

Тема 6. Бихевиорально-когнитивное направление в психологии

Цели: - определить структуру бихевиорально-когнитивного направления в психологии;
- определить техники поведенческого направления;
- рассмотреть техники когнитивного направления.

Основные вопросы:

1. Когнитивно- аналитическое направление (Ж. Пиаже, Д. Келли, А. Риле).
2. Поведенческое направление.
3. Рационально-эмотивное направление А. Эллиса.
4. Когнитивный подход А. Бека.
5. Реальностная терапия У. Глассера.

1. Когнитивно-аналитическое направление (Ж. Пиаже, Д. Келли, А. Риле)

Когнитивная психология появилась как ответная реакция на бихевиоризм и гештальтпсихологию. В когнитивной психокоррекции основное внимание уделяется познавательным структурам психики и упор делается на личность, личностные конструкты и в целом на логические способности. В основе когнитивного подхода лежат теории, описывающие личность с точки зрения организации познавательных структур.

Можно выделить следующие его особенности:

1. Основное внимание уделяется не прошлому клиента, а его настоящему -мыслям о себе и о мире. Считается, что знание причин нарушений не всегда ведет к их исправлению: например, если человек приходит к врачу с переломом кости, то в задачу врача входит заживление перелома, а не изучение причин, которые привели к нему.
2. В основе коррекции лежит научение новым способам мышления.
3. Широкое применение системы домашних заданий, направленных на перенос полученных новых навыков в среду реального взаимодействия.
4. Основная задача коррекции - изменения в восприятии себя и окружающей действительности, при этом признается, что знания о себе и мире влияют на поведение, а поведение и его последствия воздействуют на представления о себе и мире.

В когнитивном подходе можно выделить два направления:

1. Когнитивно-аналитическое.
2. Когнитивно-поведенческое.

Когнитивно-аналитическое направление. Основная задача - создание модели психологической проблемы, которая была бы понятна клиенту и с которой он мог бы работать самостоятельно.

Модель строится на основе метода репертуарных решеток Д. Келли и представляет собой набор согласованных и логически взаимосвязанных гипотез (так называемый модуль процедурной последовательности), в котором взаимодействуют восприятие, эмоции, действия и мысли. Элементы модуля находятся в реципрокной зависимости: каждый элемент вызывает следующий, а последний вновь вызывает запускающий элемент, который часто воспринимается клиентом как основная проблема.

Задачей психолога Д. Келли считал выяснение неосознаваемых категорий мышления (которые являются источником негативных переживаний) и обучение клиента новым способам мышления. Для этого он создал техники непосредственной коррекции неадекватных способов мышления.

Основные понятия, используемые в когнитивно-аналитическом направлении: «ловушки», «дилеммы», «препятствия».

Ловушки - сложные, повторяемые поведенческие шаблоны. Например, имеющееся у клиента чувство неуверенности порождает стремление демонстрировать уверенное поведение. Это стремление приводит к наблюдению за проявлениями уверенности у других и копированию подобного поведения и порождает страх одиночества. Начальным и конечным элементом указанного процесса является чувство неуверенности. Специфика психологической организации данного клиента такова, что любая попытка преодолеть чувство неуверенности (в рамках данного модуля) приводит к его усилению.

Дилеммы - это стратегии поведения, построенные на альтернативном мышлении и предполагающие две взаимоисключающие формы поведения. Например, у клиента есть выраженное стремление к близости с другим человеком. Однако возникающая форма близости такова, что при этом клиент теряет самостоятельность, возникает ощущение зависимости. Самостоятельность же означает полную противоположность близости и вызывает чувство одиночества. Таким образом у клиента возникает дилемма: либо он самостоятелен, но одинок, либо он близок с любимым человеком, но зависим.

Препятствия - вариант поведения, при котором, ставя цель, клиент не осознает и не учитывает ее серьезности. Примером может служить попытка фрустрированного клиента бросить курить. При этом цель - попытка бросить курить - недостижима, поскольку при ее постановке клиент осознает только некоторые (видимые) аспекты курения (наносимый вред своему здоровью, окружающим, неприятный запах, расходы и т.д.), но не осознает, что курение для него является важным элементом копинг-поведения, и встроена в стратегию борьбы со стрессом. При любой попытке бросить курить нарастает дискомфорт и резко снижается толерантность к фрустрации и стрессу, что усиливает желание закурить.

Основные этапы работы с клиентом:

1. Диагностический.
2. Активного взаимодействия.
3. Перерыв.
4. Заключительный.

1. *Диагностический этап.* Знакомство с проблемами клиента, глубокое изучение его биографии, совместное с клиентом формулирование его проблем. Завершается этап передачей клиенту письма, в котором излагаются эпизоды его биографии, по мнению психолога, имеющие отношение к настоящей проблеме, раскрывается психологический смысл этих эпизодов. Письмо клиент читает вначале самостоятельно, а затем в присутствии психолога. После прочтения уточняются формулировки и причины проблемы, обсуждаются с клиентом и принимаются цели и план коррекции. Этап составляет 3-5 встреч.

2. *Активный этап.* Задача данного этапа - научить клиента видеть неадаптивные формы собственного поведения. Наблюдая за собой (используя для этого различные приемы - ведение домашнего дневника, заполнение когнитивных карт и др.) и обсуждая с психологом результаты наблюдений, клиент начинает понимать, какие процессы управляют его жизнью. Этот этап состоит из 9-12 встреч.

3. *Перерыв.* В течение 2-3 мес. клиент самостоятельно (не встречаясь с психологом) использует освоенные формы поведения в повседневной жизни.

4. *Заключительный этап.* Клиент и психолог обсуждают прогресс в ситуации клиента, новые формы поведения, проблемное поведение клиента с целью доработки самых сложных его элементов. Этот этап составляет 3-4 встречи.

В ситуации клиентов с ярко выраженными психологическими проблемами коррекционная работа ведется без перерыва для поддержания высокого уровня мотивации взаимодействия и для оказания эмоциональной помощи и поддержки клиенту.

Когнитивно-аналитическая коррекция показана для клиентов: с личностными нарушениями, депрессивными реакциями, страхами, нарушениями влечений, страдающих зависимостями разного вида (алкоголь, наркотики и др.), психосоматическими заболеваниями.

Целями когнитивной психокоррекции являются:

- исправления ошибочной переработки информации;
- помощь клиентам в изменении убеждений, которые поддерживают неадаптивное поведение и неадаптивные эмоции.

Позиция психолога. Психолог - учитель, наставник.

Техники. Используются когнитивные и поведенческие методы. Когнитивная психокоррекция предполагает, что проблемы у индивида вытекают главным образом из неких искажений реальности, основанных на ошибочных предпосылках и допущениях. Психолог помогает клиенту отыскать искажение в мышлении и научиться альтернативным, более реалистичным способам формулирования своего опыта. Когнитивная психокоррекция вначале нацелена на снятие симптома, включая проблемное поведение и логические искажения, но ее конечной целью является устранение систематических предубеждений в мышлении клиента. Когнитивная психокоррекция рассматривает убеждения пациента как гипотезы, которые можно проверить с помощью поведенческого эксперимента.

