



Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
А.Ю. Жильников
« 21 » *сентября* 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Б1.В.ДВ.03.02 Когнитивно-бихевиоральный подход в психологическом
консультировании
(наименование дисциплины (модуля))

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Психологическое консультирование участников
образовательных отношений

(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Магистр

(наименование квалификации)

Форма обучения очная, очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 17 » октября 20 21 г. № 2

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) согласован со следующими представителями работодателей или их объединений, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, к которой готовятся обучающиеся:

Директор филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова» Губкинский филиал
Уваров В.М.

(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

Директор Автономной некоммерческой профессиональной образовательной организации «Региональный экономико-правовой колледж» Чернусских Ю.Л.

(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)

Заведующий кафедрой

Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент

А.А. Ларина

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО

Целью проведения дисциплины Б1.В.ДВ.03.02 «Когнитивно-бихевиоральный подход в психологическом консультировании» является достижение следующих результатов обучения:

Код компетенции	Наименование компетенции
УК-1	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели
ПК-2	Способен разрабатывать программы развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся и воспитанников, коррекционных программ
ПК-5	Способен выявлять условия, неблагоприятно влияющие на развитие личности обучающихся и планировать и реализовывать совместно с педагогом превентивные мероприятия по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения

В формировании данных компетенций также участвуют следующие дисциплины (модули), практики образовательной программы (по семестрам (курсам) их изучения):

- для очной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик	Этапы формирования компетенций по семестрам изучения			
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.
Методология научных исследований	УК-1	УК-1		
Психодиагностика и экспертиза в деятельности психолога		УК-1	УК-1	
Современные направления семейного консультирования			ПК-2	
Психологическое консультирование и профилактика кризисных состояний и ПТСР		УК-1		
Методы психосоциальной коррекции и реабилитации личности			УК-1 ПК-5	
Супервизия в психологическом консультировании				ПК-2
Арт-терапевтические технологии в психологическом консультировании				УК-1
Сказкотерапевтические методы в психологическом консультировании				УК-1
Телесно-ориентированные практики в психологическом консультировании				УК-1 ПК-2 ПК-5
Когнитивно-бихевиоральный подход в психологическом консультировании				УК-1 ПК-2 ПК-5
Учебная практика (педагогическая практика)	УК-1			
Учебная практика (научно-исследовательская работа)		УК-1		
Производственная практика (научно-исследовательская (квалификационная) практика)				УК-1
Производственная практика (преддипломная практика)				УК-1 ПК-2 ПК-5

Производственная практика (производственная практика в профильных организациях)			УК-1	
Психология безопасности		УК-1		
Психология здоровья субъектов образовательного процесса		УК-1 ПК-2		

- для очно-заочной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик	Этапы формирования компетенций по семестрам изучения					
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.
Методология научных исследований	УК-1	УК-1				
Психодиагностика и экспертиза в деятельности психолога		УК-1	УК-1			
Современные направления семейного консультирования			ПК-2			
Психологическое консультирование и профилактика кризисных состояний и ПТСР		УК-1				
Методы психосоциальной коррекции и реабилитации личности			УК-1 ПК-5			
Супервизия в психологическом консультировании				ПК-2		
Арт-терапевтические технологии в психологическом консультировании				УК-1		
Сказкотерапевтические методы в психологическом консультировании				УК-1		
Телесно-ориентированные практики в психологическом консультировании					УК-1 ПК-2 ПК-5	
Когнитивно-бихевиоральный подход в психологическом консультировании					УК-1 ПК-2 ПК-5	
Учебная практика (педагогическая практика)	УК-1					
Учебная практика (научно- исследовательская работа)		УК-1				
Производственная практика (научно- исследовательская (квалификационная) практика)				УК-1		
Производственная практика (преддипломная практика)					УК-1 ПК-2 ПК-5	
Производственная практика (производственная практика в профильных организациях)			УК-1			
Психология безопасности		УК-1				
Психология здоровья субъектов образовательного процесса		УК-1 ПК-2				

Этап дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.03.02 «Когнитивно-бихевиоральный подход в психологическом консультировании» в формировании компетенций соответствует:

- для очной формы обучения – 4 семестру;
- для очно-заочной формы обучения – 5 семестру.

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-1	ИУК-1.1. Анализирует проблемную ситуацию как целостную систему, выявляя ее составляющие и связи между ними	<p>Знать: способы выявления составляющих проблемной ситуации как целостной системы в когнитивно-бихевиоральном подходе</p> <p>Уметь: критически анализировать проблемную ситуацию в когнитивно-бихевиоральном подходе</p> <p>Владеть: навыками анализа проблемной ситуации как целостной системы в когнитивно-бихевиоральном подходе</p>
	ИУК-1.2. Разрабатывает варианты решения проблемной ситуации на основе критического анализа доступных источников информации	<p>Знать: доступные источники информации о решении проблемной ситуации в когнитивно-бихевиоральном подходе</p> <p>Уметь: разработать варианты решения проблемной ситуации в когнитивно-бихевиоральном подходе</p> <p>Владеть: навыками решения проблемной ситуации в когнитивно-бихевиоральном подходе на основе критического анализа доступных источников информации</p>
	ИУК-1.3. Вырабатывает стратегию действий для решения проблемной ситуации в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них	<p>Знать: последовательность шагов для решения проблемной ситуации в когнитивно-бихевиоральном подходе</p> <p>Уметь: вырабатывает стратегию действий для решения проблемной ситуации в когнитивно-бихевиоральном подходе в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них</p> <p>Владеть: навыками решения проблемной ситуации в когнитивно-бихевиоральном подходе в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них</p>
ПК-2	ИПК-2.1. Знает методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания и социализации, коррекционных программ	<p>Знать: методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания и социализации, коррекционных программ с позиции когнитивно-бихевиорального подхода</p> <p>Уметь: применять на практике методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания и социализации, коррекционных программ с позиции когнитивно-бихевиорального подхода</p> <p>Владеть: навыками организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания и социализации, коррекционных программ позиции когнитивно-бихевиорального подхода</p>

	<p>ИПК-2.2. Разрабатывает психологические рекомендации по проектированию образовательной среды, обеспечивающей развития универсальных учебных действий, программы воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционные программы</p>	<p>Знать: методику разработки психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, обеспечивающей развития универсальных учебных действий, программы воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционные программы позиции когнитивно-бихевиорального подхода</p> <p>Уметь: разрабатывать психологические рекомендации по проектированию образовательной среды, обеспечивающей развития универсальных учебных действий, программы воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционные программы с позиции позиции когнитивно-бихевиорального подхода</p> <p>Владеть: навыками разработки психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, обеспечивающей развития универсальных учебных действий, программы воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционные программы с позиции позиции когнитивно-бихевиорального подхода</p>
ПК-5	<p>ИПК-5.1. Знает закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций</p>	<p>Знать: закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций с позиции позиции когнитивно-бихевиорального подхода</p> <p>Уметь: выявлять условия, неблагоприятно влияющие на развитие личности обучающихся с позиции позиции когнитивно-бихевиорального подхода</p> <p>Владеть: навыками предупреждения условий, неблагоприятно влияющие на развитие личности обучающихся с позиции позиции когнитивно-бихевиорального подхода</p>
	<p>ИПК-5.2. Планирует и организует работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся</p>	<p>Знать: методику предупреждения возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся с позиции позиции когнитивно-бихевиорального подхода</p> <p>Уметь: планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся с позиции позиции когнитивно-бихевиорального подхода</p> <p>Владеть: навыками по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся с позиции позиции когнитивно-бихевиорального подхода</p>

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Код компетенции, код индикатора	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля	Шкала оценивания
-------	--	---------------------------------	---------------------	--------------------------------------	------------------

		достижения компетенции		успеваемости	
1	Тема 1. Теоретические основы поведенческой терапии	УК-1 ИУК-1.1 ПК-2 ПК-2.1 ПК-5 ИПК-5.1	<p>Знает способы выявления составляющих проблемной ситуации как целостной системы; доступные источники информации о телесно-ориентированном методе, способы выработки стратегии действий при применении когнитивно-бихевиорального подхода</p> <p>Умеет анализировать проблемную ситуацию, разработать варианты решений по выходу из проблемной ситуации, выбирать стратегии действий и предвидеть их результат.</p> <p>Владеет: практиками когнитивно-бихевиорального подхода в психологическом консультировании, способами реализации выбранного варианта решения проблемной ситуации на основе критического анализа доступных источников информации способами пошагового выхода из проблемной ситуации</p>	Устный опрос Кейс Игра	Зачтено/не зачтено
2	Тема 2. Процессуальные особенности поведенческой терапии.	УК-1 ИУК-1.3 ПК-2 ИПК-2.1 ПК-5 ИПК-5.2	<p>Знает способы выявления составляющих проблемной ситуации как целостной системы</p> <p>Умеет анализировать проблемную ситуацию</p> <p>Владеет : практиками когнитивно-бихевиорального подхода в психологическом консультировании</p>	Устный опрос Кейс Игра	Зачтено/не зачтено
3	Тема 3. Базовые техники когнитивно-поведенческого направления	УК-1 ИУК-1.2 ПК-2 ПК-2.2 ПК-5 ИПК-5.2	<p>Знает: методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания и социализации, коррекционных программ</p> <p>Умеет разрабатывать программы развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся и воспитанников, коррекционных программ</p> <p>Владеет способами</p>	Устный опрос Кейс Игра	Зачтено/не зачтено

			реализации программ воспитания и социализации обучающихся и воспитанников, коррекционных программ		
4	Тема 4. Поведенческие техники НЛП	УК-1 ИУК-1.3. ПК-2 ИПК-2.2 ПК-5 ИПК-5.2	Знает: доступные источники информации о когнитивно-бихевиорального подхода Умеет осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий Владеет стратегиями действий для решения проблемной ситуации в виде последовательности шагов, предвидя результат каждого из них, Способен разрабатывать программы развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся и воспитанников, коррекционных программ, Способен выявлять условия, неблагоприятно влияющие на развитие личности обучающихся и планировать и реализовывать совместно с педагогом превентивные мероприятия по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения	Устный опрос Кейс Игра	Зачтено/не зачтено
5.	Тема 5. Философские основы когнитивного подхода	УК-1 ИУК-1.1 ПК-2 ИПК-2.2 ПК-5 ИПК-5.1	Знает способы выявления составляющих проблемной ситуации как целостной системы Умеет анализировать проблемную ситуацию Владеет: практиками когнитивно-бихевиорального подхода в психологическом консультировании	Устный опрос Кейс Игра	Зачтено/не зачтено
6.	Тема 6. Когнитивная модель А. Бека	УК-1 ИУК-1.1 ПК-2 ИПК-2.1 ПК-5 ИПК-5.2	Знает: методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания и социализации, коррекционных программ Умеет: разрабатывать	Устный опрос Кейс Игра	Зачтено/не зачтено

