

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Σημειώσεις για το 1ο έτος

Κωνσταντίνος Ευθυμίου, MSc.
Κλινικός Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπευτής

Βασισμένο στην εργασία της σπουδάστριας του Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς **Christine Märkl** για το tutorial: "Συμπεριφοριστικές Τεχνικές"



WWW.IBRT.GR

Ι.Ε.Θ.Σ. (1999). Πακέτο σημειώσεων 3

Εκδόσεις του Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Απαγορεύεται η ανατύπωση ή η χρησιμοποίηση του κειμένου ή μέρους του χωρίς την έγγραφη άδεια του συντάκτη

1. Ορισμός του Προβλήματος
2. Ανάλυση του Προβλήματος
3. Ανάλυση Στόχων
4. Αναζήτηση, αξιολόγηση και επιλογή πιθανών λύσεων
5. Πραγματοποίηση και αξιολόγηση των θεραπευτικών τεχνικών

1. Ορισμός του Προβλήματος

1.1. Πρώτος προσανατολισμός (σχετικά με τα προβλήματα)

Καταγραφή τωρινών Προβλημάτων

- Αίτημα ή αφορμή για παραπομπή
- Αυτοπαραπομπή ή προτροπή από άλλους
- Κύρια προβλήματα, παράπονα και περιορισμοί όπως τα βλέπει ο ασθενής
- Τωρινή κοινωνική και οικονομική κατάσταση, εκπαίδευση, επάγγελμα
- Εξελικτικό ιστορικό και σημαντικά γεγονότα (ίσως χρήση ερωτηματολογίου ή Τεστ)

Περίληψη των σημαντικών πληροφοριών για τον πελάτη και τα προβλήματά του

1.2. Εννοιολογικό περιεχόμενο και επανεκτίμηση των προβλημάτων

Πρώτη δόμηση και οριοθέτηση των τομέων που εμφανίζονται τα προβλήματα

Πώς εμφανίζεται το πρόβλημα:

- ένα μοναδικό οριοθετημένο πρόβλημα
- πολλά παράλληλα οριοθετημένα προβλήματα
- το πρόβλημα μπορεί να διαφοροποιηθεί σε μερικά διακριτά μεταξύ τους προβλήματα
- ο περιορισμός του πελάτη είναι μεγαλύτερος από εκτιμήθηκε αρχικά εμφανίστηκαν καινούργια προβλήματα
- ο αρχικός ορισμός του προβλήματος μετατέθηκε

εκτίμηση της σχέσης των προβλημάτων μεταξύ τους

Επιλογή ενός προβλήματος

Κριτήρια επιλογής

- υποκειμενικός περιορισμός και επιβάρυνση του πελάτη
- εξωτερική πίεση και πιθανές αρνητικές επιδράσεις μιας αναβολής
- πιθανότητα επιτυχίας με αποτέλεσμα την ενίσχυση του κινήτρου μέσω αρχικών επιτυχιών
- δυνατότητα πραγματοποίησης μιας θεραπείας την τωρινή χρονική στιγμή και πόσο θα διαρκέσει χρονικά η παρέμβαση
- ένταση του άγχους που δημιουργεί το πρόβλημα
- λειτουργική προτεραιότητα ενός προβλήματος (κεντρικό πρόβλημα) και ανάλογες δυνατότητες γενίκευσης

Εννοιολογικό περιεχόμενο και επανεκτίμηση του προβλήματος

- αναζήτηση ενός κοινού ορισμού, όπου συμπεριλαμβάνονται οι αντιλήψεις του πελάτη, του θεραπευτή και σημαντικών άλλων για την διαδικασία αναζήτησης και διατύπωσης ορισμού (βλέπε επίσης 2.2, 2.3, 3.1)

Γενική μεθοδολογική αποσαφήνιση της θεραπευτικής διαδικασίας

- γενικά περιεχόμενα και στόχοι της συνεργασίας
- εισαγωγή του πελάτη στο εννοιολογικό περιεχόμενο της θεραπευτικής προσπάθειας
- ερώτηση για την παρέμβαση

