

ЭФФЕКТИВНОЕ СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ ПОД ВЛИЯНИЕМ РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

EFFECTIVE COPING BEHAVIOR OF A PERSON IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS UNDER THE INFLUENCE OF RATIONAL-EMOTIONAL BEHAVIORAL THERAPY

Кобылянская Л.И.

Kobylyanskaya L.I.

Аннотация. В статье рассматривается модель программы психологического тренинга, основанного на рационально-эмотивной теории А. Эллиса. Показано влияние рационально-эмоциональной поведенческой терапии на выбор эффективных стратегий совладающего поведения человека с трудными жизненными ситуациями. Модель программы явилась основой формирующего эксперимента в теоретико-эмпирическом исследовании «Психологические детерминанты выбора стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях», проведенного в Республике Молдова. В качестве примера приводятся материалы протокола первого дня заседания данного тренинга.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, эффективное совладающее поведение, рационально-эмотивная теория, рационально-эмоциональная поведенческая терапия, психологический тренинг.

Abstract. The article considers a model of a psychological training program based on the rational-emotive theory of A. Ellis. The influence of rational-emotional behavioral therapy on the choice of effective strategies of coping behavior of a person with difficult life situations is shown. The program model was the basis of a formative experiment in the theoretical and empirical study "Psychological determinants of the choice of behavior strategies in difficult life situations", conducted in the Republic of Moldova. As an example, the materials of the minutes of the first day of the training session are given.

Key words: difficult life situation, effective coping behavior, rational-emotive theory, rational-emotional-behavioral therapy, psychological training.

Выбор способов и стратегий, к которым прибегает человек для преодоления трудностей, средств, позволяющих ему овладеть собственным поведением

и эффективно справляться с требованиями, которые предъявляет жизнь, в настоящее время является одной из центральных проблем практической психологической деятельности.

Эффективное совладающее поведение предполагает адекватное (максимально объективное) восприятие особенностей ситуации, поскольку систематические ошибки в оценке ситуации приводят к неадекватным эмоциям, которые «расстраивают» адаптивные реакции человека. Успешность адаптации определяется уровнем развития копинг-ресурсов человека, к которым кроме ресурсов когнитивной сферы относятся Я-концепция, интернальный локус контроля, аффилиация и эмпатия, ведущая мотивация, ценностно-смысловые структуры личности, отражающие позицию человека по отношению к фундаментальным ценностям бытия. По мнению С.К. Нартовой–Бочавер, «поскольку психологическое преодоление «запускается» ситуацией, то естественно считать его завершенным, состоявшимся, когда ситуация для субъекта утрачивает свою значимость как раздражитель и тем самым освобождает его энергию для решения других задач. Критерии эффективности преодоления в основном связаны с психологическим благополучием субъекта и определяются понижением уровня его невротизации, выражющейся в ситуативном изменении депрессии, тревожности, психосоматической симптоматики и раздражительности. Надежным критерием эффективного совладания считается и ослабление чувства уязвимости к стрессам» [4, с. 242].

Результаты проведенных нами исследований показали, что человек и в юношеском и в более зрелом возрасте через глубокие переживания трудной жизненной ситуации порождает для себя новые смыслы жизни, которые и приводят его к поиску и выбору эффективных (проблемно-ориентированных) стратегий совладающего поведения [2; 3]. *Совладающее поведение* – это комплекс когнитивных и аффективных действий, поступков, которые проявляются в виде реакций у человека на возникшие трудные жизненные ситуации [3]. *Трудная жизненная ситуация* – это такая ситуация, в которой человек испытывает эмоциональное тяжелейшее потрясение; психологическое состояние «взрыва», когда человек, порой, теряет смысл жизни или происходит переоценка ценностей, мотивации поведения [3].

В качестве основы для программы психологического тренинга была выбрана рационально-эмотивная теория А. Эллиса [6]. В основе рационально-эмотивной теории лежит представление о ведущей роли сознательной, рациональной стороны психики в разрешении психологических проблем, в том числе, личностных и эмоциональных. А. Эллис предполагает, что главным фактором, влияющим на эмоциональное состояние человека, являются его мысли.