			<p>программы развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся и воспитанников, коррекционных программ</p> <p>Владеет: способами реализации программ воспитания и социализации обучающихся и воспитанников, коррекционных программ</p>		
7.	<p>Тема 7. Модель рационально-эмотивной терапии А. Эллиса</p>	<p>УК-1 ИУК-1.2 ПК-2 ИПК-2.1 ПК-5 ИПК-5.2</p>	<p>Знает способы выявления составляющих проблемной ситуации как целостной системы</p> <p>Умеет анализировать проблемную ситуацию</p> <p>Владеет : практиками когнитивно-бихевиорального подхода в психологическом консультировании</p>	<p>Устный опрос Кейс Игра</p>	<p>Зачтено/не зачтено</p>
8.	<p>Тема 8. Когнитивные техники НЛП</p>	<p>УК-1 ИУК-1.3 ПК-2 ИПК-2.2 ПК-5 ИПК-5.2</p>	<p>Знает: методы организационно-методического сопровождения программ развития, воспитания и социализации, коррекционных программ</p> <p>Умеет: разрабатывать программы развития универсальных учебных действий, программ воспитания и социализации обучающихся и воспитанников, коррекционных программ</p> <p>Владеет: способами реализации программ воспитания и социализации обучающихся и воспитанников, коррекционных программ</p>	<p>Устный опрос Кейс Игра</p>	<p>Зачтено/не зачтено</p>
ИТОГО			<p>Форма контроля</p>	<p>Оценочные средства промежуточной аттестации</p>	<p>Шкала оценивания</p>
			<p>Экзамен</p>	<p>Ответ на билет</p>	<p>«Отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»</p>

Критерии оценивания результатов обучения для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

1. Критерии оценивания устного ответа:

- зачтено – обучающийся дает четкие, грамотные развернутые ответы на поставленные вопросы, приводит примеры из реальной жизни; полно и обосновано отвечает на дополнительные вопросы; грамотно использует понятийный аппарат и профессиональную терминологию; демонстрирует знания, умения и навыки общекультурных и профессиональных компетенций.

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

2. Критерии оценивания кейса:

- зачтено – обучающийся дает полный, обоснованный ответ с использованием всей информации из описанной ситуации, демонстрирует умения и навыки применять теоретические знания, имеет собственную обоснованную точку зрения на проблему(ы) и причины ее (их) возникновения, уверенно и четко отвечает на дополнительные вопросы;

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

3. Критерии оценивания игр:

- зачтено – обучающийся провел анализ избираемых вариантов игровой деятельности, продемонстрировал умение излагать основные положения, обоснованно отстаивать свою точку зрения, воспринимать противоположные точки зрения, отвечать на вопросы оппонентов, демонстрирует необходимое поведение и действия, соблюдает регламент;

- не зачтено – не соответствует критериям «зачтено».

4. Критерии оценивания ответа на экзамене:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если: обучающийся знает способы осуществления консультативную деятельности с применением телесно-ориентированных практик доступные источники информации о телесно ориентированном методе, теоретические основы использования дидактических приёмов при реализации обучающих программ по оптимизации организационных процессов, правила проведения аттестации персонала. разработать программу развития универсальных действий с применением телесно-ориентированных практик. Владеет теорией и практикой консультирования с применением телесно-ориентированных практик Даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, в ответах выделялось главное; ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности; показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если: обучающийся знает: знает способы осуществления консультативную деятельность с

применением телесно-ориентированных практик доступные источники информации о телесно ориентированном методе, теоретические основы использования дидактических приёмов при реализации обучающих программ по оптимизации организационных процессов, правила проведения аттестации персонала. разработать программу развития универсальных действий с применением телесно-ориентированных практик. Владеет теорией и практикой консультирования с применением телесно-ориентированных практик. Даны полные, достаточно обоснованные ответы на поставленные вопросы, в ответах не всегда выделялось главное, отдельные положения недостаточно увязывались с требованиями учебного курса, не всегда использовались рациональные методики; ответы в основном были краткими, но не всегда четкими.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: обучающийся знает: знает способы осуществления консультативную деятельности с применением телесно-ориентированных практик доступные источники информации о телесно ориентированном методе, теоретические основы использования дидактических приёмов при реализации обучающих программ по оптимизации организационных процессов, правила проведения аттестации персонала, разработать программу развития универсальных действий с применением телесно-ориентированных практик. Владеет теорией и практикой консультирования с применением телесно-ориентированных практик Даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, в ответах выделялось главное; ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности; показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии. Даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы, но без должной глубины и обоснования, однако на уточняющие вопросы даны в целом правильные ответы; при ответах не выделялось главное; ответы были многословными, нечеткими и без должной логической последовательности; на отдельные дополнительные вопросы не даны положительные ответы.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если не выполнены требования, соответствующие оценке «удовлетворительно».

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1 ЭТАП – Текущий контроль освоения дисциплины

Вопросы для устного опроса

Тема 1. Теоретические основы поведенческой терапии

1. Бихевиоризм. Бихевиоральный подход, британская и американская школы.

2. Идеи Д. Уотсона и Э. Торндайка.
3. Теория оперантного научения Б. Скинера. Работы Д. Вольпе, А. Лазаруса.
4. Социально-когнитивная теория А. Бандуры.
5. Теоретические основы поведенческой терапии.
6. Диагностические процедуры в рамках поведенческой терапии.
7. Уровни поведенческой терапии. Модификация состояний.

Тема 2. Процессуальные особенности поведенческой терапии.

1. Уровни поведенческой терапии.
2. Модификация состояний.
3. Разовое изменение поведения.
4. Изменение функциональных характеристик личности.
5. Изменение интегративных характеристик личности.
6. Разовое изменение поведения.
7. Классическое наблюдение за поведением.
8. Техника систематической десенсибилизации Д. Вольпе: области применения, основные модификации.
9. Методика «скилл-терапии» Мейхенбаума.

Тема 3. Базовые техники когнитивно-поведенческого направления

1. Репетиция поведения и тренинг ассертивности.
2. Методики формирования поведения: «шейпинг», «Сцепление», «фединг».
3. Методики, основанные на принципах положительного и отрицательного поведения.
4. Репетиция поведения и тренинг ассертивности.
5. Методики формирования поведения: «шейпинг», «Сцепление», «фединг».
6. Методики, основанные на принципах положительного и отрицательного поведения.

Тема 4. Поведенческие техники НЛП

1. Техники построения раппорта.
2. Генератор нового поведения.
3. Работа с ресурсами клиента.
4. Техники построения раппорта в НЛП.
5. Проведение техники «Генератор нового поведения».
6. Когнитивная модель А. Бека.
7. Процесс переработки информации и систематическое предубеждение.

Тема 5. Философские основы когнитивного подхода

1. Античная философия (стоики, Сократ, Платон);
2. Рационалистическая философия Ф. Бэкона;

3. Когнитивная психология: Дж. Келли, Г. Саймон и др.
4. Автоматические мысли. Способы выявления и проверки автоматических мыслей.
5. Трансформация дисфункциональных убеждений и процесс осуществления изменений.
6. Техника «заполнения пустоты», переоценка, деперсонализация, декатастрофизация.

Тема 6. Когнитивная модель А. Бека

1. Содержание консультативного процесса по А. Беку: три уровня когнитивных изменений: произвольное мышление, автоматическое мышление, уровень убеждения.
2. Автоматические мысли. Способы выявления и проверки автоматических мыслей.
3. Трансформация дисфункциональных убеждений и процесс осуществления изменений.
4. Техника «заполнения пустоты», переоценка, деперсонализация, декатастрофизация.
5. Модель рационально-эмотивной терапии А. Эллиса.
6. Общая стратегия РЭТ: инсайт первого, второго и третьего рода. ABC-модель.
7. Приемы выявления иррациональных установок, работа с «долженствованиями».

Тема 7. Модель рационально-эмотивной терапии А. Эллиса

1. ABC-модель. Приемы выявления иррациональных установок, работа с «долженствованиями».
2. Реконструкция системы убеждений клиента: когнитивный, эмоциональный, поведенческий уровни.
3. Взаимоотношения консультант-клиент в рационально-эмотивной терапии: консультант как учитель.
4. Технические приемы: научный опрос, сократовский диалог, когнитивный диспут, драматизация, моделирование, эмоционально-насыщенное разубеждение, домашние задания, библиотерапия.
5. Реконструкция системы убеждений клиента: когнитивный, эмоциональный, поведенческий уровни.

Тема 8. Когнитивные техники НЛП

1. Четыре базовые и проблемная анатомия человека.
2. Основные приемы работы с телом: способы перехода на биологическое дыхание, «театр прикосновений», «телесная гомеопатия» и др.

Тема 1. Теоретические основы поведенческой терапии

Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.1 ИПК-2.1 ИПК-5.1

Чтение мыслей: вы думаете, что знаете мысли окружающих вас людей, хотя у вас нет существенных оснований для такого заключения (например, «Он считает меня неудачником»).

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы думаете, помогает ли вам чтение мыслей получать полезную информацию? Вызывает ли оно тревогу? Мешает ли что-то делать? Сравните преимущества и недостатки этой формы поведения.

2. Помогает ли чтение мыслей избежать неприятных сюрпризов и плохих событий?

3. Приведите примеры пользы, полученной в прошлом от чтения мыслей?

4. Как изменились бы ваши мысли, чувства и поведение, если бы вы меньше занимались чтением мыслей? Как вы думаете, люди, которые не пытаются угадывать мысли окружающих, лучше или хуже справляются с трудностями?

Ключи ответов:

1. Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.

2. Конкретно сформулируйте свое предсказание (например, «Я ему не понравлюсь, и он откажется со мной разговаривать»).

3. Соберите информацию о том, что происходит в действительности. Например, как человек на самом деле реагировал на вашу попытку с ним заговорить?

4. Проведите анализ преимуществ и недостатков привычного отношения к проблеме:

5. Проверьте доказательства за и против чтения мыслей. Можете ли вы доказать, что люди действительно так думают? Можно ли найти доказательства обратного?

6. Оцените качество доказательств в пользу чтения мыслей. Достаточно ли оно высокое, чтобы убедить кого угодно согласиться с вами?

7. Какие когнитивные искажения помогают вам поддерживать ваше убеждение? Используете ли вы персонализацию, предсказание будущего, навешивание ярлыков, обесценивание, негативный фильтр?

8. Как можно доказать, что эта мысль неверна? Можно ли ее как-то проверить?

9. Давайте применим технику вертикального спуска: что случилось бы, если бы ваша мысль оказалась истинной? Почему это так вас беспокоит?

Если бы люди действительно думали так, как вы ожидаете, что бы это говорило о вас (например, «Я никому не могу понравиться» или «Я глупый») и о них (например, «Они все плохие»)?

10. Давайте бросим вызов вашей потребности в одобрении: предположим, вы действительно кому-то не понравитесь. Что именно в таком случае произойдет? Что не изменится? Сможете ли вы жить полной жизнью, если окажется, что вы кому-то не нравитесь?

а) О чем вы будете думать, если окажется, что кто-то с вами не согласен или не одобряет ваших действий? Говорит ли это несогласие или неодобрение о том, что вы недостойный человек? Могут ли другие люди быть менее достойными, чем вы? Почему?

б) Перечислите все, что вы сможете по-прежнему делать даже в случае получения неодобрения со стороны окружающих.

в) Никто не может получить одобрение от всех без исключения. Почему же чье-то неодобрение так вас беспокоит?

г) Что случится, если вы примете тот факт, что вы можете кому-то не нравиться?

Какие преимущества и недостатки такого принятия вы можете назвать?