2. Ανάλυση του Προβλήματος

2.1	Επίπεδο συμπεριφορά σε Καταστάσεις	Επιλογή της συμπεριφοράς υπό ανάλυσης	<ul style="list-style-type: none">- προσωρινή επιλογή, ή οποία ίσως πρέπει να αναθεωρηθεί
		Υποθέσεις για ένα λειτουργικό μοντέλο Ανάλυσης	<p>Τομείς ανάλυσης του μοντέλου:</p> <p>Κ Χαρακτηριστικά κατάστασης</p> <ul style="list-style-type: none">- φυσικά χαρακτηριστικά- παρουσία ατόμων- συμπεριφορά ατόμων- (προηγούμενη) συμπεριφορά πελάτη <p>Π Προσδοκίες για</p> <ul style="list-style-type: none">- προσωπική συμπεριφορά- αποτελέσματα συμπεριφοράς- φανταστικές προσδοκίες άλλων- στάνταρτ για την προσωπική συμπεριφορά <p>Ο Οργανικές καταστάσεις</p> <ul style="list-style-type: none">- γενετικές και βιολογικές λειτουργικές διαταραχές- συνηθισμένες ψυχοφυσικές αντιδράσεις- οξείες αλλά και μακροχρόνιες επιδράσεις από την χρήση τοξικών ουσιών- τωρινές συνθήκες- επίκτητα ελλείμματα <p>Σ Συμπεριφορά</p> <ul style="list-style-type: none">- Κινητική- Συναισθηματική- Γνωσιακή- Φυσιολογική <p>A Αποτελέσματα</p> <ul style="list-style-type: none">- άμεσα αποτελέσματα- μακροχρόνια αποτελέσματα- εξωτερικά αποτελέσματα- εσωτερικά αποτελέσματα- θετική ενίσχυση- αρνητική ενίσχυση- τιμωρία- απόσβεση <p>Πλαισίωση των αποτελεσμάτων που ελέγχουν την συμπεριφορά</p> <p>Χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς</p> <ul style="list-style-type: none">- ένταση- συχνότητα- χαρακτηριστικά της πορείας της
		Κατηγοριοποίηση της προβληματικής Συμπεριφοράς	<ul style="list-style-type: none">- Συμπεριφορά που ελέγχεται από προηγούμενες ή δεδομένες συνθήκες- Συμπεριφορά που ελέγχεται από τα αποτελέσματά του- Συμπεριφορά που διατηρείται από την επίδραση του μοντέλου- Συμπεριφορά που διατηρείται μέσω του περιορισμού της γνώσης και του ρεπερτόριο της συμπεριφοράς
2.2.	Επίπεδο των κανόνων και σχεδίων	Διαδικασία στην ανάλυση	<ul style="list-style-type: none">- από κάτω προς τα πάνω- από πάνω προς τα κάτω
		Αξιολόγηση των κανόνων και σχεδίων	<p>1. Σχέδια</p> <p>Στόχοι</p> <ul style="list-style-type: none">- Συνειδητοποιήσει και διαφάνεια- Ορθολογισμός- Ελευθερία από αντιφάσεις

