňovačů nežádoucího chování (neodměňovat nežádoucí chování – využití poznatku o vyhasínání)

Modelování chování – ukazovat přesný vzor žádoucího chování (vychází z teorie observačního učení A.

Bandury)

Strukturace prostředí

### **Úkol 4: Zpracujte si stručnou charakteristiku Bandurovy teorie observačního učení**

## **1.4.2 Neobehaviorální mediační model**

Vychází z I. P. Pavlova

**Základní teze: Působení prostředí je zprostředkováno (mediováno) fyziologickými a emočními faktory organismu.**

Vzorec chování lze zapsat jako: S - (r-s) – R – C též: (S – O – R - C)

S – stimul, R – reakce, r – vnitřní reakce, s – vnitřní stimul; O – organismus, C – konsekvence, důsledek (v angličtině consequence)

**Indikace:** úzkostné poruchy, např. fobie, obsedantně kompulzivní porucha OCD), generalizovaná úzkostná porucha, tréma, poruchy sexuální funkce aj. V šude tam, kde vláne úzkost a rituály.

**Vznik fobie a OCD:** Spojení nepodmíněného a podmíněného podnětu a následné posílení operantu odměnou.

(Příklad: Jízda výtahem – porucha – vyhýbavé chování - redukce strachu – posílení vyhýbavé reakce, které vedla k redukci nepříjemného napětí. Tato redukce napětí "odmění" dysfunkční, v tomto případě vyhýbavé, chování).

### **Metody:**

- systematická desensibilizace (J. Wolpe)
- expozice in vivo, v představě (I. Marks)
- relaxační metody (v uvolněném těle není úzkostné napětí)
- zábrana rituálu u OCD (po počáteční panice úzkost klesá)

### **Úkol 5: Doplněte do rámečku charakteristiky systematické desensibilizace a expozice**



### 1.4.3 Kognitivně behaviorální model

Hlavní příčinou problematického chování a obtíží klienta jsou chybné kognice (myšlenky, kog. Schémata aj.), které nedovolují vytvářet běžné adaptivní vzorce chování. Chybné kognice je třeba buď změnit směrem k flexibilitě, anebo nahradit.

**Indikace:** deprese, panické poruchy, sociální fobie, generalizovaná úzkostná porucha, hypochondrie, poruchy příjmu potravy, poruchy osobnosti, od. 80.-90. let též psychotické poruchy (schizofrenie).

#### 1.4.3.1 Aaron Temkin Beck - "otec kognitivní psychologie"

Narodil se 18. července 1921 v Providence na Rhode Islandu, rodiče rusko-židovští přistěhovalci. V osmi letech vážně onemocněl a již jako dítě se naučil čelit svým strachům kognitivně - rozhodl se bojovat se svou fobií z lékařského prostředí tak, že se stal lékařem, vystudoval medicínu na Yaleově Univerzitě (1946), v roce 1953 získal diplom z psychiatrie.

#### **Zformoval centrální proud kognitivně behaviorální terapie**

Na rozdíl od psychoanalýzy, která odkrývala traumata z minulosti ukrytá v nevědomí, se KBT zaměřuje na diagnostiku a léčbu aktuálních problémů.

**Vysvětlení patologie:** emoční poruchy či problematické chování jsou výsledkem iracionálních kognitivních dysfunkčních přesvědčení (příkazů, předpokladů, požadavků). **Práce je proto založena na změně dysfunkčních kognitivních modelů, které jsou často spojeny s negativními přesvědčeními o sobě.**

#### **Co je dysfunkční kognitivní schéma**

Dysfunkční přesvědčení/schéma jsou relativně stabilní způsob organizace myšlení a hodnocení událostí. Často jsou nepřiznaná či nevědomá, a proto jejich platnost není kriticky přezkoumávána a ověřována. Přesto řídí pohled na sebe, na druhé i svět. Mají podobu nepodmíněných pravidel či imperativů.

#### **Okruhy základních přesvědčení**

**Výkon** - zahrnuje schémata týkající se nároků na sebe a potřeby úspěchu. Příklad: Abych byl šťastný, musím být ve všem úspěšný!

**Přijetí druhými** - schémata týkající se potřeby být uznáván, milován, chráněn, přijímán druhými lidmi.

Příklad: Abych byl šťastný, musím být uznáván vždy všemi lidmi!

**Moc** - schémata týkající se potřeby mít věci pod kontrolou, potřeby síly, převahy, kontroly nad chováním svým i ostatních, poslušnosti a loajality druhých. Příklad: Měl bych být vždy schopen všechno zvládnout sám!

**Podstata pomoci – kognitivní restrukturalizace rigidních přesvědčení směrem k větší flexibilitě a relativnosti.**

**Indikace:** léčba depresí, úzkostných stavů, neuróz, poruch osobnosti, traumat aj.

### Slovo z praxe: Terapeutka Veronika Pavlisková vysvětluje metody a techniky práce s klienty:

Práce s klientem v KBT spočívá na třech typech analýzy: behaviorální analýze, kognitivní analýze a funkční analýze problému.