11. Есть ли такие люди, которые нравятся всем и всегда?

12. Есть ли такие люди, которые нравятся вам, но не нравятся кому-то другому? Как выдумаете, почему?

13. Каждый день в течение 20 минут повторяйте: «Что бы я ни делал, кому-то я все равно не понравлюсь». Что происходит с этой мыслью? Может ли она вам просто наскучить?

14. Попробуйте действовать вопреки этой мысли. Сделайте что-то хорошее по отношению к человеку, которому, как вам кажется, вы не нравитесь. Посмотрите, что произойдет.

15. Потренируйтесь проявлять безразличие. Какими могут быть последствия равнодушного отношения к неодобрению со стороны окружающих?

16. Допускаете ли вы, что то, что думают другие, в принципе может оказаться неважным? Каких своих целей вы по-прежнему сможете достигать, даже если кому-то не понравитесь?

Вместо того чтобы фокусироваться на возможных мыслях другого человека о вас, уделяйте внимание тому, что вы сами говорите и думаете. Сконцентрируйтесь на собственных целях.

Тема 2. Процессуальные особенности поведенческой терапии.

Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.3. ИПК-2.1 ИПК-5.2

Предсказание будущего: вы склонны прогнозировать возникновение в будущем негативных событий, предполагающих неудачи или опасности (например, «Я провалюсь на этом экзамене» или «Я не найду работу»).

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы думаете, защищает ли вас беспокойство?
2. Помогает ли к чему-то подготовиться?
3. Мотивируют ли вас негативные предсказания?
4. Как это можно доказать?
5. Боитесь ли вы, что в какой-то момент не сможете контролировать беспокойство?

Ключи ответов:

1. Кажется ли вам, что, если его не контролировать, оно будет только усиливаться? Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.

2. Конкретно сформулируйте свое предсказание: что именно, где и когда произойдет.

3. Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

4. Проверьте доказательства за и против предсказания будущего.

5. Оцените качество доказательств в пользу предсказания будущего. Достаточно ли оно высокое, чтобы убедить беспристрастных присяжных?

6. Какие когнитивные искажения подкрепляют ваше убеждение?

7. Как можно доказать, что эта мысль неверна? Можно ли ее как-то проверить?

8. Давайте применим технику вертикального спуска: что случилось бы, если бы ваша мысль оказалась истинной? Почему это так вас беспокоит? Что случилось бы в дальнейшем? А еще позже? Если бы эта мысль была верной, чтобы это говорило о вас?

9. Каждый день в течение 20 минут повторяйте: «Что бы я ни делал, со мной все равно может случиться что-то плохое». Меняется ли сила воздействия этой мысли на вас?

10. Сколько раз случалось, что ваши предсказания не оправдывались? Может ли этот прогноз тоже оказаться неверным?

11. Какой исход пугает вас больше всего – как вы себе его представляете? Какова вероятность того, что все произойдет именно так? Почему?

12. Опишите самый плохой, самый хороший и самый вероятный варианты развития событий.

а) В мельчайших подробностях опишите самое худшее, что может случиться.

б) Перечислите все то плохое, что должно произойти, прежде чем действительно случится самое худшее.

в) Перечислите действия или события, которые могут все это предотвратить.

13. Каждый день в течение 20 минут представляйте себе самый худший вариант развития событий.

14. Напишите подробные истории о трех возможных позитивных вариантах развития событий.

15. Представьте, как вы отстраненно наблюдаете за этой мыслью: позволяете ей возникать и исчезать.

16. Представьте, что эта мысль – звонок от назойливого продавца. Вы просто на него не отвечаете. Или вообразите, что стоите на вокзале, а мысль – это поезд, на который вы не садитесь.

17. Представьте мысль в виде воздушного шара, который вы отпускаете в свободный полет; или в виде клоуна, за которым забавно наблюдать.

Тема 3. Базовые техники когнитивно-поведенческого направления

Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.2. ИПК-2.2 ИПК-5.2

Катастрофизация: вы уверены – то, что произошло или произойдет, настолько ужасно и невыносимо, что вы этого не сможете пережить (например, «Если я потерплю неудачу, будет просто ужасно»).

Вопросы для обсуждения

Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

1. Как вы думаете, защищает ли вас беспокойство?
2. Помогает ли к чему-то подготовиться?
3. Бойтесь ли вы, что в какой-то момент не сможете контролировать беспокойство?

Ключи ответов

1. Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.

2. Конкретно сформулируйте свое предсказание: что именно, где и когда произойдет.

3. Проверьте доказательства за и против катастрофического мышления. Какие доказательства есть в пользу того, что это событие будет ужасным и вы его не вынесете?

4. Оцените качество доказательств в пользу катастрофического мышления. Действительно ли они качественные?

5. Могли бы вы с их помощью убедить присяжных? Почему?

6. Какие когнитивные искажения помогают вам поддерживать это убеждение?

7. Предсказываете ли вы будущее, обесцениваете ли позитивные события, используете ли долженствование и негативный фильтр?

8. Как можно доказать, что эта мысль неверна? Можно ли ее как-то проверить?

9. Давайте применим технику вертикального спуска: что случилось бы, если бы ваша мысль оказалась истинной? Почему это так вас беспокоит? Опишите, что конкретно произошло бы.

10. Каждый день в течение 20 минут повторяйте: «Что бы я ни делал, всегда сохраняется возможность того, что со мной случится что-то действительно ужасное».

11. Сколько раз случалось, что ваши предсказания не оправдывались?

12. Почему вы считаете это событие ужасным?

13. Как вы будете относиться к этому событию через месяц, год, два года?

14. Знаете ли вы людей, которые пережили такую же «катастрофу», но в итоге вынесли из случившегося что-то хорошее? Как им удалось получить положительный опыт в результате плохого события?

15. Укажите, какой положительный опыт вы сможете получить, даже если эта катастрофа с вами все же случится. Как вы можете с ней справиться?

16. Другие люди тоже посчитали бы это событие ужасным? Почему их точка зрения могла бы отличаться от вашей?

17. Даже если это «ужасное» событие произойдет, может ли оно тем не менее принести в вашу жизнь что-то хорошее? Сможете ли вы научиться чему-то важному? Откроются ли перед вами новые возможности? Появится ли мотивация провести переоценку ценностей?

18. Можете ли вы сфокусироваться на каких-то своих целях и полезных формах поведения, которые могли бы реализовать уже сегодня, на этой неделе, в будущем месяце, – вместо размышлений об ужасных или катастрофических последствиях?

19. Может ли случиться что-то позитивное, даже если это событие произойдет? Может ли оказаться, что вы недооцениваете свою способность справляться с трудностями?

Тема 4. Поведенческие техники НЛП

Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.3 ИПК-2.2 ИПК-5.2

Навешивание ярлыков: вы присваиваете себе и другим глобальные негативные характеристики (например, «Я непривлекательный» или «Он – испорченный человек»).

Вопросы для обсуждения

1. Как вы думаете, мотивирует ли вас навешивание на себя ярлыков?

2. Оно придает вам сил – или скорее наоборот?

3. Как вы думаете, отражает ли реальность то, каким образом вы себя характеризуете?

4. Если бы вы не навешивали на себя ярлыков, что изменилось бы в ваших мыслях, чувствах, поведении?

Ключи ответов

1. Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.

2. Конкретно сформулируйте свое предсказание: какого именно поведения вы ожидаете от себя (или другого человека).

3. Сформулируйте определение [ярлыка]. Например, какой смысл вы вкладываете в понятия «ничего не стоящий» или «глупый»? Подберите антоним [ярлыку]. Скажем, какое вы могли бы назвать слово с противоположным значением для ярлыка «ничего не стоящий человек»? Через какие характеристики/признаки это выразилось бы внешне?

4. Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

5. Проверьте доказательства за и против негативного ярлыка.

6. Оцените качество доказательств в пользу того, что вы действительно [испорченный, непривлекательный и др.] человек? Можно было бы с их помощью убедить присяжных?

7. Какие когнитивные искажения помогают вам поддерживать ваше убеждение? Рассуждаете ли вы в стиле «все или ничего», обесцениваете ли положительные события, используете ли долженствование и негативный фильтр, склонны ли к осуждению?

8. Как можно доказать, что эта мысль неверна? Можно ли ее как-то проверить?

9. Вместо того чтобы навешивать ярлык на человека в целом, подумайте о других свойственных ему формах поведения (позитивных, негативных, нейтральных).

10. Опишите ситуации, в которых вы (или другой человек) демонстрировали позитивное и негативное поведение. Заметны ли какие-то закономерности?

11. Меняется ли ваше поведение (или поведение другого человека) в зависимости от ситуации? В каких ситуациях это происходит?

12. Попробуйте не навешивать ярлыки на себя (или других), а просто описывать наблюдаемое поведение, например: «Он громко разговаривает» или «Мне было сложно ответить на этот вопрос».

13. Может ли это поведение (ваше или другого человека) измениться? Могут ли появиться новые навыки? Менялось ли ваше поведение раньше? Приобретали ли вы новые навыки или опыт?

14. Как воспринимал ситуацию этот человек? Возможно ли, что его точка зрения или потребности отличались от ваших и что он руководствовался другой информацией?

15. Примените технику двойных стандартов – спросите себя: «Все ли могут присвоить этому человеку такой негативный ярлык? Почему?»

16. Опишите разницу между самокритикой и работой над собой. Какое поведение вы могли бы улучшить? Чему могли бы научиться? Что могли бы в будущем делать по-другому?

17. Попробуйте признать, что это высказывание частично верно. Например, «Иногда мне приходится терпеть неудачу» или «Иногда я бываю скучным», а затем добавьте: «И я принимаю это».

Тема 5. Философские основы когнитивного подхода

Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.1 ИПК-2.2 ИПК-5.1

Обесценивание позитивного: вы считаете все хорошие поступки и достижения (ваши или других людей) тривиальными (например, «Все жены должны относиться к мужьям хорошо, так что в ее поведении нет ничего особенного» или «Мне легко было добиться этих успехов, так что они не имеют значения»).

Вопросы для обсуждения:

1. Как вы думаете, мотивирует ли вас и других людей такая жесткость взглядов и требовательность?
2. Думаете ли вы, что руководствуетесь в своем поведении «нормами морали» или стремитесь «поступать правильно»?
3. Откуда у вас возникло это правило?
4. Хорошее ли это правило?
5. Делает ли оно счастливыми вас или других людей?
6. Если бы вы не обесценивали позитивные события, как бы изменились ваши мысли, чувства и поведение?

Ключи ответов:

1. Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.
2. Определите, что именно вы обесцениваете.
3. Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:
4. Проверьте доказательства за и против обесценивания позитивного опыта.
5. Оцените качество доказательств в пользу обесценивания.
6. Какие когнитивные искажения подкрепляют ваше убеждение? Свойственно ли вам черно-белое мышление, используете ли вы негативный фильтр и долженствование, навешиваете ли ярлыки, склонны ли к осуждению?
7. Используете ли вы всю доступную информацию – или прекращаете ее поиск сразу после того, как подтвердится ваше убеждение? Какими могут быть последствия такого образа мыслей?

8. Отказываетесь ли вы хвалить себя за позитивные действия из-за страха стать слишком самодовольным и высокомерным? Какова вероятность того, что это действительно произойдет?