			<ul style="list-style-type: none"> - Λογική απόσπαση υποστόχων Στρατηγικές - Αποτελεσματικότητα - Αρμοδιότητα συμπεριφοράς Κανόνες συμπεριφοράς - Αναλογία κανόνων - Κατανοητή απόσπαση κανόνων από τους στόχους
2.3. Επίπεδο των κανόνων του συστήματος	Κριτήρια αξιολόγησης	- νοηματικό	<ul style="list-style-type: none"> - μη τήρηση κανόνων - αποτελεσματικότητα - ελευθερία από αντιφάσεις - λειτουργία του προβλήματος Δυνατότητες αλλαγής Αποτέλεσμα συγκεκριμένων παρεμβάσεων
2.4. Δημιουργία και διαμόρφωση του προβλήματος			<p>ίσως να οργανωθούν βιογραφικές πληροφορίες γραφική παράσταση χρονικής ακολουθίας</p>
Εναρξη του προβλήματος	<p>κάτω από ποιες συνθήκες εμφανίστηκε το πρόβλημα αρχικά;</p> <p>Πώς μπορεί να ερμηνευτεί η δημιουργία του προβλήματος</p> <p>Είναι το πρόβλημα κατά την δημιουργία του ήδη αποτέλεσμα αποτυχημένων προσπαθειών λύσης ενός ή περισσότερων προηγούμενων προβλημάτων;</p> <p>Ποιες προσπάθειες λύσης του προβλήματος έκανε ο πελάτης μόνος του ή έκαναν άλλοι στην αρχή της εμφάνισής του – πώς αξιολογούνται οι προσπάθειες αυτές;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - σύγκριση με 2.1. ως 2.3. - υλική, κοινωνική και ψυχική κατάσταση του πελάτη - αντιδράσεις των άλλων στο πρόβλημα - Υποθέσεις για ένα λειτουργικό αιτιολογικό μοντέλο - εκτίμηση της προβληματικής συμπεριφοράς τότε - σημασία γνωστικών, κοινωνικών και συναισθηματικών μαθησιακών ή εξελικτικών παραγόντων - διαδικασία απόδοσης χαρακτηριστικών: εξήγηση των συμμετεχόντων <p>Εάν ναι, τακτοποίηση των σημαντικών προβλημάτων σε χρονική σειρά</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Συλλογή των προσπαθειών και αξιολόγηση γιατί δεν ήταν αποτελεσματικές - Ανάλυση προβλήματος με ακρίβεια και ευρύτητα - Ανάλυση στόχων: προσδοκίες, περιορισμοί - Επιλογή στρατηγικής: αποτελεσματικότητα, ανάλυση βραχύχρονων και μακρόχρονων αποτελεσμάτων - Αποτελέσματα των προσπαθειών: επιτυχία, αποτυχία, απρόβλεπτα αποτελέσματα
Εξελικτική πορεία και Διαμόρφωση του προβλήματος	<p>Αλλαγή του προβλήματος μετά από κάποιο χρονικό διάστημα ή αποτελέσματα της διατήρησής του</p> <p>Εξηγήσεις για την διαμόρφωση ή διατήρηση</p> <p>Δευτερογενές πρόβλημα που προέρχονται από την αρχική προσπάθεια λύσης του προβλήματος</p> <p>Προσπάθειες λύσεις των δευτερογενών</p>		

προβλημάτων ή άλλες προσπάθειες
λύσεις των αρχικών προβλημάτων

Αξιολόγηση των προσπαθειών βάση των
κριτηρίων που αναφέρθηκαν στο 2.4. (έναρξη του
προβλήματος)

2.5. Διαγνωστικές ενδείξεις
από την σχέση
θεραπευτής –πελάτης

Αξιολόγηση της θεραπευτικής σχέσης

- διαγνωστική λειτουργία
- δημιουργία σχέσεων
- πληροφορίες για την διαμόρφωση της
θεραπείας
- κίνητρο

επιπλέον ενδείξεις για την προβληματική
συμπεριφορά του πελάτη στην θεραπεία

- συμπεριφορά που δεν σχετίζεται με την
αλληλεπίδραση
- συμπεριφορά κατά την αλληλεπίδραση

Επιπλέον αποκλίσεις που δεν
αναφέρθηκαν

- συμπεριφορά κατά την αλληλεπίδραση
- συμπεριφορά που δεν σχετίζεται με την
αλληλεπίδραση
- συνειδητοποιεί ο πελάτης την προβληματική
συμπεριφορά ή αποφεύγει να το αναφέρει

Εμπλέκεται ο θεραπευτής ασυνείδητα
σε προβληματικές συναλλαγές με τον
πελάτη

- Ανασκόπηση με συνάδελφους,
συνθεραπευτές
- ίσως συμβουλευτική με επόπτη

Ποιες αλλαγές στην σχέση θεραπευτής –
Πελάτη είναι απαραίτητες

- είδος αλλαγής
- να κατανοηθούν οι συμμετέχοντες την
αλλαγή

2.6. Τελικές αποφάσεις από
την έως τώρα ανάλυση των
στόχων και του σχεδίου
αλλαγής

διασυνδέσεις μεταξύ των προβλημάτων

Επανεξέταση των πληροφοριών στο 1.(Ορισμός
του προβλήματος)