Поведенческий эксперимент - проверка искаженных убеждений или страхов в ситуации реальной жизни. Клиент сам решает, отвергать, модифицировать или сохранять ли ему свои убеждения, предварительно осознав их эмоциональные или поведенческие последствия. Так, Д. Келли в центр своей теории личностных конструкторов ставил представления о том, что главным является то, какими средствами располагает человек для описания мира для прогнозирования будущих событий.

Техники. 1. Метод «Фиксированной роли». Для решения вопроса перестройки личностных конструкторов. В ходе коррекционного взаимодействия клиенту предлагают посмотреть на мир глазами другого человека и вести себя соответственно. Особенностью является ролевая игра разворачивается в реальной жизни клиента. Психолог просит клиента написать небольшую пьесу, в которой он был бы главным действующим лицом. Такой прием позволяет получить цельный образ личности клиента, а не просто набор хороших и плохих качеств, характеризующих клиента.

Затем психолог предлагает клиенту написать сочинение: дать самому себе характеристику глазами другого человека, который хорошо знает клиента. После того как сочинение написано, клиента просят представить, что он будет временно отсутствовать, а его место займет персонаж, в которого ему надо будет постараться перевоплотиться. Для этого клиенту необходимо попытаться представить себе во всех подробностях, что тот мог говорить, думать, делать, чувствовать и даже какие он мог бы видеть сны. Проанализировав характеристику клиента психолог готовит сценарий разыгрываемой роли. Предлагаемая клиенту роль должна включать, как минимум, одну характеристику, противоположную его самоописанию. Исполняя роль, клиент проверяет гипотезу о своей личности, сформулированную совместно с психологом. Психолог должен суметь показать клиенту, как частные гипотезы могут быть использованы в качестве основы для структурирования взаимодействий между ним и другими людьми и для интерпретации результатов этого взаимодействия. Разыгрывая различные ситуации со значимыми людьми т.е. его поведение может выступать как переменная в любой ситуации, которая потенциально находится под контролем и может систематически управляться. Постепенно с приобретением новых навыков клиент может обнаружить, что он способен вызывать у своего социального окружения именно те реакции, которые и намеревался вызвать. В конце психокоррекционной работы (в целом она длится 1-2 недели) клиенту разрешается вернуться к свойственному ему ранее ролевому поведению. «Вернувшись» в свое прежнее «Я» клиент обсуждает с психологом приобретенный опыт.

2. «Подъем по лестнице». Техника позволяет клиенту изучить иерархию конструкторов. Обсуждение конструкторов с помощью вопросов, начинающихся со слова «почему», похоже на своеобразный подъем вверх по лестнице.

3. «Складывание пирамиды». Эта техника очень похожа на технику «Подъем по лестнице», но психолог вместо вопроса «почему?» задает вопрос «как?». Процедура складывания пирамиды представляет собой своеобразное движение «вниз», к конкретизации описания поведения вследствие действия того или иного конструктора, а «Подъем по лестнице» представляет собой движение «вверх», к поиску более широкого

мотива, который запускается вопросом «почему?», т.е. к обнаружению более абстрактного конструкта.

4. «АВС-модель». Данная техника заключается в том, что клиента просят охарактеризовать каждый полюс исследуемого конструкта. Например, у женщины имеется избыточный вес. Психолог задает ей следующие вопросы: «Какие преимущества у нее есть вследствие избыточного веса? Какие минусы приносит в ее жизнь большой вес?» Отвечая на вопросы, поставленные подобным образом, клиент имеет возможность определить границы действия конструкта и предпринять попытки для его перестройки.

2. Поведенческое направление

Поведенческое направление в психокоррекционной работе берет свое начало от работ Д. Вольпе и А. Лазаруса (середина 50-х - начало 60-х годов), хотя корни его уходят в бихевиоризм Д. Уотсона и Э. Торндайка.

В основе данного направления выделяют три классических психологических направления:

1. Работы Д. Вольпе, А. Лазаруса, основанные на идеях И.П. Павлова и С. Халла.
2. Теория оперантного научения Б. Скиннера.
3. Теория когнитивного научения.

В настоящее время в бихевиоральной психокоррекции сосуществуют три основные тенденции:

1. Классическое обусловливание, восходящее к экспериментальным традициям И.П. Павлова.

2. Оперантное обусловливание, связанное с именем Б. Скиннера и его модификациями поведения.

3. Мультимодальное программирование.

1. *Классическая теория условных рефлексов И.П. Павлова* явилась фундаментом, на котором было построено современное здание поведенческой коррекции. На основе принципов классического обусловливания созданы такие методики коррекции поведения, как методика аверсивного обусловливания, методика контроля стимула и т.д. И.П. Павлов впервые ответил на вопрос, каким образом нейтральный стимул может стать условным раздражителем и вызывать такую же реакцию, как и безусловный рефлекс, который протекает автоматически. И.П. Павлов показал, что формирование условного рефлекса подчиняется ряду требований:

смежности - совпадению по времени индифферентного и безусловного раздражителей с некоторым опережением первого; . повторение - многократное сочетание индифферентного и безусловного раздражителей.

Таким образом, один из путей управления поведением - управление предъявлением стимулов, вызывающих определенную реакцию, а также организация внешнего окружения и контроля за ним. Организуя внешнее окружение, определенным образом можно формировать определенное поведение человека.

2. *Теория оперантного обусловливания* связана с именами Э. Торндайка и Б. Скиннера. В отличие от принципа классического обусловливания «стимул – реакция» ($S \rightarrow R$) ученые разработали принцип оперантного обусловливания «реакция – стимул» ($R \rightarrow S$), согласно которому поведение контролируется его результатами и последствиями. Отсюда следует возможный способ влияния на поведение через воздействие на его результаты.

При использовании оперантных методов управление результатами поведения осуществляется для воздействия на само поведение. Поэтому особое значение придается этапу функционального анализа, или поведенческой диагностики. Задача этого этапа состоит в определении подкрепляющей значимости окружающих клиента объектов, установлении иерархии их подкрепляющей силы. Осуществить это возможно с помощью прямого наблюдения за поведением человека и установлением связи между частотой и

интенсивностью проявляемого поведения (зависимая переменная) и имеющимися в это время объектами и событиями, происходящими в окружении (независимая переменная).

Оперантные методы могут быть использованы для решения следующих задач:

- формирование нового стереотипа поведения, которого ранее не было в поведенческом репертуаре человека (например, поведение самоутверждающего типа у пассивного ребенка, элементы совместной игры у застенчивого ребенка и др.), для формирования такого поведения используют различные стратегии – «шейпинг», «сцепление», «феддинг» и др.;
- закрепление (усиление) уже имеющегося в репертуаре клиента социально желательного стереотипа поведения. Для решения этой задачи используются контроль стимула, положительное и отрицательное подкрепление;
- уменьшение или угашение нежелательного поведения. Достигается с помощью методик наказания, угашения, насыщения, лишения всех положительных подкреплений, оценки ответа;
- поддержание желательного стереотипа поведения в обычных (естественных) условиях.

3. *Мультимодальное программирование, или мультимодальная поведенческая коррекция.* В этом направлении центральное место отводится воздействию на целостную организацию личности. В пределах этого новейшего направления (А. Лазарус, А. Бандура, Т. Нейланс и др.), включающего в себя когнитивно-ориентированные техники моделирования, формирования поведения, получили развитие программы саморегуляции, когнитивного саморегулирования, когнитивной модификации поведения.