9. Давайте воспользуемся техникой двойных стандартов: все ли воспринимали бы происходящее аналогичным образом? Почему?

10. Какое убеждение скрывается за обесцениванием? Закончите предложение: «Это не имеет значения, потому что...».

11. Что изменилось бы, если бы все люди без исключения начали так же обесценивать свой положительный опыт? Какими были бы последствия этого?

12. И еще одно упражнение на выявление двойных стандартов. Если бы такой же положительный опыт пережил человек, которого вы искренне любите, стали бы вы так же его обесценивать? Почему? По каким причинам вы могли бы посчитать, что его успех не имеет значения?

13. Попробуйте отслеживать позитивные действия (свои или другого человека) каждый день в течение недели. Какие выводы можно будет сделать по результатам?

14. Попробуйте поощрять позитивные действия: хвалите себя (или другого человека) каждый раз, когда вы (или он) сделаете что-то хорошее. Как похвала влияет на поведение?

15. Если бы вы относились к себе с сочувствием, что бы вы думали о своих позитивных качествах?

16. Обесцениваете ли вы свой положительный опыт из-за глубинного негативного убеждения о себе? Когда в качестве доказательств вы рассматриваете только негативные события, подкрепляет ли это ваше глубинное убеждение?

17. Если бы другой человек оценивал те же позитивные события, мог бы он отнестись к ним как-то иначе? Как? Почему его точка зрения могла бы отличаться от вашей?

Тема 6. Когнитивная модель А. Бека

Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.1 ИПК-2.1 ИПК-5.2

Негативный фильтр:

Вы сосредотачиваетесь в основном на негативе, а хорошее замечаете редко (например, «Только посмотрите на всех этих людей, которым я не нравлюсь»).

Вопросы для обсуждения:

1. Каковы преимущества и недостатки восприятия информации только через негативный фильтр?

2. Вся ли доступную информацию вы анализируете? Или какую-то игнорируете? Почему?

3. Что именно произойдет или какое это будет иметь для вас значение, если вы все же примете во внимание положительную информацию?

Ключи ответов:

1. Перечислите все свои утверждения, которые отражают применение негативного фильтра.

2. Воспользуйтесь техникой двойных стандартов: все ли восприняли бы происходящее негативно? Почему?

3. Какое убеждение скрывается за таким негативным фильтром?

4. Закончите предложение: «Все это не имеет значения, потому что...»

5. Что произошло бы, если бы все стали так же относиться к позитивным событиям (обесценивая их)? Какими были бы последствия?

6. И еще одно упражнение на выявление двойных стандартов: если бы те же события произошли с человеком, которого вы любите, вы бы могли воспринять их как позитивные? Почему? По каким причинам вы не могли бы считать их позитивными?

7. Попробуйте отслеживать позитивные события каждый день в течение недели. Какие выводы можно будет сделать по результатам?

8. Попробуйте поощрять позитивные действия: хвалите себя (или другого человека) каждый раз, когда вы (или он) сделаете что-то хорошее. Как похвала влияет на поведение?

Тема 7. Модель рационально-эмотивной терапии А. Эллиса

Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.2 ИПК-2.1 ИПК-5.2

Сверх обобщение

Вы делаете глобальные негативные выводы на основе одного прецедента (например, «Со мной так всегда. У меня ничего не получается»).

Вопросы для обсуждения

Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

1. Как вы думаете, мотивирует ли вас это сверх обобщение?

2. Реалистично ли такое сверх обобщение?

3. Если бы сверх обобщение не было вам свойственно, как изменились бы ваши мысли, чувства и поведение?

Ключи ответов

1. Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.

2. Конкретно сформулируйте свое предсказание: какого именно поведения вы ожидаете от себя (или другого человека).

3. Проверьте доказательства за и против сверх обобщения.

4. Оцените качество доказательств в пользу вашего убеждения о том, что «Так получается всегда».

5. Какие когнитивные искажения помогают вам поддерживать ваше убеждение? Используете ли вы негативный фильтр, навешивание ярлыков, обесценивание?

6. Как можно доказать, что эта мысль неверна? Можно ли ее как-то проверить?

7. В каких ситуациях ожидаемое (поведение, результат, эмоция и др.) не происходит? Как бы вы описали эти ситуации? Отслеживайте формы поведения, мысли и чувства, которые будут возникать у вас на следующей неделе.

Когда эта проблема не возникает?

8. Примените технику двойных стандартов: все ли воспринимали бы происходящее аналогичным образом? Почему?

9. Попробуйте отслеживать позитивные события каждый день в течение недели. Какие выводы можно будет сделать по результатам?

10. Попробуйте поощрять позитивные действия: хвалите себя (или другого человека) каждый раз, когда вы (или он) сделаете что-то хорошее. Как похвала влияет на поведение?

11. Попробуйте осознавать, а не судить. Сосредоточьтесь на описании происходящего без использования оценочных слов. Старайтесь не употреблять слова «всегда» и «никогда» (например, «Он всегда такой» и «Мне никогда не добиться успеха»). Сфокусируйтесь на формах поведения, за которыми можно наблюдать со стороны (например, «Он ехал быстро»), и на своих чувствах (например, «Я нервничал»). Оставайтесь в настоящем. Что вы ощущаете?

12. Представьте, что вы смотрите на происходящее с балкона и должны описать то, что видите, незнакомому человеку. О чем вы бы ему рассказали?

13. Попробуйте отнестись к себе (или другим) с позиции сочувствия и любящей доброты.

14. Как это повлияет на ваш негативный фильтр?

Тема 8. Когнитивные техники НЛП

Номер задания и проверка сформированной компетенции

№ задания	Код компетенции	Код индикатора компетенции
1	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.3 ИПК-2.2 ИПК-5.2

Дихотомическое мышление

Вы воспринимаете события и людей с позиции «все или ничего» (например, «Меня все отвергают» или «Это была бессмысленная потеря времени»).

Вопросы для обсуждения:

Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

1. Как вы думаете, мотивируют ли вас рассуждения в духе «все или ничего»?
2. Реалистично ли такое дихотомическое мышление?
3. Если бы вы не рассуждали по принципу «все или ничего», как изменились бы ваши мысли, чувства и поведение?

Ключи ответов:

1. Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.
2. Конкретно сформулируйте свое предсказание: какого именно поведения вы ожидаете от себя (или другого человека)?
3. Проверьте доказательства за и против дихотомического мышления. Бывают ли ситуации, в которых вы рассуждаете иначе?
4. Попробуйте отслеживать свое поведение, мысли и чувства на протяжении недели, чтобы понять, в каких условиях вы рассуждаете иначе.
5. Оцените качество доказательств в пользу того, что вам нужно «все или ничего».
6. Какие когнитивные искажения подкрепляют ваше убеждение? Обесценивание, негативный фильтр, навешивание ярлыков?
7. Как можно доказать, что эта мысль неверна? Можно ли ее как-то проверить?
8. Попробуйте разместить ситуацию на континууме от 0 % до 100 %. Подумайте, какое поведение могло бы соответствовать разным точкам на нем (с шагом в 10 %). Какова реалистичная оценка этой формы поведения?
9. Какие формы поведения лучше, хуже, такие же, как это?
10. Можете ли вы вспомнить ситуации или периоды, когда это поведение вам не свойственно? Опишите их.
11. Примените технику двойных стандартов: все ли смотрели бы на происходящее аналогичным образом? Почему?
12. Попробуйте отслеживать позитивные события каждый день в течение недели. Какие выводы можно будет сделать по результатам?
13. Постарайтесь поощрять позитивные действия: хвалите себя (или другого человека) каждый раз, когда вы (или он) сделаете что-то хорошее. Как похвала влияет на поведение?

Игры

Тема 1. Теоретические основы поведенческой терапии

Игра «Долженствование»

Вы интерпретируете события с точки зрения того, как все должно быть, – вместо того чтобы сосредоточиться на том, что есть, принимая это как данность (например, «Я должен добиться успеха. Иначе я неудачник»).

Техники

Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.

Конкретно сформулируйте правило долженствования (например, «Я должен быть идеальным» или «Все должны одобрять мои действия»).

Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

а) Как вы думаете, мотивирует ли вас и других людей такая жесткость взглядов и требовательность?

б) Как вы считаете, вы руководствуетесь в своем поведении «нормами морали» или стремитесь «поступать правильно»?

в) Если бы вы не руководствовались долженствованием, как бы изменились ваши мысли, чувства и поведение?

Проверьте доказательства за и против правила, связанного с долженствованием. Есть ли такие люди, которые этим правилом не пользуются? Как им это удается?

Какие когнитивные искажения подкрепляют ваше убеждение? Используете ли вы навешивание ярлыков, обесценивание, дихотомическое мышление, сверх обобщение?

Когда вам не удается соответствовать собственным жестким правилам, оцениваете ли вы себя по критерию «все или ничего»? К чему это приводит?

Примените технику двойных стандартов: все ли смотрели бы на происходящее аналогичным образом? Почему? Как рассуждают люди, которые не руководствуются подобным долженствованием?

Иногда через долженствование мы формулируем утверждения, которые на самом деле отражают скорее традицию или предпочтение. Например, можно считать, что люди должны одеваться определенным образом или пользоваться вилок. Однако по сути это ошибка: ведь тем самым мы превращаем высказывание об обычае или предпочтении в нравственную оценку. Хотя о нравственности здесь речи не идет. Подумайте о долженствовании, которое вы используете, – действительно ли эти поступки можно оценивать с точки зрения морали? Или это условности?

Что, если бы ваше долженствование использовали все, если бы оно превратилось в универсальное правило? Какие у этого были бы последствия? Мир стал бы справедливее?

Правила морали и нравственности отстаивают человеческое достоинство. Гуманны ли ваши правила и долженствование? Или они в первую очередь направлены на осуждение и критику?

Связано ли ваше долженствование с религиозными, нравственными или правовыми нормами? Укажите конкретно, как вы узнали, что «должны» поступать именно так, а не иначе. Может ли оказаться, что в вашей нынешней интерпретации исходное правило исказилось?

И еще одно упражнение на выявление двойных стандартов: применяете ли вы тоже правило, связанное с долженствованием, к человеку, которого вы

действительно любите? Почему? По какой причине ваше правило касается одних людей и не распространяется на других?

Что произойдет, если вы замените в вашем утверждении слова «я должен» словами «я предпочитаю»? Если вы сформулируете его не так категорично? Например, вместо «Я должен сделать все идеально» скажите себе: «Мне хотелось бы справиться с этой задачей». Попробуйте переформулировать все правила долженствования, при этом смягчая их. Что вы почувствуете?

Каковы преимущества и недостатки использования менее категоричных формулировок?

Составьте рейтинг предпочтений (связанных с вашим долженствованием), используя шкалу от 0 % до 100 %. Какой результат большинство людей посчитали бы достаточным или удовлетворительным? Насколько это отличается от требований, на которые обычно ориентируетесь вы?

Попробуйте осознавать, а не судить. Сосредоточьтесь на описании происходящего без использования оценочных характеристик. Старайтесь не употреблять слова «всегда» и «никогда» (например, «Он всегда такой» и «Мне никогда не добиться успеха»). Сфокусируйтесь на формах поведения, за которыми можно наблюдать со стороны (например, «Он быстро ехал»), и на своих чувствах (например, «Я нервничал»). Оставайтесь в настоящем.