Именно собственные когнитивные процессы индивида, а не поведение других людей и не внешние события, приводят к тому, что человек испытывает те или иные эмоции. Соответственно, в основе многих психологических проблем лежат ошибки мышления. А. Эллис выделяет ряд типов таких когнитивных ошибок, которые он называет «иррациональными суждениями»: преувеличение, упрощение, чрезмерное обобщение, алогичные предположения, ошибочные выводы, абсолютизация. В происхождении иррациональных суждений играют роль разнообразные факторы, включая влияние наследственности и окружающей среды. Иррациональные суждения возможно изменить путем рефлексии собственного мышления и самоанализа. В связи с этим задачу рационально-эмотивной теории А. Эллис формулирует как ликвидацию мыслей, чувств и способов поведения, которые мешают клиенту и окружающим его людям быть счастливыми. Эмоции выступают мотиватором поведения в целом и изменения поведения в частности. «Рациональный» в названии подхода не означает отказ от эмоций, а характеризует частоту, выраженность, продолжительность и ситуацию возникновения негативных эмоций. Для иллюстрации роли мышления в эмоциональных расстройствах А. Эллис предлагает следующую схему: активирующее событие (неприятные или нежелательные внешние события); суждения клиента об этом событии; последствия, т.е. эмоции и поведение человека в связи с событием. Эллис четко разграничивает «адекватные негативные эмоции» (грусть, обида, страх, печаль, досада, сожаление, гнев) и невротические, депрессивные переживания. Негативные эмоции, связанные с конкретными жизненными ситуациями, являются нормальной адаптивной реакцией. Однако в тех случаях, когда когнитивную основу негативных переживаний составляют иррациональные суждения, характеризующиеся неопределенной расширенностью и догматичностью, это приводит к депрессиям и иным эмоциональным расстройствам. Задача терапевта – расшатать подобные репрезентации действительности в сознании человека и предложить альтернативные стратегии моделирования реальности. После выявления иррациональных убеждений психолог последовательно обучает клиента отличать свои мысли, предположения от реальных факторов и событий жизни. По мере того, как человек учится распознавать иррациональные убеждения и выявлять их неадаптивную сущность, он относится к ним все более объективно, понимая, как они искажают реальность. Таким образом, в подходе рационально-эмотивной теории реализуется возможность когнитивной, осознанной регуляции эмоционального состояния и поведения.

Процедура проведения. Психологический тренинг реализуется на протяжении 10 заседаний, проводимых один раз в неделю, продолжительностью 4 часа 20 минут с получасовым перерывом.

Задачи тренинга: 1. Изучить с участниками тренинговой группы методы идентификации иррациональных мыслей. 2. Развить способность контролировать эмоции, осознать присутствие иррациональных мыслей и их эффект. 3. Сформировать в процессе тренинга возможность выбора эффективных (конструктивных) стратегий совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях. 4. Научить участников тренинга техникам релаксации.

Методы проведения занятий: ролевые игры, дискуссии, диалог, поведенческие игры, индивидуальные упражнения для домашнего задания, ведение дневника, техники релаксации. Каждое задание в обязательном порядке обсуждается, и каждый участник группы может высказать свою точку зрения, задать вопросы своим коллегам или тренеру.

Дневник или метод дневника имеет следующие цели: 1. Убрать лишнюю информацию из головы, чтобы проанализировать ее «и расставить по полочкам». 2. Снять напряжение через осознание чувств и эмоций, которые были на протяжении всего дня, т.е. избавиться от отрицательных эмоций. Переживание заново своих негативных эмоций – это своего рода катарсис – высвобождение от негативного, излишнего эмоционального напряжения. 3. Сравнить изменения, происходящие в течение 10 заседаний психологического тренинга; в планировании завтрашнего дня, в умении распознать свои мотивы, эмоции и чувства в той или иной ситуации.

Ниже приводятся в качестве примера материалы протокола первого дня заседания психологического тренинга [1].

1. Упражнение «*Знакомство*». *Инструкция:* Участники группы называют свое имя и ассоциацию с первой буквой имени, связанную с личностным качеством. Например: «Инна – интересная».

2. Упражнение «*Определение правил поведения в группе*». *Инструкция:* В течение 5 минут каждый участник записывает свои варианты правил поведения в группе. Затем они читают эти правила, и просят друг друга их соблюдать, чтобы чувствовать себя комфортно в группе. На основе групповой дискуссии, тренер составляет общий список правил поведения в группе.

3. Упражнение «*Я умею слушать*». Участники садятся по кругу. *Инструкция:* «Сейчас мы будем выполнять упражнение, в ходе которого нам понадобятся правила хорошего слушания. Запишите их, пожалуйста» (можно раздать участникам группы карточки с напечатанными правилами).

4. *Мини-лекция о модели А-В-С рационально-эмотивной теории (РЭТ)* А. Эллиса. *Обучение клиентов основной формуле А-В-С* [6; 7].

5. Упражнение «*Значимость образа мыслей*». *Инструкция:* Для того чтобы продемонстрировать РЭТ на практике, членам группы предлагается вспомнить такие ситуации в жизни, когда они были чем-то обеспокоены, расстроены или

даже потрясены, но сейчас причины, вызвавшие такое состояние, кажутся уже незначительными, пустяковыми. Затем тренер предлагает участникам тренинга сосредоточиться на первоначальном событии ситуации и определить «А» и «С». После представления и осознания ими этой ситуации предлагается определить и восстановить «В». Упражнение завершается тогда, когда участники тренинга дают ответы на вопросы: «Что они себе говорили, когда были так расстроены? В чем они убеждены сейчас по отношению к тому, чему не верили прежде?». Данные примеры из личного прошлого участников тренинга являются необходимыми условиями для овладения способностью идентифицировать «В» и изменить «С»; умением преодолеть трудные жизненные ситуации.