В последние годы это течение находит все больше сторонников. Одно из последних достижений поведенческой психотерапии - снятие посттравматического синдрома при помощи билатеральных саккодических движений глаз. Открытый в 1987 г. (Ф. Шапиро), этот метод хорошо зарекомендовал себя в работе с ветеранами войны во Вьетнаме, жертвами насилия и т.д.

Во главе современных бихевиориальных теорий человека находится представление о том, что человек - продукт и одновременно производитель своей окружающей среды. Существенным отличием от традиционного бихевиоризма является его ориентированность на реальные действия. То есть человек трактуется как деятель, своими действиями изменяющий действительность. Не реакция, а ее акция - таково отличие современной бихевиориальной концепции в ее трактовке человека.

В рамках этого подхода разработан ряд методик моделирования поведения, с помощью которых решаются следующие задачи:

- построение новых стереотипов поведения;
- угашение имеющихся неадаптивных стереотипов;
- облегчение проявления слабо представленных в репертуаре клиента стереотипов.

Для теории научения характерно выделение двух фаз: приобретение какого-либо стереотипа поведения и исполнение данного стереотипа. А. Бандура установил, что подкрепление играет существенную роль не в фазе приобретения стереотипа, а в фазе исполнения.

При научении с помощью модели наблюдатель приобретает новый стереотип поведения, который ранее отсутствовал в его репертуаре. Наблюдение за моделью укрепляет или усиливает определенные стереотипы поведения (наблюдение позитивных следствий определенного поведения укрепляет этот стереотип и наоборот); повышает функцию дискриминации раздражителя, имеющего характер положительного или отрицательного подкрепления.

В бихевиориальном направлении понятие личности не только не разработано, но попросту отсутствует. Основные понятия, применяющиеся к личности, относятся к ее поведению. Поэтому основные реакции, на которые направлены воздействия психолога, - реальное поведение человека в реальном мире.

Вся бихевиориальная психокоррекция непосредственно связана с научением. Поэтому базисная терминология отражает основные концепции научения. Основными являются следующие понятия: «обусловливание»; «генерализация»; «затухание»; «контробусловливание»; «эффекты частичного подкрепления»; «вызванные эмоциональные реакции»; «реакция избегания»; «конфликт»; «избыточное поведение».

«Обусловливание». Различают два вида обусловливания:

1. Классическое (павловское), когда научение происходит благодаря подкрепляющему сочетанию стимулов.

2. Оперантное (скиннеровское), когда научение происходит путем выбора стимула, сопровождающегося положительным (в противовес отрицательному) подкреплением. Различают также безусловное подкрепление, которое происходит вне специально организованного обусловливания.

«Генерализация». Это понятие отражает феноменологию, относящуюся к стимулу и обобщению воздействия. В начале 50-х годов К. Ноубл, Дж. Лэйси и Р. Смит экспериментально показали, что существует не только моторное, эмоциональное, но и вербальное и также визуальное обобщение.

«Затухание». Это понятие отражает закономерности, связанные с исчезновением реакций, вызванных в результате обусловливания. Можно проследить действие угасания, когда, постепенно снижая неприятный звук при приближении ребенка к животному, можно регистрировать и затухание вызванной реакции страха.

«Контробусловливание». Понятие отражает действие обусловливания, несовместимое с первоначальным обусловливающим воздействием. Так, ежедневно во время приема пищи ребенком перед ним помещали кролика, который вызывал у ребенка страх, на безопасном, но с каждым днем сокращающемся расстоянии.

«Эффект частичного подкрепления». Понятие отражает феномен поведения, при котором подкрепление, хотя и не постоянное, вызывает желаемое действие. Именно на этом психологическом эффекте основано действие игровых автоматов.

«Вызванные эмоциональные реакции». Понятие фиксирует феномен, при котором предъявление безразличного условного стимула в сочетании с болезненным безусловным стимулом вызывает страх при повторении предъявления безразличного условного стимула.

«Реакция избегания». Данное понятие характеризует явление исчезновения эмоций страха, когда субъект научается избегать действия болезненного стимула.

«Конфликт». Под конфликтом понимается противоречие между потребностью и связанной с ней реакцией избегания. Например, реакция избегания, связанная с подавлением сексуальной потребности, вызывает фрустрацию и чувство одиночества.

«Избыточное поведение» (двигательное, эмоциональное или мыслительное) возникает как разновидность реакции избегания, в которой происходит генерализация действий, получивших ранее отрицательное подкрепление или их замещение посредством направленности на другой объект. Например, обжегшись на молоке, - дуешь на воду.

Для поведенческой коррекции характерно следующее:

- стремление психолога оказать помощь клиентам, чтобы они реагировали на жизненные ситуации так, как хотят сами, т.е. содействовать увеличению потенциала их личного поведения или исключению нежелательных способов реагирования;
- отсутствие требования изменить эмоциональные отношения и чувства клиента;
- наличие позитивных отношений между психологом и клиентом, являющихся необходимым, но недостаточным условием эффективного коррекционного воздействия;
- жалобы клиента рассматриваются не как симптомы лежащей за ними проблемы, а как значимый материал, на котором фокусируются коррекционные воздействия;

- психолог и клиент договариваются о специфических целях коррекции, понимаемых таким образом, что и клиент и психолог знают, как и когда эти цели могут быть достигнуты.

Цели коррекции. В соответствии с общей направленностью бихевиориальной концепции основная цель коррекционных воздействий - обеспечение новых условий для научения, т.е. выработка нового адаптивного поведения или преодоление поведения, которое стало дезадаптивным. Цели коррекционных воздействий в поведенческой психокоррекции формулируются либо как обучение новым адаптивным формам поведения, либо как угасание и торможение имеющихся у субъекта дезадаптивных форм поведения. Частные цели могут включать в себя формирование новых социальных умений, овладение психологическими приемами саморегуляции, преодоление вредных привычек, снятие стресса, избавление от эмоциональных травм и т.д.

Позиция психолога. В бихевиориальной психокоррекции психолог выступает в четко определенной роли учителя, наставника или врача. В соответствии с фиксированной ролью он должен быть готов принять на себя груз социально-психологической модели, образца для подражания, каким он выступает в глазах клиента, а также осознавать специфику защитного механизма идентификации, играющую для клиента важную роль в бихевиориальной психокоррекции.

Требования и ожидания от клиента. Роль психолога носит четко фиксированный характер. Так же четко определяется и роль клиента. Поощряется активность, сознательность в постановке целей, желание сотрудничать с психологом и импровизации с новыми формами поведения.

Важнейшим моментом выступает выработка готовности к применению новых форм поведения. Поскольку коррекции подвергается в основном поведение обратившегося, то и задачей коррекционной деятельности выступает формирование оптимальных поведенческих навыков. А психические расстройства различного типа рассматриваются как формы неадаптивного поведения.