Что вы ощущаете?

Как пребывание в настоящем может его изменить? Что могло бы произойти через час, день, неделю?

Представьте, что вы смотрите на происходящее с балкона и должны описать то, что видите, незнакомому человеку. Какие высказывания и действия вы бы ему описали?

Представьте, что вы смогли бы принять происходящее, не осуждая его. Получилось бы у вас продолжать действовать, достигать целей, делать то, что для вас важно?

Представьте, что кто-то (или вы сами) сделал то, чего не стоило делать. Что случилось бы, если бы вы приняли этого человека и простили его?

Что изменилось бы, если бы вы вместо осуждения сосредоточились на том, как можно исправить положение? Позволило бы это совершить какие-то полезные действия? Что улучшилось бы в таком случае?

Тема 2. Процессуальные особенности поведенческой терапии

Игра «Персонализация»

Вы берете слишком много ответственности за негативные события на себя (например, в утверждении «Наш брак разрушился из-за того, что я вел себя неправильно» совершенно не учитывается то, как другие участники событий повлияли на ситуацию).

Техники

Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.

Конкретно сформулируйте свою мысль или утверждение (например, «Я во всем виноват»).

Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

а) Как вы думаете, когда вы принимаете все происходящее на свой счет, это как-то вас мотивирует или от чего-то защищает?

б) Насколько реалистична такая персонализация?

в) Если бы вы реже принимали происходящее на свой счет, как бы изменились ваши мысли, чувства и поведение?

Проверьте доказательства за и против этого утверждения.

Оцените качество доказательств, поддерживающих ваше убеждение.

Какие когнитивные искажения подкрепляют ваше убеждение? Сверх обобщение, чтение мыслей, обесценивание, негативный фильтр, навешивание ярлыков, катастрофизация, долженствование?

Как можно доказать, что эта мысль неверна? Можно ли ее как-то проверить?

Используйте технику «Пирог»: изобразите круговую диаграмму и распределите на ней возможные причины события в соответствии с предполагаемой степенью их воздействия. Насколько сильно вы сами или другой человек повлияли на произошедшее?

Варьируется ли это поведение в разных ситуациях? Или вы (другой человек) всегда ведете себя одинаково? О чем свидетельствуют изменения поведения?

Каковы ваши намерения? Каковы намерения другого человека? Уверены ли вы в истинности своих представлений о его намерениях? На чем основана ваша уверенность?

Если бы в этой ситуации вместо вас оказался другой человек, результат был бы таким же?

Иногда мы воспринимаем происходящее на свой счет и думаем о себе как о центре вселенной. Но если бы за ситуацией наблюдал незнакомый вам человек, пришел бы он к заключению, что случившееся имеет к вам прямое отношение? Почему?

Вместо того чтобы придавать случившемуся личное значение, попытайтесь описать наблюдаемое поведение беспристрастно.

Вместо того чтобы погружаться в связанное с персонализацией чувство вины, попробуйте спросить себя, какие проблемы требуют решения. Например, если вы переживаете расставание, полезнее будет не обвинять себя или партнера, а подумать, с какими практическими вопросами нужно сейчас разобраться? Какие изменения могли бы произойти в итоге?

Представьте, что вы – песчинка на огромном пляже, которую ветром носит из стороны в сторону. А теперь взгляните на ситуацию с точки зрения такой песчинки.

Тема 3. Базовые техники когнитивно-поведенческого направления

Игра «Обвинение других»

Вы фокусируетесь на мыслях о том, что другой человек является источником ваших негативных чувств, и отказываетесь брать на себя ответственность за изменения (например, «Она виновата в том, что теперь я так плохо себя чувствую» или «Все мои проблемы из-за родителей»).

Техники

Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.

Конкретно сформулируйте свою мысль или утверждение (например, «Он во всем виноват»).

Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

а) Как вы думаете, когда вы обвиняете окружающих, это как-то мотивирует их прилагать

больше усилий?

б) Обвинение других защищает вас от чего-то?

в) Реалистично ли во всем обвинять других?

г) Если бы вы реже принимали происходящее на свой счет, как бы изменились ваши мысли, чувства и поведение?

Соберите доказательства за и против этого утверждения.

Проверьте качество доказательств, поддерживающих ваше убеждение о том, что во всем виноваты другие.

Какие когнитивные искажения подкрепляют ваше убеждение? Сверх обобщение, чтение мыслей, персонализация, обесценивание, негативный фильтр, навешивание ярлыков, катастрофизация, долженствование?

Если расположить действия человека на континууме, на самом ли деле они окажутся такими ужасными?

Даже если другой человек совершил негативный поступок, на какие полезные действия вы по-прежнему будете способны?

Как можно доказать, что эта мысль (например, «Он во всем виноват») неверна? Можно ли ее как-то проверить?

Используйте технику «Пирог»: изобразите круговую диаграмму и распределите на ней возможные причины события в соответствии с предполагаемой степенью их воздействия. Насколько сильно вы сами или другой человек повлияли на произошедшее?

Изменяется ли поведение этого человека в зависимости от ситуации?

Или он всегда ведет себя так?

Опишите свои намерения.

Уверены ли вы в истинности собственных представлений о намерениях другого человека?

На чем основано ваше убеждение?

Какой информацией руководствуется он? А вы?

Опишите разницу между критикой и просьбой изменить поведение. Какое поведение этот человек мог бы улучшить? Чему вы могли бы научиться? Что вы (и другой человек) могли бы в будущем делать по-иному?

Когда людям не удается соответствовать вашим жестким правилам, оцениваете ли вы их по критерию «все или ничего»?

К чему это приводит?

Примените технику двойных стандартов: все ли воспринимали бы происходящее аналогичным образом? Почему?

Что, если бы ваше правило использовали все и оно превратилось в универсальное руководство: всех и каждого нужно осуждать за такое поведение? Каковы были бы последствия этого?

Правила морали и нравственности отстаивают человеческое достоинство. Гуманны ли ваши правила и долженствование? Или они в первую очередь направлены на осуждение и критику?

Связано ли ваше долженствование с религиозными, нравственными или правовыми нормами? Укажите конкретно, как вы узнали, что «должны» делать это. Может ли оказаться, что в нынешней интерпретации исходное правило исказилось?

И еще одно упражнение на выявление двойных стандартов: применяете ли вы тоже правило, связанное с долженствованием, к человеку, которого вы действительно любите? Почему? По какой причине ваше правило касается одних людей и не распространяется на других?

Что произойдет, если вы замените в вашем утверждении слова «я должен» словами «я предпочитаю»? Если вы сформулируете его не так категорично? Например, вместо «Я должен сделать все идеально» скажите себе: «Мне хотелось бы справиться с этой задачей». Попробуйте переформулировать все правила долженствования, при этом смягчая их. Что вы почувствуете?

Каковы преимущества и недостатки использования менее категоричной формулировки?

Составьте рейтинг предпочтений (связанных с вашим долженствованием), используя шкалу от 0 % до 100 %. Какой результат большинство людей посчитали бы уместным или достаточным?

Попробуйте принять это поведение без осуждения. Что изменится, если вы просто скажете: «Что есть, то есть», не пытаясь никого обвинить или осудить?

Займите позицию сочувствующего, любящего и заботливого человека. Взгляните на происходящее с этой точки зрения. Действуйте, ориентируясь на сочувствие и заботу.

Что изменилось бы, если бы вы смогли простить этого человека?

Тема 4. Поведенческие техники НЛП

Игра «Несправедливое сравнение»

Вы интерпретируете события в соответствии с нереалистичными стандартами. В первую очередь вы обращаете внимание на тех, кто добился большего, чем вы, и тех, по сравнению с кем вы будете выглядеть хуже (например, «Она успешнее меня» и «Я полный неудачник, потому что другие справились с тестом лучше меня»).

Техники

Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.

Конкретно сформулируйте стандарт, с которым вы сопоставляете поведение (свое или другого человека).

Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

а) Как вы думаете, мотивирует ли вас использование по отношению к себе завышенных стандартов?

б) Реалистично ли применять такие стандарты?

в) Боитесь ли вы «не соответствовать» своим стандартам? Что это будет значить для вас? Что случится, если вы действительно не оправдаете собственных ожиданий?

г) Гордитесь ли вы своими высокими стандартами – даже если приходится критиковать себя за неспособность им соответствовать?

д) Как изменились бы ваши мысли, чувства и поведение, если бы вы не так высоко поднимали планку?

Проверьте доказательства за и против использования таких стандартов. Действительно ли это вас мотивирует? Избегаете ли вы чего-то из-за таких стандартов? Реалистичны ли подобные сравнения?

Возможно ли установить для себя достаточно высокие стандарты, не превращаясь при этом в перфекциониста? Могут ли высокие стандарты быть достижимыми и при этом не требовать от вас слишком многого?

Что изменилось бы, если бы вы стремились делать лучше, а не идеально?

Что случилось бы, если бы вы перестали сравнивать себя с другими?

Вы почувствовали бы себя лучше или хуже?

Вместо того чтобы сравнивать себя с другими, попробуйте сравнивать свои действия сегодня с тем, что делали в прошлом.

Учитесь и улучшайте результаты.

Что произойдет, если вы сравните себя с человеком, который по этому критерию не добился ничего – находится на уровне «нулевого показателя»?

Вместо того чтобы сравнивать себя с другими, сосредоточьтесь на выполнении имеющего для вас смысл и приятного действия.

Оцените качество доказательств в пользу того, что нужно ориентироваться на завышенные стандарты.

Принято ли в обществе поступать так же?

Какие когнитивные искажения помогают вам поддерживать ваше убеждение?

Обесценивание, негативный фильтр, навешивание ярлыков, катастрофизация, перфекционистское долженствование?

Попробуйте разместить ситуацию на континууме от 0 % до 100 %. Подумайте, какое поведение могло бы соответствовать разным точкам на нем (с шагом в 10 %). Какие формы поведения оказались бы между максимальным и минимальным значением?

Где на этом континууме расположился бы обычный человек? Весь ли спектр доступных человеку форм поведения вы используете? Например,

можно ориентироваться на то, что у жителей США средний показатель IQ = 100, а средний доход семьи составляет \$55 000. Почему вы не используете эти средние значения в качестве основы для сравнения?

Какие формы поведения лучше, хуже этой или такие же, как эта?

Что означает выражение «не соответствовать стандартам»? Что именно в результате может произойти?

Знаете ли вы людей, которые в какие-то периоды жизни не соответствовали каким-либо стандартам? Что конкретно с ними произошло?

Все ли руководствуются такими же стандартами, как и вы?

Что изменилось бы, если бы вы отнеслись к ситуации безразлично?

Примените технику двойных стандартов: все ли воспринимали бы происходящее аналогичным образом?

Все ли руководствовались бы такими же стандартами? Почему?

Попробуйте отслеживать позитивные события каждый день в течение недели.

Какие выводы можно будет сделать по результатам?

Попробуйте поощрять позитивные действия: хвалите себя (или другого человека) каждый раз, когда вы (или он) сделаете что-то хорошее. Как похвала влияет на поведение?