#### **Vznik problému chápaného jako "bludný kruh":**

Můžeme si to ilustrovat na případě úzkosti vyvolané nepříjemnou zkušeností s jiným člověkem. Na úrovni behaviorální se pacient začne tomuto člověku vyhýbat, na úrovni kognitivní si pak o tomto člověku začne vytvářet negativní schémata a tato schémata pak umožní na funkční úrovni se tomuto člověku dále vyhýbat. Vznikne tak bludný kruh, který sám sebe dále posiluje. Toto schéma se i s behaviorální a funkční složkou pak může přesouvat i na ostatní lidi a vést až k sociální izolaci jedince.

KBT jako terapeutický směr postupuje v naprosto jasných krocích:

Na úvodním sezení se zjistí míra a závažnost pacientových příznaků (trpíme střední depresí),

Na dalších sezeních se propracovávají jejich jednotlivé aspekty (ráno se nám nechce vstávat z postele), mapuje se jejich struktura (celý den prosedíme u televize), následky (jsme ještě smutnější a naštvání) a faktory, které je udržují (nemáme práci a upadá náš společenský život).

Když získá pacient i terapeut jasnou představu o problému, tak se formulují strategie chování, které jej mají odstranit (chodit více mezi lidi, netrávit celý den u televize). Dalšími několika sezeními se plán upřesňuje a pevně dodržuje. Pokud pacient selže, tak ho terapeut nekárá, ale hledá spolu s pacientem příčiny problému, aby se znovu neopakoval

#### **Komu může KBT pomoci?**

Právě díky komplexní analýze problému a postupnému bourání tohoto bludného kruhu je KBT často indikována u depresivních a úzkostných poruch. V případě depresí se pracuje především s kognitivní složkou a u úzkostí zase s behaviorální. Pokud se nám podaří depresivního člověka naučit, aby si spíše všiml pozitivních věcí ve světě kolem sebe, pak oslabujeme depresi. U pacienta s úzkostí existuje pak celá řada technik. Využívá se relaxace, která jde úspěšně proti všeobecnému napětí úzkostného člověka, nebo systematická desenzibilace vůči obávanému podnětu, která spočívá v postupném vystavení pacienta obávanému podnětu. Mezi další techniky patří tzv. zaplavení, ve kterém je pacient vystaven nejhorší variantě svého strachu či expozice in vivo.

#### **Práce s myšlenkami (metody)**

Na kognitivní úrovni je pak pacient poučen o mechanismech úzkosti, zjišťuje, že jde léčitelný problém, což podpoří jeho naději ve změnu, zpochybňují se katastrofické scénáře a určuje se logický plán léčby. Přímo na práci s myšlenkami je určena **kognitivní restrukturalizace**, kdy se pacient učí vnímat různé zúzkostňující

podněty jako neškodné. Dále je účinné zastavování myšlenek **technikou STOP!**, pomocí které se léčí především obsesivně-kompulzivní porucha. Další technikou práce s myšlenkami je **testování automatických myšlenek**. Tuto techniku lze ilustrovat na depresivních pacientech, kteří si často pořád dokola říkají, že nestojí za nic. Pokud by se ale této myšlence skutečně věnovali, tak by snadno našli mnoho důkazů pro opak.

Kognitivně behaviorální terapie je velmi účinnou terapií první volby v případě depresivních a úzkostných poruch, ale lze ji použít prakticky na všechna duševní onemocnění a potíže. Jejím velkým přínosem je krátkodobost (kolem 20 sezení v závislosti na hloubce problému) a také empirická ověřitelnost, díky které je v současné medicíně velmi prosazovaná především z finančních důvodů (jiné typy terapií trvají totiž často déle). Jednoduché kroky a jasně vymezené techniky dávají pacientům i pojišťovně jistotu, že při správné motivaci skutečně nastane žádaný posun. Na druhou stranu bývá KBT často kritizována jinými psychoterapeutickými školami jako zjednodušující a nepostihující hlubokou podstatu psychických problémů pacienta.

**Dostupné z:** <http://www.opsychologii.cz/clanek/21-kognitivne-behavioralni-terapie-naucme-se-novemu-chovani/>

Otázka: Jaké metody se v KBT používají?

Úkol 6: Prostudujte jednu z následujících knih a shrňte její přínos pro vás a (nebo) pro vaši práci:

Beck, A. T. (2005). Kognitivní terapie a emoční poruchy. Praha: Portál.

Ellis, A., MacLaren, C. Racionálně emoční behaviorální terapie. Praha: Portál, 2005.

### **Další doporučená literatura:**

Beck, A. T. (2005). Kognitivní terapie a emoční poruchy (1. vyd.). Praha: Portál.

Ellis, A., MacLaren, C. Racionálně emoční behaviorální terapie. Praha: Portál, 2005.

Praško, J. Stop traumatickým vzpomínkám: jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003.

Praško, J.. Obsedantně-kompulzivní porucha a jak se jí bránit: příručka pro klienta a jeho rodinu. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003.

Praško, J. Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. Vyd. 1. Praha: Grada, 2003.

Praško, J., J. Prašková a H. Prašková. Deprese a jak ji zvládat: stop zoufalství a beznaději. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008.

Praško, J., H. Prašková a J. Prašková. Specifické fobie. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008.