Техники. 1. *Методика «негативного воздействия».* В ее основе лежит парадоксальное предположение, что от навязчивой негативной привычки можно избавиться, если сознательно многократно повторять ее. Согласно павловскому принципу угасания условный стимул без подкрепления ведет к исчезновению (угасанию) условного рефлекса. К. Денлап предложил прием избавления от навязчивых движений, тиков, некоторых форм заикания, который заключался в том, что человеку предлагалось сознательно воспроизводить нежелательные реакции 15-20 раз подряд. Если во время беседы психолога с клиентом (тема беседы - свободная) у клиента появляется нежелательная реакция, беседа прерывается и возобновляется только после того, как клиент многократно сознательно воспроизведет весь комплекс реакций. Так, клиенту с заиканием рекомендуют специально заикаться, многократно (15-20 раз) повторяя слово или фразу, которые вызывают затруднение. Клиенту с навязчивыми движениями предлагают по 10-15 мин специально повторять это движение. Первая встреча длится около 30 мин, последующие - до 1 ч. Частота встреч - 2-3 раза в неделю. При высоком авторитете психолога эффективность методики повышается.

2. *Методика «скилл-терапии»* (предложена Д. Мейхенбаумом, 1976 г.) направлена на развитие саморегуляции и навыков самоконтроля. Автором была разработана коррекционная программа для изменения поведения импульсивных, гиперактивных, неорганизованных школьников. Программа содержит ряд последовательных этапов:

- Моделирование. На этом этапе взрослый ставит задачу, и, рассуждая вслух, решает ее.
- Совместное выполнение задачи. Взрослый ставит задачу и совместно с ребенком проговаривает ход ее решения.
- Вербализация самостоятельного выполнения задачи. Ребенок самостоятельно формулирует задачи, и, проговаривая вслух решение, самостоятельно поощряет

себя («Я могу это сделать»; «Я справлюсь»...) и оценивает достигнутый результат.

· «Скрытое» выполнение задачи. Ребенок решает поставленную задачу, проговаривая решение «про себя» (решает задачу во внутреннем плане).

3. *Методики формирования поведения. «Шейпинг».* Методика применяется для поэтапного моделирования сложного поведения, которое не было ранее свойственно человеку. Составляется цепочка последовательных шагов, овладение которыми приводит к конечной цели - усвоению новой программы поведения. В этой цепочке наиболее важным является первый элемент, который должен быть четко дифференцирован, а критерии оценки его достижения должны быть предельно ясными. Первый элемент достаточно связан с конечной целью шейпинга, от овладения им зависит успех всей программы, так как именно он направляет все поведение в нужное русло. Для облегчения овладения первым элементом желательного стереотипа поведения необходимо создать такие условия, при которых это произойдет быстрее и легче всего. В частности, используется разнообразное подкрепление (как материальное, так и социальное - одобрение, похвала и др.). Например, при обучении ребенка навыкам самостоятельного одевания первым элементом может быть привлечение внимания к яркой одежде.

«Сцепление». Методика аналогична методике «шейпинга» по структуре и обратно направлена по схеме формирования желательного поведения. Желательный поведенческий стереотип рассматривается как цепь отдельных поведенческих актов, при этом конечный результат каждого акта является дискриминантным стимулом, запускающим следующий поведенческий акт. Формирование желательного поведения начинается с формирования и закрепления последнего поведенческого акта, находящегося ближе всего к концу цепи, к цели. Упражнения продолжаются до тех пор, пока желаемое поведение всей цепи не будет осуществляться с помощью обычных стимулов.

«Фединг» (затухание) - это постепенное уменьшение величины подкрепляющих стимулов. При достаточно сформированном стереотипе поведения клиент должен реагировать на минимальное подкрепление прежним образом. «Фединг» широко применяется в коррекционной работе со страхами. Один из вариантов методики заключается в том, что в качестве стимулов в начале используются слайды с изображением пугающего объекта или пугающей ситуации. Сразу вслед за предъявлением стимульных слайдов клиенту демонстрируют слайды, вызывающие успокоение. Такое чередование продолжается до тех пор, пока существенно не снизится уровень тревоги, вызываемый появлением пугающего объекта. «Фединг» играет важную роль при переходе от упражнений в ситуации психокоррекции (совместно с психологом) к упражнениям, осуществляемым в реальном повседневном окружении, когда подкрепляющие стимулы исходят уже не от психолога, а от других людей.

Вариантом вербального или невербального подкрепления, повышающим у клиента уровень внимания и фокусировки на желательном стереотипе поведения, может быть побуждение. Подкрепление может выражаться в демонстрации этого поведения, прямых инструкциях, центрированных на нужных действиях, объектах действия и т.д.

4. *Методики, основанные на принципах положительного и отрицательного подкрепления.* Положительное подкрепление - предъявление стимула, вызывающего у клиента позитивно окрашенную эмоциональную реакцию, усиление определенных поведенческих реакций. Отрицательное подкрепление - удаление стимула, вызывающего негативно окрашенную реакцию и поэтому также приводящего к усилению определенных поведенческих реакций. Нейтральные стимулы - это стимулы, которые не оказывают воздействия на поведение.

«Положительное подкрепление». Поведение человека направляет и формирует подкрепляющие стимулы, которые могут быть безусловными и приобретенными (условные подкрепляющие стимулы).

Безусловные стимулы (пища, вода, определенный уровень сенсорной стимуляции и др.) вызывают врожденные реакции, не зависят от предшествующего обучения, и их подкрепляющая сила зависит от периода депривации и возрастает при его увеличении. Условные подкрепляющие стимулы формируются в процессе научения и носят в большинстве случаев социальный характер (внимание, похвала, ласка, одобрение, признание, положительная оценка, слава и т.д.).

Анализ конкретного случая, например появления у ребенка реакций истерического типа, позволяет выявить ситуации, в которых происходит усиление или учащение таких реакций. Как правило, это ситуации, в которых ребенок оказывается в центре внимания. Наблюдение за поведением ребенка позволяет оценить значение других подкрепляющих стимулов. На основании полученных данных формулируется конкретная гипотеза о характере подкрепляющего стимула. «Выключение» подкрепляющего стимула позволяет проверить гипотезу. Однако необходимо иметь в виду, что после удаления подкрепляющего стимула всегда существует определенный период, в течение которого нежелательное поведение возрастает как по частоте, так и по силе проявления. В это время ребенок «выжимает» из окружающих нужный ему подкрепляющий стимул, а окружающие не выдерживают «атаки» и обычно идут ему навстречу. Поэтому работа в рамках данной методики строится на основе широкого привлечения к коррекционной работе ближайшего окружения клиента.

«Контроль стимула». Методика преследует цели научить клиента:

1. Идентифицировать дискриминантные и облегчающие стимулы в реальной ситуации и выявлять условия, увеличивающие подкрепление нежелательного поведения, и избегать их. Например, установление связи различных ситуаций с едой (в целях контроля за весом) - еда во время случайных встреч со знакомыми, еда при просмотре телевизора, еда во время прогулки и т.д. - с последующим исключением этих стимулов, т.е. еда только в определенном месте и в определенное время.

2. Укреплять стимулы, связанные с желательным поведением. Например, составление списка продуктов и блюд, имеющих низкую калорийность, и научение клиента определенным правилам использования списка. Так, ежедневный письменный учет калорийности потребленных продуктов позволяет быть еще более последовательным в достижении цели.

3. Манипулировать периодом депривации, не доводя его до уровня потери контроля.