Тема 5. Философские основы когнитивного подхода

Игра «Ориентация на сожаление»

Вы сосредоточены на мыслях о том, что можно было сделать лучше в прошлом (например, «Если бы я постарался, я бы нашел лучшую работу» или «Не нужно было этого говорить»), вместо того чтобы обратить внимание на то, что можно усовершенствовать сейчас. Вы уверены, что должны были в прошлом знать что-то, что помогло бы предотвратить негативный исход, но на самом деле вы просто не могли иметь такой информации (например, «Я должен был предугадать, что рынок акций рухнет» и «Мне нужно было понять, что ему нельзя доверять»).

Техники

Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.

Сформулируйте, о чем именно вы сожалеете (например, «Я должен был знать, что случится X»).

Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

а) Как вы думаете, мотивируют ли сожаления о прошлом на то, чтобы соблюдать осторожность в будущем?

б) Является ли сожаление о том, что уже случилось, актуальным?

в) Как изменились бы ваши мысли, чувства и поведение, если бы вы меньше сожалели о произошедшем?

Сложнее ли вам принимать решения из-за страха в дальнейшем о них пожалеть? Что изменилось бы, если бы вы относились к сожалениям и негативным результатам как к неизбежной составляющей принятия любых решений?

Представьте процесс принятия решений как взвешивание рисков, связанных с каждым из доступных вариантов, – ведь невозможно принять какое бы то ни было решение, не рискуя ничем.

Допускают ли ошибки люди, которые в целом правильно подходят к принятию решений?

Какие возможности вы можете упустить, если будете стараться всеми силами избежать сожалений?

Возможно ли жалеть о том, что вы сделали? А о том, чего вы не сделали? Может ли быть так, что сожаления в любом случае неизбежны?

Проверьте доказательства за и против ваших сожалений.

Оцените качество доказательств в пользу того, что сожалеть действительно необходимо.

Что вам нужно было знать до [события X], чтобы поступить иначе и ни о чем не пожалеть? Можете ли вы знать все? Должны ли вы уметь читать мысли других людей? Предсказывать будущее? Никогда не допускать ошибок? К чему приводит такой образ мыслей?

Какие аргументы были вам в тот момент доступны? Что казалось наиболее важным тогда?

Возможно ли, что с учетом доступной вам в то время информации вы приняли хорошее решение?

Какие когнитивные искажения подкрепляют ваше убеждение? Персонализация, обесценивание, чтение мыслей, навешивание ярлыков?

Как можно доказать, что эта мысль неверна? Можно ли ее как-то проверить?

Давайте применим технику вертикального спуска: что случилось бы, если бы ваша мысль оказалась истинной? Почему это так вас беспокоит? Означает ли это, что вы не способны принимать правильные решения, вам нужно быть очень осторожным, вы никогда не должны рисковать, вам следует винить себя за неудачи и никому не доверять?

Считаете ли вы, что, если вам не удалось принять оптимальное решение, вы глупы, некомпетентны, не способны совершать правильный выбор?

Принимали ли вы хорошие решения раньше? Какой вывод можно сделать, исходя из этого?

Примените технику двойных стандартов: как большинство людей восприняли бы эту ситуацию? Ожидали бы они от вас сожаления или того, что вы возьмете всю вину на себя?

Вместо того чтобы погружаться в самокритику, попробуйте изменить свое поведение. Чему можно научиться на основе этого опыта? Что вы могли бы делать по-другому в будущем?

Даже если это решение оказалось действительно неудачным, принесло ли оно что-то хорошее? Какие полезные действия вы можете совершить сейчас или в будущем?

Иногда сожаления длятся минуту, а иногда затягиваются надолго. Что случилось бы, если бы вы на протяжении минуты предавались сожалению

(«Да, я сожалею, что пошел по этому пути»), а затем переключались на выполнение продуктивных действий?

Превращаются ли ваши сожаления в руминации?

Каковы преимущества и недостатки такого застревания в сожалениях? Выделите 20 минут в день на сожаления. Как вы думаете, фокусирование на сожалениях приведет к выполнению каких-либо продуктивных действий? Каких?

Тема 6. Когнитивная модель А. Бека

Игра «Что, если...»

Вы снова и снова задаете себе вопросы, которые начинаются с этих слов, и ни один ответ не может вас удовлетворить (например, «Да, но что, если мной овладеет тревога» или «А вдруг я не смогу перевести дыхание?»).

Техники

Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций. Конкретно сформулируйте свое предсказание.

Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

а) Как вы думаете, защищает ли вас беспокойство? Помогает ли к чему-то подготовиться?

б) Бойтесь ли вы, что в какой-то момент не сможете контролировать тревогу?

в) Считаете ли вы, что необходимо найти решения всех возможных проблем?

г) Как изменились бы ваши мысли, чувства и поведение, если бы вы реже задавались вопросом «Что, если...»?

Какие когнитивные искажения связаны с таким образом мыслей (предсказание будущего, чтение мыслей, эмоциональное обоснование и т. п.)?

Пытаетесь ли вы достигнуть полной определенности? Возможно ли это в реальном мире, который весьма изменчив?

Какой уровень неопределенности вы принимаете в данный момент? Почему? Что случилось бы, если бы вы требовали полной определенности во всем?

Приравниваете ли вы неопределенность к плохому результату? Логично ли это?

Давайте применим технику вертикального спуска: что случилось бы, если бы ваша мысль оказалась истинной? Почему это так вас беспокоит? Насколько эти варианты развития событий вероятны?

Считаете ли вы ситуацию опасной до тех пор, пока не будете уверены в том, что она полностью безопасна? Каковы преимущества и недостатки такого убеждения?

Думаете ли вы, что размышления в духе «что, если что-то пойдет не так» помогают вам решать имеющиеся проблемы?

Должны ли вы решить все проблемы, которые только можете себе представить?

Насколько эффективно вы справляетесь с трудностями, возникающими в реальной жизни? Приведите примеры.

Сосредоточьтесь на том, что можно сделать здесь и сейчас. Вместо того чтобы пытаться найти решение для всевозможных будущих проблем, сфокусируйтесь на краткосрочных целях – трудностях, которые нужно устранить сегодня или на этой неделе. Поможет ли вам такое сужение временной перспективы почувствовать себя более компетентным?

Надолго ли вам помогает поддержка окружающих? Или их уверения в том, что все будет хорошо, не имеют для вас значения? Является ли причиной этого отсутствие полной определенности в будущем?

Каждый день в течение 20 минут повторяйте: «Что бы я ни делал, со мной всегда может случиться что-то плохое». Меняется ли сила воздействия этой мысли на вас?

Часто ли ваши негативные прогнозы не оправдывались? Возможно ли, что такое негативное прогнозирование – ваша вредная привычка?

Опишите наихудший для вас вариант развития событий или пугающую вас фантазию.

а) Опишите худший, лучший и наиболее вероятный варианты развития событий.

б) Подробно опишите худший результат, которого вы боитесь.

в) Перечислите все негативные события, которые должны случиться, чтобы ваш страх стал реальностью. Какова вероятность того, что это произойдет?

г) Перечислите все события, которые могут предотвратить наступление таких негативных

последствий. Какова вероятность того, что это произойдет?

д) На протяжении 20 минут ежедневно повторяйте описание наихудшего варианта развития событий и представляйте связанные с ним образы. Что вы чувствуете в процессе?

Напишите подробные истории о трех возможных позитивных вариантах развития событий.

Боитесь ли вы озвучивать позитивные предсказания? Нет ли у вас суеверия, что вы не должны «искушать судьбу»? Проведите эксперимент, чтобы проверить это убеждение: на протяжении недели сделайте пять позитивных предсказаний и повторите каждое из них по 50 раз.

Отстранитесь от происходящего и попробуйте осознанно отнестись к мыслям в духе «Что, если...» Наблюдайте за ними, обращайтесь на них внимание, но не боритесь с ними. Позвольте им возникать и исчезать.

Представьте, что эта мысль – звонок от назойливого продавца, на который вы не отвечаете.

Фокусируйтесь не на мысли о том, «что, если...», а на конструктивном поведении.

Представьте, что эта мысль – воздушный шар, который вы держите за ленту. Отпустите ее и понаблюдайте, как шар исчезает вдали.

Тема 7. Модель рационально-эмотивной терапии А. Эллиса

Игра «Эмоциональное обоснование»

Интерпретируя реальность, вы руководствуетесь в первую очередь чувствами. Например, «У меня депрессия, значит, мой брак неудачный».

Техники

Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций.

Конкретно сформулируйте свое эмоциональное обоснование мысли (например, «Если я тревожусь, обязательно случится что-то плохое»).

Объясните, чем эмоции отличаются от фактов. Описывайте факты (то, что можно увидеть или услышать), а не свою эмоциональную реакцию на них.

Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

а) Создает ли такая зависимость от эмоций ощущение, что вы находитесь на «американских горках»?

б) Кажется ли вам, что эмоции способны защитить вас от плохого? Помогают ли они подготовиться к худшему варианту развития событий?

в) Как изменились бы ваши мысли, чувства и поведение, если бы в процессе прогнозирования вы меньше полагались на эмоции? Что произошло бы, если бы вы опирались на факты и логику?

Проверьте доказательства за и против эмоционального обоснования. Подтверждают ли они вашу мысль о том, что в жизни следует (или не следует) руководствоваться эмоциями? б. Стали бы вы выбирать акции для покупки, исходя из своих эмоций? Почему?

Какие когнитивные искажения подкрепляют ваше убеждение? Обесценивание, персонализация, чтение мыслей, предсказание будущего, катастрофизация, негативный фильтр?

Как можно доказать, что эта мысль неверна? Можно ли ее как-то проверить? Как можно опровергнуть убеждение о том, что эмоции предсказывают реальные события?

На протяжении недели отслеживайте свое настроение. Попробуйте сделать прогноз относительно какого-то события, когда будете чувствовать себя плохо. Попробуйте предсказать какое-то событие, когда будете чувствовать себя хорошо.

Замечаете ли вы какие-либо закономерности?

Иногда нам кажется, что реальность обусловлена эмоциями. Если нам плохо – значит все действительно плохо. Это называется слиянием мыслей и действий. Но как на самом деле ваши мысли и эмоции могут определять реальность?

Давайте применим технику вертикального спуска: что случилось бы, если бы ваша мысль оказалась истинной?

Почему это так вас беспокоит?

Воспользуйтесь техникой двойных стандартов: что бы вы посоветовали другу, который для интерпретации происходящего руководствуется преимущественно собственными эмоциями?

Вспомните самое приятное из случившихся с вами событий. Погрузитесь в хорошее настроение. А теперь подумайте о будущем – не кажется ли оно вам более позитивным?

Практикуйте осознанную медитацию. Наблюдайте за дыханием, вдохами и выдохами, не пытайтесь управлять ими. Не судите, не пытайтесь ничего контролировать. Попробуйте принять свое дыхание и то, что с вами происходит.

Постарайтесь увидеть реальность такой, какая она есть: опишите ее, не используя оценочных суждений.

Как бы воспринимал происходящее уверенный в себе и счастливый человек?

Тема 8. Когнитивные техники НЛП

Игра «Неспособность к опровержению»

Вы отвергаете любые аргументы, противоречащие вашей негативной мысли. Так, если у вас возникает мысль «Меня невозможно любить», вы не принимаете никаких доказательств обратного (например, «Дело не в этом, есть более глубокие проблемы и другие факторы»). Следовательно, вашу мысль просто невозможно опровергнуть.

Техники

Оцените степень доверия к убеждению и силу связанных с ним эмоций. Конкретно сформулируйте мысль.