6. *Ознакомление с принципами активной релаксации* [8].

7. *Освоение приемов активной релаксации* [5; 8].

8. Упражнение «*Определение самоэффективности*». *Инструкция*: Тренер просит участников сосредоточиться на трудных жизненных ситуациях, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни. Ведущим подчеркивается, что участникам тренинга требуется особо обратить внимание на понимание и оценивание самоэффективности в этих ситуациях. Показать влияние самоожидания в способности выбора эффективного совладания. Высокие ожидания и низкая самоэффективность - одна из самых неблагоприятных комбинаций.

9. Упражнение «*Определение Я-концепции*». *Инструкция*: Тренер предлагает участникам определить Я-концепцию исходя из модели А-В-С, где «В» – это мысли, убеждения, установки относительно «А», т.е. активизирующего события. Затем составить список ведущих идей участника. Выбирать из них те «В» (мысли, убеждения, установки), которые напрямую обращены к «Я». Найти среди них позитивные и негативные валентности, которые проявляются в каждом из этих мыслей, убеждений, установок. Например, убеждение («В»): «Мир – огромное и опасное место» – демонстрирует Я-концепцию: «Я слабый и беспомощный». Такая установка будет негативной Я-валентностью.

10. *Заключают занятие подведение итогов*. Каждый участник высказывает свое мнение по поводу упражнений, их целей и содержания.

11. *Домашнее задание. Задание 1*: В следующих примерах описаны ситуации А-В-С, но во всех отсутствует «В». Вам нужно определить, какие мысли («В») нужно вставить, чтобы связать ситуацию («А») и эмоции («С»). Определите в каждом случае «А» и «С» и впишите «В»: 1). Начальник Анатолия отчитал его за опоздание. После этого Анатолий чувствовал себя подавленным. 2). Елена прошла два сеанса терапии и бросила ее, потому что посчитала, что она не действует. 3). У Екатерины заболел живот. Ей стало страшно. 4). Олега оштрафовали за превышение скорости, и он сильно разозлился. 5). Ирина смущалась, когда ее друзья заметили, что она плачет на романтических сценах

фильма. *Задание 2*: Приведите 5 примеров из личной жизни, в которых ваши мысли («В») вызывали болезненные эмоции («С»). Опишите их в терминах А-В-С. *Задание 3*: Заполнение дневника по следующей схеме: 1) число; 2) время; 3) действие, ситуация; 4) эмоции, чувства; 5) наблюдения. Дневник предлагается заполнять ежедневно (его содержание будет проанализировано на последнем заседании психологического тренинга). *Задание 4*: Повторять 3 раза в день технику активной релаксации.

В заключение первого дня тренировки повторяется комплекс активной релаксации [5; 8]. Закрытие заседания.

Литература

1. Кобылянская Л.И. Программа психологического тренинга “Эффективный поиск стратегий совладающего поведения (Coping behavior) в трудных жизненных ситуациях” // Revista “Psihologie. Pedagogie specială. Asistență socială”. Chișinău, UPS “Ion Creangă”, 2007. Nr 2(7). Р. 1–21.
2. Кобылянская Л.И. Психологические детерминанты выбора стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях: дис. ... доктора психологии. Кишинэу, КГПУ им. «Иона Крянгэ», 2007.
3. Кобылянская Л.И. Личностный потенциал как ресурс совладающего поведения в юношеском возрасте // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22–24 сент. 2016 г.: в 2 т. / отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2015. Т. 1. С. 205–207.
4. Нартова-Бочавер С.К. Психологическое пространство личности: Монография. М.: Прометей, 2005. С. 242–243.
5. Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции. Х.: изд-во «Гуманитарный Центр», 2017.
6. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход: пер. с англ. СПб.: Изд-во Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.
7. Эллис Альберт, Драйден Уинди. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / пер. с англ. Т. Саушкиной. 2-е изд. СПб.: Речь, 2002.
8. Эверли Дж. С., Розенфельд Р. Стресс: природа и лечение / пер. с англ. В.В. Храмелашвили. М., 1985.

Автор: **Кобылянская Лариса Ивановна**, доктор психологических наук, доцент, Славянский университет в Республике Молдова, г. Кишинев, Республика Молдова. / Kobylyanskaya Larisa I., Dr. PhD, AssociateProfessor, MoldovaSlavicUniversity, Kishinev, RepublicofMoldova. larisakobylyanskaya@rambler.ru