Механизм действия методики строится на положении о том, что связь между некоторыми стимулами и реакциями на них носит достаточно жесткий характер. Появление стимула позволяет точно предсказать ответ, поэтому, контролируя условия появления стимулов и предшествующих реакций, можно добиваться изменения поведения с меньшими затратами времени и сил, чем контролируя результаты самого поведения.

События, предшествующие поведению, группируют следующим образом:

- дискриминантные стимулы, связанные в прошлом с определенным подкреплением;
- облегчающие стимулы, вызывающие определенное поведение. Например, новая прическа и новый стиль одежды могут способствовать появлению желания общаться;
- условия, увеличивающие силу подкрепления (обычно это период депривации какой-либо потребности, например период голода).

«Угашение». Методика служит решению задачи изменения нежелательного поведения и основана на принципе исчезновения положительно подкрепляемой реакции. Она аналогична методике «Положительное подкрепление», содержит ряд этапов, наиболее важным из которых является диагностический, устанавливающий особенности окружения, подкрепляющие нежелательное поведение. «Угашение» предполагает лишение клиента всех положительных подкреплений данного нежелательного стереотипа поведения. Скорость «Угашения» зависит от того, каким образом в реальной жизни подкреплялся этот стереотип. Методика требует значительного времени, так как

нежелательное поведение, прежде чем угаснуть, проходит через период первоначального возрастания по частоте и силе. Одним из вариантов методики «Угашение» является лишение всех положительных подкреплений. Наиболее эффективным способом лишения всех положительных подкреплений считается изоляция, в реальной жизни она практически сводится к социальной изоляции. Например, ребенка удаляют в другую комнату одного, при этом окружение остается без изменения. Такая изоляция вызывает положительное подкрепление или означает прекращение действия стимула.

«Оценка ответов». Методику называют также методикой «штрафов». Суть ее сводится к уменьшению числа позитивных подкреплений за нежелательное поведение. Программа составляется таким образом, чтобы уменьшение определенных положительных подкреплений (а в методике используется только положительное подкрепление) не могло быть легко заменено другими положительными подкреплениями.

«Насыщение». Методика основана на том, что даже положительно подкрепляемое поведение имеет тенденцию к самоистощению, если оно продолжается в течение длительного времени (а положительное подкрепление теряет свою силу).

«Наказание». Методика заключается в использовании отрицательного (аверсивного) стимула сразу за реакцией, которую необходимо угасить.

К аверсивному обусловливанию прибегают в случаях антисоциального поведения или вредных для организма привычек (курение, алкоголизм, обжорство). В противоположность систематической десенсибилизации этот метод заключается в сочетании неприятного воздействия или неприятного состояния с ситуацией, которая обычно доставляет удовольствие. Например, если всякий раз, когда пьяница поднесет стакан с алкоголем ко рту, он будет получать удар электрическим током, то весьма вероятно, что удовлетворение, которое он прежде получал от алкоголя, сильно ослабеет, а после нескольких повторений такого опыта - исчезнет совсем, и сменится условно-рефлекторным отвращением к выпивке.

В методике наказания используются преимущественно социальные стимулы, такие как высмеивание, осуждение, негативная оценка поведения и др., если болезненные стимулы являются практически всеобщими и оказывают воздействие практически стопроцентно, то действие социальных стимулов специфически индивидуально.

Методика эффективна при соблюдении следующих условий:

1. Соблюдение определенного временного интервала между реакцией и стимулом. Эффект наблюдается, если отрицательный стимул применяется непосредственно (с интервалом от десятых долей секунды до нескольких секунд) после ответной реакции. Если применение стимула запаздывает, его эффективность начинает быстро уменьшаться.

2. Использование определенной схемы применения отрицательного стимула. На первом этапе более эффективное подавление нежелательного поведения достигается с помощью постоянного применения отрицательного стимула и лишь спустя некоторое время можно переходить к непостоянной схеме угашения.

3. Наличие в поведении клиента альтернативных ответных реакций. Это условие касается угашения только того поведения, которое имеет целенаправленный характер. В этом случае поскольку цель сохраняет свое значение для клиентов, а имеющийся в репертуаре стереотип ее достижения оказывается заблокированным, то при отсутствии других «желательных» стереотипов поведения это часто вызывает агрессию или другие формы деструктивного поведения.

Все это ограничивает сферу использования данной методики. В качестве частных приемов коррекции отклоняющегося поведения у детей, основанных на отрицательном подкреплении, используют следующие:

- «Тайм-аут» - удаление из класса или группы, при котором ребенок с отклоняющимся поведением лишается возможности получать положительное подкрепление, связанное с групповой деятельностью. Прием удаления эффективен в коррекции агрессивного деструктивного поведения.

- «Гиперкоррекция» - эффективный прием для коррекции поведения детей и взрослых, нарушающих институциональные нормы. Сущность его в том, чтобы индивид вначале и немедленно восстановил разрушенный им порядок вещей, принес извинение в связи со своим неадекватным поведением, а затем принял на себя дополнительные обязанности по сохранению среды обитания.
- «Штраф» - прием, широко используемый в коррекции. Следует только точно оговорить иерархию нарушений и размер соответствующего штрафа за произведенное нарушение.

В поведенческой психокоррекции используют также техники систематической десенсибилизации; тренинги (релаксации, эмоциональные, поведения, общения и т.д.); погружения; авersive терапия; символическая экономия или «жетонная» техника. К преимуществам поведенческой коррекции можно отнести непродолжительность, что позволяет контролировать вызываемые ею эффекты. Методы поведенческой терапии широко применяются при различных формах деструктивного поведения: курении, алкоголизме, фобиях, заикании и т.д. Психологи, использующие в качестве коррекционного метода поведенческой терапии, ориентируются не на причины нарушения поведения, а на само нарушенное поведение. Многие авторы отмечают эффективность поведенческой терапии именно при работе с детьми. Объясняется это следующими факторами:

1. Возможностью контроля социальной среды ребенка.
2. Особенности дезадаптивного поведения детей.
3. Относительной краткостью воздействия, что особенно важно при работе с детьми.

Д. Гельфанд, К. О'Лири, Г. Уилсон считают, что для проведения поведенческой терапии практически нет возрастных границ. Описаны случаи работы с детьми первого года жизни. Многие авторы отмечают широкий диапазон нарушений, при которых целесообразно проведение поведенческой коррекции. Особенно поддаются ей энурез, страхи, расстройства сна и аппетита, приступы раздражительности. Эффективность поведенческой терапии показана для детей, страдающих гиперактивностью, анорексией и энурезом.

3. Рационально-эмотивное направление А. Эллиса

В концепции А. Эллиса человек трактуется как самооценивающий, самоподдерживающий и самоговорящий. Считает, что каждый человек рождается с определенным потенциалом, и этот потенциал имеет две стороны: рациональную и иррациональную; конструктивную и деструктивную и т.д. Согласно А. Эллису психологические проблемы появляются тогда, когда человек пытается следовать простым предпочтениям (желаниям любви, одобрения, поддержки) и ошибочно полагает, что эти простые предпочтения - абсолютные мерила его жизненного успеха

В РЭТ выделяется три ведущих психологических аспекта функционирования человека: мысли (когниции), чувства и поведение. А. Эллис выделял два типа когниций: дескриптивные и оценочные.