- Υπάρχουν αλλαγές στον ορισμό του
προβλήματος;
- Τι θα προβλεφθεί για τα προβλήματα που
δεν αναλύθηκαν ακόμα (να αφήνονται όπως
είναι, ή να αναλυθούν 'έως αυτό το σημείο)
- Ποια σχήματα συμπεριφοράς χρησιμοποιεί
ο πελάτης γενικότερα για την λύση
προβλημάτων (παραμέληση ή μονόπλευρη
προτίμηση μίας φάσεις στην λύση
προβλημάτων)

Διερεύνηση γενετικών και σύγχρονων
συνδέσεων

- είδος διασυνδέσεων ή σχέσεων
- Δημιουργήθηκαν συγχρόνως ή κάτω από
συγκρίσιμες καταστάσεις
- Ομοιότητα στην διαμόρφωση
- Είναι ένα πρόβλημα προϋπόθεση για την
δημιουργία του άλλου
- Ομοιότητες σε σχέδια
- Προέρχονται από ένα ανώτερο κανόνα του
συστήματος
- Τα περισσότερα προβλήματα βασίζονται σε
λανθασμένες στρατηγικές λύσεις
προβλημάτων

Σημασία των διατυπωμένων υποθέσεων
Τελικά αποτελέσματα από την γενετική
Ανάλυση

- αποφάσεις για σημαντικότερες υποθέσεις
ερμηνεύεται η διαμόρφωση του
προβλήματος

Συνέπειες από την ανάλυση της
Τωρινής κατάστασης των
Προβλημάτων
-για τον ίδιον των πελάτη

Συνολική εκτίμηση

Δυνάμεις και προσπάθειες λύσεις
Προβλημάτων

- Ποία σημασία δίνουν ο πελάτης και ο
θεραπευτής στην εξέλιξη
 - βαθμός που πιστεύουν στην
αιτιοκρατική εξέλιξη του προβλήματος
 - βαθμός ενδιαφέροντος στην διαφώτιση
πρώιμων εμπειριών
- συνέπειες για την ανάλυση των στόχων και
τον σχεδιασμό της αλλαγής

- Υπάρχει ένα κεντρικό σημείο του
προβλήματος (προσδοκίες, συμπεριφορά)
- ποιο επίπεδο του προβλήματος είναι κατά
κύριο λόγο προβληματικό
- επίπεδο
της συμπεριφοράς σε καταστάσεις
των κανόνων και σχεδίων
των κανόνων του συστήματος
- επιδράσεις σε άλλα επίπεδα, διασυνδέσεις
και αντιφάσεις μεταξύ των επιπέδων
- τι πρέπει να λαμβάνεται υπόψη για την
αλλαγή
 - υλικοί
 - ιδρυματικοί
 - άλλοι περιορισμοί, αλλά και δυνατότητες
για υποστήριξη
- βρίσκεται το πρόβλημα πραγματικά στον
ιδίων των πελάτη
- που αλλού μπορεί να βρίσκεται το
πρόβλημα;
 - σε ένα ή και περισσότερα σημαντικά
άτομα (προσδοκίες, συμπεριφορές, σχέδια..)
 - στις εξωτερικές συνθήκες (γενικοί και ειδικοί
παράγοντες)

Εκτίμηση του πελάτη από τον θεραπευτή και ως
προς:

- θετικές πλευρές και δυνατότητες
- αναγνώριση προηγούμενων και τωρινών
προσπαθειών λύσης προβλημάτων
- συνέχιση προσπαθειών που δείχνουν
αποτελεσματικές

3. Ανάλυση Στόχων

3.1. Προϋπόθεσης Αλλαγής

Εκτίμηση της τωρινής κατάστασης όπως την αντιλαμβάνεται ο πελάτης, οι σημαντικοί άλλοι και ο θεραπευτής

- Πόσο σημαντικό είναι το πρόβλημα τώρα (κλίμακα βαθμολόγησης 5 βαθμίδων από «δεν με επιβαρύνει» έως «δεν το αντέχω»)
 - περιορισμός της ελευθερίας του πελάτη ή των σημαντικών άλλων (αρνητικές επιπτώσεις)
 - θετικές επιπτώσεις για τον πελάτη και τους σημαντικούς άλλους
 - μη – προβληματικές και ικανοποιητικές τομείς της ζωής του πελάτη
- αξιολόγηση των αντιλήψεων σχετικά με το πρόβλημα, και την πιθανή σημασία του, αποσαφήνιση των ομοιοτήτων και διαφορών