Давайте проведем анализ преимуществ и недостатков:

а) Какими могут быть последствия таких абстрактных рассуждений?
б) Какими могут быть последствия рассуждений о том, что едва ли будет понятно кому-либо еще?

в) Считаете ли вы, что абстрактные и сложные для понимания мысли свойственны глубоким людям? Но может ли случиться, что вы просто запутались?

Проверьте доказательства за и против такой позиции: возможно ли в принципе найти аргументы, свидетельствующие против ваших утверждений?

Оцените качество доказательств за и против вашей мысли. Можно ли с их помощью убедить других людей принять вашу точку зрения?

Какие когнитивные искажения подкрепляют ваше убеждение? Полагаетесь ли вы на эмоции, обесцениваете ли позитивный опыт, используете ли негативный фильтр?

Как можно доказать, что эта мысль неверна? Можно ли ее как-то проверить? Если это в принципе невозможно (то есть никак нельзя доказать вашу неправоту), не свидетельствует ли это о «бессмысленности» вашей мысли?

Представьте, что ученый, с которым вы раньше не были знакомы, должен собрать информацию для проверки истинности вашей мысли. Какой подход он мог бы выбрать? Чем он отличался бы от привычного для вас способа оценки информации? Примените технику двойных стандартов: что бы вы посоветовали другому человеку, который рассуждал бы подобным образом?

Если ваши рассуждения настолько размыты, что проверить их истинность никак нельзя, не делает ли это вас не способным к изменениям?

Какие действия можно было бы совершить «вопреки» вашей мысли?

Представьте, что вам нужно провести эксперимент для проверки вашей мысли. Как вы будете собирать необходимую информацию? Что бы вы рассказали об этом эксперименте незнакомому человеку?

2 ЭТАП – Промежуточная аттестация по итогам освоение дисциплины

Вопросы к экзамену

1. Цели, задачи, основные принципы когнитивно-поведенческого направления в психотерапии.
2. Основные этапы с клиентом и требования, предъявляемые к психологу, осуществляющему психотерапевтическую работу.
3. Техники: поведенческий эксперимент, метод «Фиксированной роли», «Подъем по лестнице», «Складывание пирамиды», «АВС – модель».
4. Особенности рационально-эмотивной терапии А. Элиса.
5. Техники рационально-эмотивной терапии: «Обсуждение и опровержение иррациональных взглядов», «Когнитивное домашнее задание», «Рационально-эмотивное воображение», «Ролевая игра», «Атака на страх».
6. Особенности когнитивного подхода А. Бека.
7. Классификация поведенческих правил по А. Беку.
8. Техники когнитивной терапии А. Бека: «Сократовский диалог», «Заполнение пустоты», «Децентрализация», «Когнитивная реатрибуция», «Планирование деятельности».
9. Структура первой терапевтической сессии по Дж. С. Бек.
10. Вторая и последующие сессии в когнитивной терапии Дж. С. Бек. Трудности структурирования терапевтической сессии.
11. Выявление и оценивание автоматических мыслей.
12. Выявление эмоций к когнитивной терапии.
13. Выявление и изменение промежуточных убеждений. Работа с глубинными убеждениями.
14. Особенности реальностной терапии У. Глассера.
15. Домашнее задания в практике когнитивной психотерапии.
16. Завершение терапии и профилактика рецидива в практике когнитивной психотерапии.
17. Составление плана психотерапевтической работы по Дж. С. Бек.

18. Трудности в практике когнитивной терапии.
19. Профессиональный рост когнитивно-поведенческого психотерапевта.
20. Особенности поведенческого направления в психотерапии в работах Д. Вольпе, А. Лазаруса, И.П. Павлова, С. Халла, Б. Скиннера.
21. Мультимодальное программирование (поведенческая коррекция) А. Лазарус, А. Бандура, Т. Нейланс.
22. Методики поведенческой психотерапии: «Негативного воздействия», «Скилл-терапии», «Шейпинг», «Фединг», «Сцепление».
23. Методики, основанные на принципах положительного и отрицательного подкрепления.
24. Метод систематической десенсибилизации и сенсibilизации.
25. Иммерсионные методы: наводнение, имплозия, парадоксальной интенции.
26. Методы, основанные на принципе биологической обратной связи.
27. «Жетонный» метод.
28. Метод Морита.
29. Классическое и оперантное обуславливание.
30. Теории психических расстройств. Страх и тревога как причина невроза (Д. Вольпе).
31. Теория «стимул – реакция» (Д. Доллард, Н. Миллер).
32. Функциональный анализ и построение модели проблемного поведения.
33. Классическое обуславливание (И.П. Павлов).
34. Оперантное обуславливание (Б.Ф. Скиннер).
35. Схема BASIC ID А. Лазаруса и ее использование в поведенческой диагностике.
36. Методы поведенческой диагностики. Модель АВА.
37. Методики систематической десенсибилизации.
38. Техники когнитивно-поведенческой психотерапии.
39. Реактивное, оперантное и когнитивное научение. Их особенности и место в формировании поведения человека.
40. Реактивное научение. Основные его виды: привыкание и сенсibilизация, импринтинг, классическое обуславливание.
41. Привыкание и сенсibilизация, импринтинг,
42. Классическое обуславливание.
43. Оперантное научение. Его особенности и виды.
44. Метод проб и ошибок, социальное научение.
45. Когнитивное научение как особый вид научения.
46. Классическое и оперантное обуславливание как теоретическая основа бихевиоризма.
47. Классический и инструментальный условные рефлексы. Схемы и способы формирования.
48. Стратегии выработки нового оперантного поведения. Шейпинг, фейдинг.

49. Закрепление уже имеющегося в репертуаре индивида желательного стереотипа поведения.

50. Уменьшение или угашение нежелательного стереотипа поведения.

51. Основные направления психологического консультирования, базирующиеся на бихевиоризме

52. Мультиmodalная поведенческая терапия (А. Лазарус, А. Бандура, Т. Нейланс и др.).

53. Метод снятия посттравматического синдрома (Ф. Шапиро).

54. Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса, когнитивная психотерапия А. Бека, реальностная терапия У. Глассера, консультирование по жизненным умениям Р. Нельсона-Джоунса и др.

55. Современные подходы модификации поведения.

56. Континуум бихевиоральных и когнитивно-бихевиоральных подходов: прикладной анализ поведения; необихевиоральная медиаторная модель «стимул – реакция»; теория социального научения и скрытого кондиционирования; когнитивная модификация поведения.

57. Особенности индивидуального консультирования в рамках бихевиорального и когнитивно-бихевиорального подходов.

58. Особенности группового консультирования в рамках бихевиорального и когнитивно-бихевиорального подходов.

Комплекс заданий

Общие критерии оценивания

№ п/п	Процент правильных ответов	Оценка
1	86 % – 100 %	5 («отлично»)
2	70 % – 85 %	4 («хорошо»)
3	51 % – 69 %	3 (удовлетворительно)
4	50 % и менее	2 (неудовлетворительно)

Задания закрытого типа

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1.	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.1 ИПК-2.1 ИПК-5.1	21.	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.1 ИПК-2.1 ИПК-5.1
2.	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.1 ИПК-2.1 ИПК-5.1	22.	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.1 ИПК-2.1 ИПК-5.1
3.	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.1 ИПК-2.1 ИПК-5.1	23.	УК-1 ПК-2 ПК-5	ИУК-1.1 ИПК-2.1 ИПК-5.1

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1.	2	21.	4
2.	2	22.	1
3.	2	23.	3
4.	3	24.	3
5.	1	25.	3
6.	3	26.	3
7.	2	27.	3
8.	3	28.	2
9.	3	29.	3
10.	3	30.	3
11.	4	31.	2
12.	3	32.	2
13.	1	33.	2
14.	1	34.	4
15.	4	35.	2
16.	1	36.	2
17.	3	37.	4
18.	4	38.	3
19.	1	39.	2
20.	4	40.	3

Задание №1

«Жетонная система» в формировании нужного поведения предполагает:

1. Замену нежелательного поведения специальным ритуалом;
2. Игнорирование нежелательного поведения;
3. Лишение поощрения (жетонов) в случае нежелательного поведения;
4. Непосредственный анализ причин нежелательного поведения.

Задание №2

Автоматические мысли - это:

1. Бессознательные фантазии и дневные грезы пациента, отражающие его вытесненные травмы и амбивалентность в отношениях.;
2. Полусознательные быстротечные мысли и образы, существующие одновременно с произвольным и логичным мышлением;
3. Характеристики непроизвольного внимания;
4. Явления соскальзывания и разноплановости.

Задание №3

В КБТ интегрированы:

1. Теории научения и социального взаимодействия;

2. Теории научения, техники модификации поведения и информационного подхода;
3. Теории общей, возрастной и клинической психологии;
4. Техники экспрессивных, когнитивных подходов и принципы педагогики сотрудничества.

Задание №4

В когнитивной модели: настроение и эффективность поведения зависят от:

1. Мотивации и глобальной самооценки;
2. Наличие социальной поддержки;
3. Точности и дифференцированности оценки ситуации;
4. Уровня повседневного стресса.

Задание №5

Важный аспект психообразования при тревожных расстройствах – это информирование о роли:

1. Гипервентиляция в регуляции тревоги;
2. Комплаенса в успешности терапии;
3. Побочных эффектов медикаментозной терапии;
4. Средств массовой информации в индукции тревоги.

Задание №6

Важным аспектом когнитивной реструктуризации с больными депрессиями является:

1. Возвращение к занятиям, которые приносили удовольствие до депрессии;
2. Контроль собственной активности терапевта;
3. Маркирование и сопротивление тупиковому мышлению;
4. Привлечение ближайшего окружения к помощи клиенту.

Задание №7

Глубинные убеждения при депрессиях носят:

1. Аморфный, неопределенный характер;
2. Директивный глобальный характер;
3. Инфантильный примитивный характер;
4. Плоский и конкретный характер.

Задание №8

Глубинные убеждения при депрессиях отличаются:

1. «Инфантильной требовательностью»;
2. «Тиранией долженствований»;

3. Гедонизмом и неприятием дискомфорта;
4. Экзистенциальной пустотой.

Задание №9

Депрессивный коммуникативный стиль отличается:

1. Импульсивностью;
2. Неадекватным выражением гнева;
3. Снижением асертивности;
4. Частым выражением несогласия.

Задание №10

Дефицит асертивности при тревожных депрессивных расстройствах проявляется в:

1. В застревании в чувствах обиды и гнева;
2. Требовательности в межличностных отношениях;
3. Трудностях выражения своего мнения и несогласия;
4. Трудностях переработки повседневного стресса.

Задание №11

Техника моделирования заключается в:

1. Воображаемом помещении в ситуацию неприятной стимуляции;
2. Выборе последовательности посильных функциональных тренировок;
3. Планировании совладающего поведения совместно с терапевтом;
4. Уменьшении страха вследствие наблюдения за безопасным взаимодействием другого человека с объектом тревоги.

Задание №12

Постепенное уменьшение чувствительности пациента к предметам, событиям или людям, которые вызывают неадаптивную поведенческую реакцию, называется:

1. Методом дифференциации чувственных ощущений;
2. Методом замещения реакции;
3. Методом систематической десенсибилизации;
4. Методом функциональных тренировок.