Дескриптивные когниции содержат информацию о реальности, о том, что человек воспринял в мире, это «чистая» информация о реальности. *Оценочные когниции* отражают отношение человека к этой реальности. Дескриптивные когниции обязательно соединены с оценочными связями разной степени жесткости.

Расстройства в эмоциональной сфере являются результатом нарушений в когнитивной сфере. Источник психологических нарушений - это система индивидуальных иррациональных представлений о мире, усвоенная в детстве от взрослых. Эти нарушения он назвал иррациональными установками. Иррациональные установки не соответствуют реальности, не реализуются, они приводят к длительным, неадекватным ситуациям эмоциям, затрудняют деятельность индивида.

Важным в РЭТ является понятие «ловушка», т.е. все те когнитивные образования, которые создают необоснованную невротическую тревогу. Возникновение психологических проблем у клиента связано с функционированием системы иррациональных установок. В концепции Эллиса утверждается, что хотя быть любимым в атмосфере принятия приятно, человек должен чувствовать себя достаточно уязвимым и в такой атмосфере, и не чувствовать себя дискомфортно в отсутствии атмосферы любви и полного принятия.

Эллис разработал своеобразный «кодекс невротика», т.е. комплекс ошибочных суждений, стремление к выполнению которого ведет к психологическим проблемам:

1. Существует жесткая необходимость быть любимым или одобряемым каждым человеком в значимом окружении.
2. Каждый должен быть компетентным во всех областях знаний.
3. Большинство людей подлые, испорченные и достойны презрения.
4. Произойдет катастрофа, если события пойдут иным путем, чем запрограммировал человек.
5. Человеческие несчастья обусловлены внешними силами, и у людей мало возможности их контролировать.
6. Если существует опасность, то не следует ее преодолевать.
7. Легче избежать определенных жизненных трудностей, чем соприкасаться с ними и нести за них ответственность.
8. В этом мире слабый всегда зависит от сильного.
9. Прошлая история человека должна влиять на его непосредственное поведение «сейчас».
10. Не следует беспокоиться о чужих проблемах.
11. Необходимо правильно, четко и отлично решать все проблемы, а если этого нет, то произойдет катастрофа.
12. Если кто-либо не контролирует свои эмоции, то ему невозможно помочь.

А. Эллис предложил свою структуру личности, названную им по первым буквам латинского алфавита «АВС-теория»: А - активирующее событие; В - мнение клиента о событии; С - эмоциональные или поведенческие последствия события; D - последующая реакция на событие в результате мыслительной переработки; E - завершающее ценностное умозаключение (конструктивное или деструктивное), позволяет самому клиенту в форме дневниковых записей вести эффективное самонаблюдение и самоанализ.

Анализ поведения клиента или самоанализ по схеме «событие - восприятие события - реакция - обдумывание – вывод» обладает высокой продуктивностью и обучающим эффектом. «АВС-схема» используется для того, чтобы помочь клиенту в проблемной ситуации перейти с иррациональных установок на рациональные. Работа строится в несколько этапов.

Первый этап - *кларификация*, прояснение параметров события (А), в том числе параметров, наиболее эмоционально затронувших клиента, вызвавших у него неадекватные реакции.

$$A = (A_0 + A_c) \Rightarrow B,$$

где A_0 - объективное событие (описанное группой наблюдателей);

A_c - субъективно воспринятое событие (описанное клиентом);

В - система оценки клиента, определяющая, какие параметры объективного события будут восприняты и будут значимы.

На этом этапе происходит личностная оценка события. Цель коррекции - осознание системы оценочных когниций, затрудняющих разрешение этого конфликта, перестройка этой системы и только после этого - принятие решения об изменении ситуации.

Второй этап - идентификация эмоциональных и поведенческих последствий воспринятого события (С). Цель этого этапа - выявление всего диапазона эмоциональных реакций на событие (так как не все эмоции легко дифференцируются человеком, а

некоторые подавляются и не осознаются из-за включения рационализации и других механизмов защиты).

Он выделил 4 группы иррациональных установок, создающих проблемы:

1. Катастрофические установки.
2. Установки обязательного долженствования.
3. Установки обязательной реализации своих потребностей.
4. Глобальные оценочные установки.

Цель этапа достигнута, когда в проблемной области выявлены иррациональные установки

Третий этап - реконструкция иррациональных установок. К реконструкции следует приступать, когда клиент легко идентифицирует иррациональные установки в проблемной ситуации. Она может протекать: на когнитивном уровне, уровне воображения, уровне поведения - прямого действия. Реконструкция на когнитивном уровне включает доказательство клиентом истинности установки, клиент отчетливо видит негативные последствия сохранения данной установки. При реконструкции на уровне воображения используется как негативное, так и позитивное воображение. Клиента просят мысленно погрузиться в психотравмирующую ситуацию. При негативном воображении он должен максимально полно испытать прежнюю эмоцию, а затем попытаться уменьшить ее уровень и осознать, за счет каких новых установок ему удалось достичь этого. При позитивном воображении клиент сразу представляет проблемную ситуацию с позитивно окрашенной эмоцией. Прямые действия реализуются по типу методик наводнения, парадоксальной интенции, техники моделирования.

Четвертый этап - закрепление адаптивного поведения с помощью домашних заданий, выполняемых клиентом самостоятельно. Они также могут проводиться на когнитивном уровне, в воображении или на уровне прямых действий. РЭТ прежде всего показана клиентам, способным к интроспекции, рефлексии, анализу своих мыслей.

Цели коррекции. Оказание помощи в пересмотре системы убеждений, норм и представлений. Частная цель - освобождение от идеи самообвинения. Ряд желаемых качеств, достижение которых клиентом может выступить конкретной целью психокоррекционной работы: социальный интерес, интерес к себе, самоуправление, терпимость, гибкость, принятие неопределенности, научное мышление, само-принятие, способность к риску, реализм.

Позиция психолога. Позиция психолога директивна. Он разъясняет, убеждает. Он авторитет, который опровергает ошибочные суждения, указывая на их неточность, произвольность и т.д. Требования и ожидания от клиента. Клиенту отводится роль ученика.

Предполагается, что клиент проходит три уровня инсайта:

1. Поверхностный - осознание проблемы.
2. Углубленный - распознавание собственных интерпретаций.
3. Глубинный - на уровне мотивации к изменению.

В целом же психологические предпосылки РЭТ следующие:

- признание личной ответственности клиента за свои проблемы;
- принятие идеи, что имеется возможность решительно повлиять на эти проблемы
- признание того, что эмоциональные проблемы клиента проистекают из его иррациональных представлений о себе и о мире;
- обнаружение (осознавание) клиентом у себя этих представлений;
- признание клиентом полезности серьезного обсуждения этих представлений;
- согласие прилагать усилия к конфронтации со своими алогичными суждениями;
- согласие клиента на использование РЭТ.

Техники.

1. Обсуждение и опровержение иррациональных взглядов.

Психолог активно дискутирует с клиентом, опровергает его иррациональные взгляды, требует доказательств, уточняет логические основания и т.д. Большое внимание уделяется смягчению категоричности клиента: вместо «Я должен» - «Мне бы хотелось»;

2. Когнитивное домашнее задание связано с самоанализом по «АВС-модели» и переструктурированием привычных вербальных реакций и интерпретаций.