Κίνητρο και προσδοκίες για την διαδικασία αλλαγής του πελάτη και των σημαντικών άλλων

- αφορμή για την αναζήτηση θεραπείας από ποιόν ή τι; Ποιοι λόγοι υπήρχαν για αυτό; Γιατί ακριβώς αυτή την χρονική στιγμή; (βλέπε και 1 «Ορισμός του προβλήματος»)
 - Ποίο ή τι οφείλει να αλλάξει;
 - Δύναμη του κινήτρου για αλλαγή
 - Προσδοκίες για της δυνατότητες και ικανότητες αλλαγής
 - Ετοιμότητα για προσωπική συμμετοχή (προσδοκίες για ρόλους, ενεργητικότητα, παθητικότητα, ετοιμότητα για προσπάθεια)
 - Προσδοκίες για το είδος της θεραπείας και την θεραπευτική παρέμβαση
 - Αντιλήψεις για την προοπτική της χρονικής διάρκειας
 - Επίδραση προηγούμενων θεραπευτικών προσπαθειών στο κίνητρο και στην σχεδιαζόμενη αλλαγή
 - Κίνητρο και ετοιμότητα για παρέμβαση του θεραπευτή (ο οποίος πρέπει να ρωτήσει τον εαυτό του τα παραπάνω ερωτήματα)
- Αξιολόγηση των αντιλήψεων' την πιθανή σημασία για την διαδικασία αλλαγής' εάν υπάρχουν διαφορές : διασαφήνιση των διαφορετικών θέσεων, ίσως επιλογή μίας άλλης μορφής θεραπείας ή ενός άλλου θεραπευτή
- εάν είναι δυνατόν θετική διατύπωση των

3.2. Καθορισμός των στόχων

Αντίληψη του πελάτη, των σημαντικών άλλων, και του θεραπευτή

- στόχοι για την κατάσταση ή τις ικανότητες των διαφόρων συμμετεχόντων μετά από την θεραπευτική αλλαγή
 - μόνιμη λύση των προβλημάτων ή /και
 - αύξηση των ικανοτήτων για την λύση προβλημάτων
- Προσδοκίες για θετικές αλλαγές για τον πελάτη και τους άλλους
- Προσδοκίες για αρνητικές αλλαγές για τον πελάτη και τους άλλους
- Προσδοκούν οι εμπλεκόμενοι να πραγματοποιηθούν διαφορετικοί στόχοι από τους καθορισμένους

