

**Тренинговая реализация идей когнитивной терапии в работе с дисфункциональными убеждениями**

**Научный руководитель – Туниянц Анна Александровна**

***Каричева Мария Валерьевна***

*Студент (бакалавр)*

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан  
*E-mail: karicheva\_marie@mail.ru*

Существует два способа оценки происходящих событий со стороны субъекта- оптимистичный и пессимистичный. В первом случае неудачи носят временный характер и рассматриваются как возможность для дальнейшего роста и развития, детерминанты которых внешние обстоятельства. Пессимистичный способ интерпретации отличается абсолютизированием и генерализацией поражений, а также их персонализацией. В его основе лежит чувство беспомощности, выработанное в процессе жизни субъекта, выраженное в отсутствии влияния любых усилий субъекта на происходящее с ним [5].

В 1960-х годах А. Бэк и А. Эллис разрабатывают новую концепции лечения депрессии. В основе терапии их предшественника - Д. Уолп, чей бихивеоральный метод лечения фобий избавлял людей от их страхов за короткий срок и навсегда, лежала гипотеза о том, что иррациональный страх чего-либо и есть сама фобия. К схожим выводам в отношении депрессии пришел А. Бэк, а причина депрессии - негативное мышление. М. Селигман принял данные предположения как объяснение феномена беспомощности, который также вызывается мысленными искажениями, при их отсутствии, данное состояние не наблюдается. А. Эллис был также уверен в том, что депрессия результат иррационального мышления и в работе с пациентами действовал в роли оппонента и разрушал дисфункциональные убеждения [5].

В основе рационально-эмотивной терапии А. Эллиса лежит индивидуальный подход к каждому пациенту, разрушение его иррациональных убеждений с помощью конфронтации, открытых и закрытых вопросов, выявляющих и подвергающих сомнениям и критике данные убеждения. Его модель - ABC, в которой А (Activating events) - активирующие события, В (Beliefs) - система установок, С (Consequences) - последствия этих событий, реакция, эмоции [1].

В основе депрессии по мнению А. Бэка лежит следующая триада: негативная направленность на окружающий мир, на будущее и на себя. Данные убеждения формируются в следствие когнитивных искажений мышления [2].

В процессе когнитивно-бихивеоральной терапии А. Бэк работал с автоматическими мыслями пациентов - поток негативных и неподконтрольных мыслей в ответ на ситуацию, с помощью прямого стиля интервью, обращая внимание пациента на ошибочность его мыслей, объективную ситуацию и альтернативы ее решения [1].

В процессе рационально-эмотивной терапии Эллис также знакомил пациента с теорией, обучая и направляя его в процессе лечения. В процессе когнитивно-бихивеоральной терапии А. Бэк оказывал помощь в выявлении когнитивных искажений и формулировании адекватной реакции на ситуацию [4].

Данные теоретические основания легли в основу созданной программы тренингового воздействия. Процесс тренинга имеет определенные преимущества и может быть достаточно эффективным фактором изменения когнитивных искажений. В процессе тренинга участники направляют и координируют свою деятельность в соответствии с потребностью

в развитии, одновременно включаясь в групповую структуру, обмениваются собственными умениями, опытом, мнениями в процессе решения, стоящих перед ними задач. Отношения участников изменяются в процессе тренинга от поверхностных до достаточно глубоких, выступая как движущая сила развития группы и каждого субъекта в отдельности.

Программа тренинга была разработана на 8 часов - среднее время терапевтического воздействия. Вся программа была структурирована по семантическому критерию на 4 блока, длительностью по 2 часа. В каждом из семантических блоков есть упражнения направленные на феномен тренинга, разработанные на базе материалов Акимовой А.Р. [2], и упражнения, позволяющие поддерживать оптимальное функционирование группы, после каждого блока дается домашнее задание на закрепление полученных навыков [1].

К первому блоку «Осознанность» относятся упражнения, цель которых развитие понимания и механизмов дифференциации эмоций, а также контроля над ними. Для дальнейшей работы участникам важно умение отслеживать у себя определенные переживания, в контексте начала разворачивания когнитивного анализа. Знание техник регуляции собственного эмоционального состояния при наличии негативных переживаний позволит осуществить самопомощь.

Ко второму блоку «АВС» относятся упражнения, направлены на создание более тесного сотрудничества между участниками, а также теоретическое введение и упражнения, направленные на объяснения модели А. Эллиса, формирующие навык работы с дисфункциональными убеждениями - их поиск и анализ.

Все приемы, предложенные М. Селигманом, А. Эллисом и А. Бэком были разбиты на несколько групп по принципам, лежащем в основе коррекции убеждений. В третий блок «Представления убеждений» входят упражнения, направленные на коррекцию объективности и точности обозначения убеждений, посредством приемов переформулирования и рефлексии.

В четвертом блоке «Оценка убеждений» упражнения направлены на выявление альтернативных объяснений ситуаций, а также рассмотрение убеждений с позиции их целесообразности для субъекта. Также делается акцент на эмоциональной окрашенности упражнений, для повышения эффективности запоминания полученных навыков и вероятности их применения в реальной жизни участников.

Эффективность данной тренинговой программы предстоит проверять и для этого будут проводиться замеры «до» воздействия и несколько замеров «после». После каждого блока будет проводиться опрос о степени включенности участников в тренинг с помощью модификации методики Осина Е. Н. и Д. А. Леонтьева [3]. Кроме того, есть основания предполагать, что прохождение тренинга будет увеличивать показатели психологического благополучия, что так же предстоит проверить в ходе эмпирического исследования.

#### Источники и литература

- 1) Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. М., 1999.
- 2) Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 3. Процессы восприятия и когнитивная оценка стресса. – Ульяновск: Зебра, 2016.
- 3) Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Диагностика переживаний в профессиональной деятельности: валидизация методики // Организационная психология. 2017. Т. 7. № 2. С. 30-51.
- 4) Паттерсон С., Уоткинс Э. Теории психотерапии. П., 2003.
- 5) Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. М., 2013 г.