3. Рационально-эмотивное воображение. Клиента просят вообразить трудную для него ситуацию и свои чувства в ней. Затем предлагается изменить самоощущения в ситуации и посмотреть, какие изменения в поведении это вызовет.

4. Ролевая игра. Проигрываются беспокоящие ситуации, прорабатываются неадекватные интерпретации, особенно несущие в себе самообвинение и самоуничтожение.

5. «Атака на страх». Техника состоит в домашнем задании, смысл которого в том, чтобы выполнить действие, которое обычно вызывает страх или психологические затруднения у клиента.

4. Когнитивный подход А. Бека

Когнитивный подход к эмоциональным расстройствам изменяет взгляд человека на самого себя и свои проблемы. Клиента учат возможности увидеть в себе индивида, склонного рождать ошибочные идеи, но и способного отказаться от ошибочных идей или их исправить. Только определив или исправив ошибки мышления, клиент может создать для себя жизнь с более высоким уровнем самоосуществления. Главная идея в том, что решающим фактором для выживания организма является переработка информации. В результате вырабатывая самостоятельно программу поведения.

Программа может быть нормальной (адекватной) или неадекватной. В случае когнитивного сдвига в переработке информации начинает формироваться аномальная программа. Нормальная программа правильно воспринятых и проинтерпретированных данных заменяется «тревожной программой», «депрессивной программой», «панической программой» и т.д. Когда это случается, человек начинает испытывать симптомы тревоги, депрессии или паники.

Личность формируется схемами или когнитивными структурами, которые представляют собой базальные убеждения. Эти схемы начинают формироваться в детстве на основе личного опыта. Схемы являются устойчивыми когнитивными структурами, которые становятся активными при действии специфических стимулов, стрессов

Искаженные когниции, т.е. когнитивные искажения, являются причиной ложных представлений и самосигналов и, как следствие, неадекватных эмоциональных реакций.

Когнитивные искажения - это систематические ошибки в суждениях под влиянием эмоций. К ним относятся

1. *Персонализация* - склонность интерпретировать событие в аспекте личных значений. Клиент переоценивает как частоту, так и степень отрицательных чувств, которые он вызывает у других людей.

2. *Дихотомическое мышление*. Невротизированный клиент склонен мыслить крайностями в ситуациях, задевающих его чувствительные места. Человек воспринимает мир только в контрастных красках, отвергая полутона, нейтральное эмоциональное положение.

3. *Выборочное абстрагирование (извлечение)*. Это концептуализация ситуаций на основе детали, извлеченной из контекста, при игнорировании другой информации. Например, на шумной вечеринке молодой человек начинает ревновать свою девушку, которая склонилась к другому человеку, чтобы лучше его расслышать.

4. *Произвольные умозаключения* - бездоказательные или даже противоречащие очевидным фактам умозаключения. Например, работающая мать в конце тяжелого рабочего дня делает вывод: «Я - плохая мать».

5. *Сверхгенерализация* - неоправданное обобщение на основе единичного случая. Например, клиент сделал ошибку, но думает: «Я всегда все делаю неправильно». Или

после неудачного свидания женщина делает вывод: «Все мужчины одинаковы. Они всегда будут ко мне плохо относиться. У меня никогда ничего не получится в отношениях с мужчинами».

6. *Преувеличение (катастрофизация)* - преувеличение последствий каких-либо событий. Например, клиент думает: «Если эти люди обо мне плохо подумают - это будет просто ужасно!»; «Если я буду на экзамене нервничать - я обязательно провалюсь и меня сразу выгонят».

Этапы когнитивной коррекционной работы

1. *Сведение проблем* - идентификация проблем, имеющих в основе одни и те же причины и их группировка.

2. *Осознание и вербализация неадаптивных когний*, искажающих восприятие реальности. Неадаптивная когния - это любая мысль, вызывающая неадекватные или болезненные эмоции и затрудняющих решение какой-либо проблемы. Клиенту предлагается сосредоточиться на мыслях или образах, вызывающих дискомфорт в проблемной ситуации.

3. *Отдаление* - процесс объективного рассмотрения мыслей, при котором клиент рассматривает свои неадаптивные когнии как обособленные от реальности психологические явления. После того как клиент научился идентифицировать свои неадаптивные когнии, ему необходимо научиться рассматривать их объективно, т.е. отдалиться от них. В процессе отдаления клиенту становится более ясным путь искажения восприятия события.

4. *Изменение правил регуляции правил поведения*. Для регуляции своей жизни и поведения других людей клиенты используют правила (предписания, формулы). Эти системы правил в значительной степени определяют обозначения, истолкование и оценку событий.

Цели коррекции. Основная цель - исправление неадекватных когний, осознание правил неадекватной обработки информации и замена их правильными.

Задачи психолога. Научить клиента осознавать связи между когнитивными схемами, аффектами и поведением. Научить заменять дисфункциональные мысли более реалистическими интерпретациями. Идентифицировать и изменять убеждения, которые предрасполагают к искажению опыта.

Позиция психолога. Между клиентом и психологом должны складываться партнерские отношения. Интерпретации или предположения клиента рассматриваются психологом как гипотезы, нуждающиеся в проверке и подтверждении.

Требования и ожидания от клиента. Установление отношений партнерства с психологом требует от клиента высокой активности, ответственности, отсутствия «психологического иждивенчества»

Техники.

1. «Сократовский диалог». Беседа является главным терапевтическим инструментом. Психолог тщательно составляет вопросы для обеспечения нового научения. Цель постановки этих вопросов сводится к следующему: определить проблемы клиента; помочь клиенту идентифицировать мысли; изучить значения событий для клиента; оценить последствия поддержания неадаптивных мыслей и поведения. На основании ответов на выстроенные вопросы клиент приходит к определенным логическим заключениям. Вопросы ставятся таким образом, чтобы клиент мог посмотреть на свои предположения с другой точки зрения таким образом, чтобы психологические защиты не мешали осознанию этого другого положения.

2. «Заполнение пустоты». Метод используется, когда уровень испытываемых эмоций носит умеренный характер и когнии, сопровождающие их, нечетки, недостаточно оформлены.

Для выявления неосознаваемых мыслей пациента клиенту предлагают заполнить следующую последовательность: А → В → С.

А → - какое-нибудь событие.

С → - эмоциональная реакция клиента на событие.

В → - мысли клиента, связывающие эти два события.

Клиента учат наблюдать за последовательностью внешних событий (А) и реакций на них (С). Клиенту необходимо заполнить пустоту в своем сознании (В), которое является связующим звеном между А и С. В- это мысли или образы, возникавшие в этот промежуток и делающие понятной связь между А и С. Например, увидев на улице давнего знакомого, клиент почувствовал грусть и печаль. А - встреча с человеком; С- печаль; В- когниция, связывающая эти два события. Далее клиент объясняет: «Увидев этого человека, я подумал, что, возможно, он меня не узнает или скажет, что я плохо выгляжу, или грубо ответит и это меня огорчит. После этого возникло чувство печали». После того как связь между событием и эмоциональной реакцией вскрыта клиентом, психолог может на основании полученных данных выдвинуть гипотезу и представить ее для обсуждения (подтверждения) клиенту. Как только убеждение идентифицировано, оно открыто для модификации. Модификация убеждения осуществляется следующими способами: психолог может спросить у клиента, является ли убеждение разумным; психолог может попросить клиента предоставить доказательства, факты, противоречащие этому убеждению (т.е. опровергнуть его).