	Καθορισμός στόχων και υποστόχων	<p>Αξιολόγηση των αντιλήψεων, την προσωπική σημασία για την διαδικασία αλλαγής Σκέψεις για την άρση βασικών διαφορών Κριτική εξέταση αξιών στους οποίους βασίζονται άμεσα και έμμεσα οι στόχοι όλων των συμμετεχόντων</p> <ul style="list-style-type: none"> - αναζήτηση τουλάχιστο ενός κοινού Στόχου που είναι απαραίτητα για τα επόμενα βήματα, Έχοντας υπόψη όλες τις σημαντικές πληροφορίες
3.3. Η σχέση πελάτη – θεραπευτής και η σημασία της για την διαδικασία της αλλαγής	<p>Ποια επίδραση έχει ή συναλλαγή; Ποιές αλλαγές είναι απαραίτητες και δυνατές</p>	<ul style="list-style-type: none"> - σε σχέση με την αλληλεπίδραση - σε σχέση με τις αξίες - μέσο της αυτοανάλυσης του θεραπευτή, με την βοήθεια συναδέλφων, συνθεραπευτών ή εποπτών - μέσο επανατροφοδότηση με των πελάτη
	<p>Τυπικές προϋποθέσεις και ατομικές προϋποθέσεις</p>	<p>πως δημιουργήθηκε η θεραπευτική σχέση : αυτοπαρπομπή, παραπομπή από άλλων, ποιος έχει προτρέψει την πελάτη; Ποιές επιδράσεις θα μπορούν να προβλεφθούν από το επίσημο πλαίσιο; (πληρωμή, συμφωνημένες ώρες, ιατρείο ή δημόσιο κέντρο) Προϋποθέσεις που σχετίζονται με το άτομο του θεραπευτή και τον πελάτη (ηλικία, επίπεδο γλωσσικής έκφρασης, εύρος εμπειριών, τομείς εμπειριών, κοινωνικοοικονομικό επίπεδο Προκύπτουν πιθανά εμπόδια για την πορεία από τις πρώτες πληροφορίες: Πελάτης ξέρει ότι ο θεραπευτής είναι φοιτητής, θεραπευτής δεν θέλει να παραδέχεται ή να κάνει λάθη, ο θεραπευτής συστήθηκε από στενό γνωστό στον πελάτη Ατομική αρμοδιότητα και συμπάσχον του θεραπευτή</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ο θεραπευτής έχει πολύ/ πολύ λίγο εμπειρία - Ο θεραπευτής δεν μπορεί να «μπει» στην θέση του ασθενή - Ο θεραπευτής έχει ο ίδιος παρόμοια προβλήματα - Ο θεραπευτής πιστεύει ότι δεν μπορεί να χειριστεί το πρόβλημα
	<p>Συμπεριφορά κατά την διάρκεια Της αλληλεπίδρασης και ύφος της σχέσεις</p>	<p>Διαπροσωπική έλξη μεταξύ θεραπευτή και πελάτη</p> <ul style="list-style-type: none"> - συμπάθεια/ αντιπάθεια - μπορεί ο θεραπευτής να λειτουργήσει ως κοινωνικός ενισχυτής <p>Επικοινωνιακή αποτελεσματικότητα μεταξύ θεραπευτή και πελάτη</p> <ul style="list-style-type: none"> - ομοιότητα/ διαφορά στο επίπεδο γλωσσικής έκφρασης - αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας <p>Γνωστική ομοιότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> - συστήματα αξιών - τρόπος σκέψεις γνωστικά σχήματα <p>Ασάφεια, σαφήνεια στην συμπεριφορά</p> <ul style="list-style-type: none"> - εσωτερική συνοχή ή αλματώδες αλλαγές στην πορεία της θεραπείας και στην συμπεριφορά του θεραπευτή - ξεκάθαρα σήματα ή διπλός δεσμός

	χρήση των αποκτημένων γνώσεων		<ul style="list-style-type: none"> - μεταεπικοινωνία μεταξύ θεραπευτή και πελάτη - Αυτοανάλυση του θεραπευτή και συναλλαγή με τους συναδέλφους
<hr/>			
4.	Αναζήτηση, αξιολόγηση και επιλογή πιθανών λύσεων		
<hr/>			
4.1	Συζήτηση και επιλογή μιας αφετηρίας, από όπου θα ξεκινήσει η αλλαγή	<p>επιλογή απόμων</p> <p>επιλογή αφετηρίας για την αλλαγή</p> <p>εάν υπάρχουν περισσότερες από μια αφετηρία αξιολογούνται οι δυνατότητες πραγματοποίησης της κάθε μίας</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ο πελάτης - ένας σημαντικός άλλος - περισσότεροι συμμετέχοντες - Συμπεριφορά σε καταστάσεις - κανόνες και σχέδια - κανόνες συστήματος - καθορισμός χρονικής σειράς - κατέχει ο θεραπευτής μια πραγματοποιήσιμη στρατηγική - χειρίζεται ο θεραπευτής την στρατηγική καλά - μπορεί να πραγματοποιηθεί η στρατηγική <ul style="list-style-type: none"> - υπάρχουν τα μέσα - υπάρχουν οι δυνατότητες
<hr/>			
4.2.	Συζήτηση και επιλογή των αρχών για αλλαγή	κατά την επιλογή για κάθε αφετηρία αλλαγής	<ul style="list-style-type: none"> - ποια είναι η άποψη του πάσχων - πώς μπορεί να ενισχύνεται το κίνητρο με βάση της ανάλυσης του κινήτρου - πληροφορίες για πιθανές στρατηγικές - να ξεκαθαριστεί η σχέση μεταξύ της αφετηρίας αλλαγής και του στόχου (όπως διατυπώθηκε από κοινό) - ο θεραπευτής κάνει πρόταση θεραπευτικής παρέμβασης, και δεν ασκεί πίεση για την αποδοχή της από τον πελάτη
<hr/>			
4.3.	Συγκεκριμενοποίηση των αρχών για την αλλαγή	μετατροπή σε συγκεκριμένα βήματα	<ul style="list-style-type: none"> - χρήση «εγκεφαλοθύελλας» - εναλλακτικές λύσεις για τους διαφόρους συμμετέχοντες - αξιολόγηση εναλλακτικών λύσεων - επιλογή εναλλακτικών λύσεων - καθορισμός της ακολουθίας των βημάτων - πρέπει όλα τα βήματα να καθοριστούν από την αρχή; - πρέπει πρώτα να αξιολογηθεί το κάθε βήμα πριν προχωρά στο επόμενο; - γίνονται συμφωνίες που πρέπει να τηρούνται - θετικά αποτελέσματα - αρνητικά αποτελέσματα - πρέπει να αλλαχθεί η αφετηρία λόγω αυτών των αποτελεσμάτων
		σκέψεις για τα αποτελέσματα	
		χρονική συνέχεια των βημάτων της παρέμβασης και γενικός χρονικός σχεδιασμός της διάρκειας της θεραπείας	<ul style="list-style-type: none"> - μπορεί πρώτα να γίνει παρέμβαση σε μια μόνο όψη του προβλήματος - μπορούν να επηρεαστούν άλλες όψεις του προβλήματος έμμεσα - πρέπει ορισμένες όψεις του προβλήματος να θεραπευτούν σε σχέση το ένα με το άλλο - ποίο βήμα πότε - ποία βοηθητικά μέσα πότε