3. Декатастрофизация (техника «что... если»). Техника предназначена для исследования действительных фактических событий и последствий, которые в представлении клиента наносят ему психологический ущерб и вызывают чувство тревоги. Эта техника помогает клиентам справиться с последствием события, сопряженного со страхом.

4. Когнитивная реатрибуция. Методика представляет собой последовательность действий с целью изменения патологизирующих клиента автоматизированных (навыков) «цепочек мыслей», направлена на проверку правильности убеждений клиента. Психолог и клиент рассматривают альтернативные причины событий. Техника реатрибуции предполагает проверку реальности и исследование всех фактов, которые повлияли на возникновение ситуации. Она включает следующие приемы:

1. Проверку наполненности когниций клиента реальным содержанием.

2. Выявление несостоятельности представлений клиента о причинах патологизирующей его цепочки суждений. Объектом воздействия на этой стадии являются здравые суждения,

3. Закрепление новых атрибуций (в дискуссии, ролевой игре, в повседневной жизни). В коррекционной практике методика применяется при депрессивных невротизмах, реактивных депрессиях, фобиях, истерических реакциях, зависимостях (наркотики, алкоголь).

5. Переформулирование. Техника, предназначенная для мобилизации человека, который считает, что проблема не контролируется им. Клиенту предлагается сформулировать проблему по-новому, с тем, чтобы она получила конкретное и специфическое звучание.

6. Децентрализация. Метод освобождения клиента от свойства видеть в себе точку сосредоточения всех событий. Для проверки искаженных убеждений клиента ему предлагается провести поведенческие эксперименты. Клиенту было предложено понаблюдать за окружающими вместо того, чтобы сосредоточиваться на своем дискомфорте. Когда он понаблюдал за сотрудниками, то увидел, что одни люди слушают выступающего, другие - что-то пишут, третьи - мечтают. Он пришел к выводу, что другие озабочены своими делами, а не отношением к нему. И его отношение к себе изменилось.

7. Проверка гипотезы. Клиент, находящийся в эмоционально неустойчивом состоянии, имеет свою гипотезу, объясняющую такое его состояние. Психолог просит привести конкретные факты, объясняющие данную гипотезу. После этого клиента просят привести факты обратной связи: мнения родителей, суждения, отзывы учеников, коллег

по работе, которые должен добыть сам клиент. После рассмотрения всех фактов в совокупности клиент приходит к выводу, что на самом деле он не такой плохой, как ему казалось и его мнение о себе ошибочно.

8. Планирование деятельности. Эта процедура сводится к тому, что клиента просят составить расписание дня, наметить план той или иной деятельности и выставить оценки степени удовлетворения от этой деятельности, используя шкалу от 0 до 10 баллов. Клиент убеждается в том, что он в состоянии контролировать свое поведение.

5. Реальностная терапия У. Глассера

Реальностная терапия исходит из того, что изначальное поведение клиента неадекватно, нереалистично и безответственно. И именно поведение становится предметом анализа и коррекции. Центральным понятием в данном подходе является чувство реальности, при этом игнорируются понятия, связанные с объяснением причин расхождения между планами человека, касающихся его поступков и их реализации («защитные механизмы», «неосознаваемые влечения» и т.д.). Не эти механизмы ослабляют чувство реальности, а, наоборот, снижение чувства реальности приводит к возникновению подобных психических явлений.

В результате ослабления чувства реальности у клиента резко понижается чувство ответственности перед самим собой за результаты своих действий. Человек считает себя не «хозяином своей жизни», а «игрушкой в руках судьбы», в результате такого самоотношения нарушается планирование своих действий, формируется искаженный «образ будущего». Во главе этого подхода стоит побуждение клиента брать на себя ответственность и добиваться поставленных целей, если они реальны. В 60-е годы У. Глассером была создана модель реальностной терапии, которая предназначалась для психокоррекционной работы с молодыми правонарушительницами. У. Глассер работал в школе для девушек с отклоняющимся поведением и основал технику, назначение которой - обучение ответственному и реалистичному поведению в контексте существующей реальности. По мнению У. Глассера, человек -самодетерминирующее существо, которое обладает основными психологическими потребностями: достоинства, свободы, принадлежности. Человек - творец собственной жизни, часть мира, которую сам создает для себя. А отсюда основные положения теории Глассера: личность сама выбирает свою позицию - жертвы или деятеля; сама выбирает себе желаемый мир и желаемое поведение и осуществляет контроль над ними. Глассер считает, что успешность персонализации и позитивная личностная направленность - это условия личностного здоровья. Прошлому клиента придается весьма низкое значение, так как оно не может быть изменено и, следовательно, вне власти клиента.

Цели коррекции. Общая цель коррекции - активизация у клиента «чувства реальности» и помощь ему в преодолении разрыва между его планами и их осуществлением в реальной жизни. Частная цель - достижение личностной независимости, повышение уровня самоосознания и разработка плана личностного совершенствования. Главные задачи коррекционного процесса - помочь клиенту стать рассудительным, эмоционально устойчивым. Развить у него способность оценивать собственные действия и планы в зависимости от тех ценностей, которые он отстаивает и тех последствий для него самого, к которым могут привести его поступки.

Позиция психолога. Позиция психолога определяется как близкая к позиции учителя. А отсюда требования к профессиональным качествам: седативность, эмпатичность, способность быть требовательным, последовательным и служить моделью поведения.

Требования и ожидания от клиента. Считается, что клиент желает добиться удовлетворения основных потребностей, но использует при этом неадекватные способы поведения. Поэтому центральным моментом коррекции выступает обеспечение принятия клиентом ответственности за свое поведение. Основной задачей коррекционной работы

ставится активизация у пациента чувства реальности и помощь ему в преодолении разрыва между его планами и их осуществлением в реальной жизни.

У. Глассер выделяет семь шагов совместной с клиентом работы, которая в совокупности обеспечивает достижение психопедагогических целей.

1. Установление отношений с клиентом: подружиться, уметь выслушать, проявить искреннюю заботу, готовность принимать клиента таким, какой он есть.

2. Забыть о прошлом клиента и основное внимание уделить текущему поведению.

3. Поощрять клиента к оцениванию своего поведения; помочь ему выяснить, что помогает и что мешает клиенту в том, что он делает.

4. Помочь клиенту в поиске альтернативных способов действий и выработке плана. План должен быть ясен, прост, конкретен: что будет делать клиент, где, когда, как, зачем.

5. Клиент должен взять на себя обязательство о выполнении плана, который должен быть реалистичным.

6. Отказ принятия извинений.

7. Быть жестким с клиентом, но, отказываясь от применения наказаний, не отказываться от работы с клиентом, даже если у клиента возможны срывы.

Эти семь этапов работы являются способом реализации основных целей коррекции развития ответственности, самоконтроля и позитивного поведения. Первоначально техника использовалась для работы с трудными подростками. Более широкое применение данная техника нашла в работе с заключенными, с военными, там, где необходимо краткосрочное психологическое вмешательство. Сфера предложений современной реальностной терапии весьма широка: от суицидологических центров и военных госпиталей до школ и центров психологической помощи.