- ποιές ενισχυτές τότε
- ποίοι βοηθητική θεραπευτές τότε
- πόσο θα διαρκέσει ο εξωτερικός έλεγχος
- πότε περνάει σε αυτοέλεγχο
- χρονικός σχεδιασμός στο ίδιο το πρόβλημα
- χρονική προοπτική για την συνολική διάρκεια της θεραπείας
- σχεδιασμός όσο γίνεται σε συνεργασία με τον πελάτη
- ή σχεδιασμός αρχικά μόνο για τον θεραπευτή

5. Πραγματοποίηση και αξιολόγηση των βημάτων

5.1	Μέθοδοι για την καταγραφή αλλαγών	ανατροφοδότηση και αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> - Αξιολόγηση του ίδιου του πάσχον σε σχέση τις εμπειρίες στην πραγματοποίηση των σχεδιασμένων βημάτων - αυτοανάλυση του θεραπευτή - επανατροφοδότηση από τον επόπτη - μπορεί να μετρηθεί η αλλαγή ποσοτικά; - σε ποιες χρονικές στιγμές - ποιές πηγές πληροφόρησης
		αλλαγές που ποσοτικοποιούνται	
5.2	Αξιολόγηση της διαδικασίας Αλλαγής	άμεση αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> - ο θεραπευτής αξιολογεί για τον εαυτό του στο τέλος κάθε συνεδρίας - Τι αλλαγές πραγματοποιήθηκαν - Αξιολόγηση των βημάτων απομονωμένα - Μετατόπιση των προϋποθέσεων αλλαγής - Υπάρχουν παρεκκλίσεις από το σχέδιο - Άλλαξε η αλληλεπίδραση θεραπευτής – πελάτης; - Ποίοι στόχοι/ υποστόχοι δεν πραγματοποιήθηκαν
		Στασιμότητα στην διαδικασία Αλλαγής	<ul style="list-style-type: none"> - να συζητηθεί - να υπολογιστούν οι αιτίες - να καθοριστεί το σημείο αναθεώρησης - να ξεκινήσει ξανά η προσπάθεια λύσεις προβλημάτων από το σημείο αναθεώρησης
5.3.	Τερματισμός της Θεραπείας		<p>σκέψεις για την κατάλληλη χρονική στιγμή</p> <ul style="list-style-type: none"> - κατά πόσο είναι ικανός ο πελάτης να χρησιμοποιεί αυτόνομα στρατηγικές λύσεις προβλημάτων