Задание №13

Важный аспект психообразования больных тревожными расстройствами – это информирование о роли:

1. Гипервентиляции в регуляции тревоги;
2. Комплаенса в успешности терапии;

3. Побочных эффектов медикаментозной терапии;
4. Средств массовой информации в индукции тревоги.

Задание №14

Принцип КБТ состоит в концентрации на:

1. Анализе конкретных жизненных ситуаций и трудностей;
2. Межличностных аспектах микро-стрессовых ситуаций;
3. Обобщённой реконструкции ряда повторяющихся событий;
4. Роли личности пациента в дисфункциональном поведении.

Задание №15

Когнитивная концептуализация случая представляет собой:

1. Историю развития дисфункциональных когнитивных паттернов пациента;
2. Историю развития дисфункциональных поведенческих стратегий пациента;
3. Формулировку проблем пациента в терминах когнитивной модели;
4. Характеристики автоматических мыслей пациента.

Задание №16

Произвольное умозаключение в КБТ – это:

1. Извлечение выводов в отсутствие подтверждающих данных или в явном противоречии с фактами;
2. Логическое целенаправленное суждение, результат осознанной переработки поведения;
3. Осознание бессознательных мотивов своего поведения и поведения ближайшего окружения;
4. Ошибка внимания, скорректированная компенсаторными возможностями автоматического мышления.

Задание №17

Оперантное научение представляет собой:

1. Внутреннее моделирование последствия поведения;
2. Сочетание условных и безусловных стимулов;
3. Формирование навыков исходя из последствий поведения;
4. Формирование поведения через наблюдение.

Задание №18

Персонификация в КБТ – это:

1. Идентификация с референтной фигурой из окружения;
2. Ориентация на людей с высокими достижениями;

3. Привычка к негативным социальным сравнениям;
4. Склонность относить к себе лично нейтральные события.

Задание №19

Искажения автоматического мышления:

1. Встречаются как в здоровой популяции, так и у пациентов с психическими расстройствами;
2. Встречаются при продромальных состояниях и при психической патологии;
3. Встречаются только при психических расстройствах (в состоянии обострения заболевания);
4. Встречаются только у пациентов с психическими расстройствами как в состоянии обострения заболевания, так и в ремиссии.

Задание №20

Ключевой вопрос, направленный на выявление убеждений:

1. Каких изменений в состоянии Вы хотели бы добиться;
2. Сможете ли Вы выдержать этот дискомфорт;
3. Что Вы считаете основной причиной Ваших симптомов;
4. Что эта ситуация значит для Вас.

Задание №21

Работа с поведенческим компонентом тревожных расстройств в формате КБТ проводится с помощью техники:

1. «Заполнения пробела»;
2. Интерпретации реакций переноса;
3. Расширения сенсорного сознания;
4. Систематической десенсибилизации.

Задание №22

Когнитивная концептуализация предназначена для того, чтобы:

1. Пациент понял глубинные убеждения, которые поддерживают его поведение и симптомы;
2. Правильно сочетать медикаментозное лечение и психотерапевтические интервенции;
3. Родственники пациента могли принять участие в помощи пациенту;
4. Терапевт чётко придерживался от основного протокола лечения.

Задание №23

Дефицит асертивности у больных тревожными и депрессивными расстройствами проявляется в:

1. Застревании в чувствах обиды и гнева;
2. Требовательности в межличностных отношениях;
3. Трудностях выражения своего мнения и несогласия;
4. Трудностях переработки повседневного стресса.

Задание №24

Когнитивная «тревожная триада» включает следующие убеждения:

1. Я зависим, люди и отношения ненадёжны;
2. Я независим, люди равнодушны, мир непредсказуем;
3. Я слаб, мир опасен, люди враждебны;
4. Я сосредоточен, важен порядок и правила.

Задание №25

К основным задачам КБТ относится:

1. Активизация личных ресурсов пациента;
2. Гармонизация среды и окружения пациента;
3. Изменение дисфункциональных способов мышления;
4. Построение терапевтического альянса.

Задание №26

Принцип ситуативного детерминизма в бихевиоральной терапии предполагает:

1. Директивный характер отношений терапевта и пациента;
2. Краткосрочный формат психотерапии;
3. Преимущественную концентрацию работы на «настоящем»;
4. Принципиальный отказ от интерпретации переноса.

Задание №26

Работа с поведенческим компонентом тревожных расстройств в КБТ нацелена на:

1. Повышение самооценки;
2. Преодоление нейротизма;
3. Преодоление поведенческого избегания;
4. Снижение перфекционизма.

Задание №27

Метод биологической обратной связи относится к:

1. Биологическим методам лечения тревожных расстройств;
2. Когнитивным методам лечения тревожных расстройств;

3. Поведенческим методам лечения тревожных расстройств;
4. Экспериментальным методам лечения тревожных расстройств.

Задание №28

К методам работы с автоматическими мыслями относится техника

1. Дифференциации эмоций;
2. Заполнения пробела;
3. Конфронтации с пугающим стимулом;
4. Эмпатического слушания.

Задание №29

К основным поведенческим мишеням психотерапии депрессивных расстройств относятся:

1. Враждебность и перфекционизм;
2. Избегание и ангедония;
3. Пассивность и беспомощность;
4. Соппротивление и пассивная агрессия.

Задание №30

Процесс угасания генерализованных тревожных реакций блокируется, если:

1. Пациент принимает антидепрессанты;
2. Пациент своевременно не обращается за специализированной помощью;
3. У пациента возникает поведение избегания;
4. Частота тревожных реакций превышает адаптационный потенциал пациента.

Задание №31

Когнитивные процессы в КБТ:

1. Защищают от систематических искажений автоматической оценки событий;
2. Обеспечивают соответствие вновь поступающей информации глубинным стабильным представлениям;
3. Сохраняют информацию о переработанном опыте;
4. Способствуют выбору наиболее адаптивных форм поведения.

Задание №32

Автоматические мысли – это:

1. Бессознательные фантазии и дневные грёзы пациента, отражающие его вытесненные травмы и амбивалентность в отношениях;

2. Полусознательные быстротечные мысли и образы, существующие одновременно с произвольным и логичным мышлением;
3. Характеристики непроизвольного внимания;
4. Явления соскальзывания и разноплановости.

Задание №33

Метакогнитивные подходы в КБТ основаны на способности человека:

1. К осознанию внутренних полусознательных мотивов своих поступков и управлять поведением;
2. Осознавать свои когнитивные процессы и произвольно управлять ими;
3. Понимать мотивы поступков других людей и осознанно общаться;
4. Составлять иерархичные цели и планы деятельности.

Задание №34

Принцип замещения вакуума в бихевиоральной терапии означает, что:

1. В основе неадаптивного поведения лежит бедность актуальных подкреплений и низкая чувствительность к ним;
2. В основе неадаптивного поведения лежит пустота внутренней жизни;
3. Неадаптивное поведение должно быть изолировано и лишено подкрепления;
4. Неадаптивное поведение должно быть не просто устранено, а замещено адаптивным.

Задание №35

«Жетонная система» в формировании нужного поведения предполагает:

1. Замену нежелательного поведения специальным ритуалом;
2. Игнорирование нежелательного поведения;
3. Лишение поощрения (жетонов) в случае нежелательного поведения;
4. Непосредственный анализ причин нежелательного поведения.

Задание №36

Теоретической основой бихевиорального подхода выступает:

1. Концепция социального давления;
2. Теория научения;
3. Теория социального интеракционизма;
4. Терапия средой.

Задание №37

К основным когнитивным мишеням психотерапии депрессивных расстройств относятся:

1. Зависимость и нейротизм;
2. Пассивность и избегание;
3. Распознавание и выражение чувств;
4. Самокритика и перфекционизм.

Задание №38

Важным акцентом когнитивной реструктуризации с больными депрессиями является:

1. Возвращение к занятиям, которые приносили удовольствие до депрессии;
2. Контроль собственной активности терапевта;
3. Маркирование и сопротивление тупиковому мышлению;
4. Привлечение ближайшего окружения к помощи пациенту.

Задание №39

С точки зрения бихевиоризма механизм возникновения психической патологии состоит в:

1. Избегании ситуаций, вызывающих негативные эмоции;
2. Появлении и закреплении неадаптивных форм поведения;
3. Сочетании генетических вредностей со средовыми воздействиями;
4. Стигматизации в социуме отклоняющихся форм поведения.

Задание №40

Техника экспозиции предполагает:

1. Акцент на положительное подкрепление нужного поведения;
2. Выработку форм охранительного поведения;
3. Опыт пребывания в ситуации неприятной стимуляции;
4. Отказ от наказания нежелательного подкрепления.

Задания открытого типа

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	31.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
2.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	32.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
3.	УК-1	УК-1.2	33.	УК-1	УК-1.2

	ПК-2 ПК-5	УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2		ПК-2 ПК-5	УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
4.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	34.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
5.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	35.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
6.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	36.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
7.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	37.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
8.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	38.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
9.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	39.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
10.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	40.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
11.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	41.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
12.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	42.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
13.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	43.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
14.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	44.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
15.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	45.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
16.	УК-1	УК-1.2	46.	УК-1	УК-1.2

	ПК-2 ПК-5	УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2		ПК-2 ПК-5	УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
17.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	47.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
18.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	48.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
19.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	49.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
20.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	50.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
21.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	51.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
22.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	52.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
23.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	53.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
24.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	54.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
25.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	55.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
26.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	56.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
27.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	57.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
28.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	58.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
29.	УК-1	УК-1.2	59.	УК-1	УК-1.2

	ПК-2 ПК-5	УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2		ПК-2 ПК-5	УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2
30.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2	60.	УК-1 ПК-2 ПК-5	УК-1.2 УК1.3 ПК.2.2 ПК-5.2

Ключ ответов к заданиям открытого типа

№ вопроса	Верный ответ
1.	<p>Уотсон предположил, что по аналогии очень многие страхи, антипатии и тревожные состояния у взрослых формируются еще в раннем детстве.</p> <p>В данной ситуации речь идет об обусловленных страхах и ребенок сразу реагирует на голос матери. Если человек когда-либо научился бояться авторитарного начальника, то этот страх легко распространяется на милиционеров, преподавателей, работников официальных учреждений. Если далее в процессе терапии бояться начальника его отучат, то это не означает, что он перестанет бояться милиционеров, преподавателей и работников разного рода контор. Угашение комплексных, или генерализованных, страхов может оказаться делом хлопотным и непростым. Здесь же в связи со случаем маленького Альберта нужно упомянуть и эксперимент Мэри Ковер Джонс (M.C.Jones, 1924), которая в своем эксперименте с другим ребенком попыталась устранить уже возникший у него страх белых кроликов. Простого ежедневного предъявления белого кролика для этого оказалось недостаточно - страх сам собой не угасал. Успех был достигнут при внесении кролика в помещение в тот момент, когда Петер (так звали ребенка) был абсолютно спокоен и кушал, причем подносили кролика на такое расстояние, чтобы Петер оставался спокойным. С каждым днем это расстояние удавалось понемногу уменьшать. Постепенно Петер привык к кролику и даже начал трогать его и играть с ним.</p> <p>Позже эту процедуру в поведенческой психотерапии стали называть систематической десенсибилизацией, и сейчас она довольно популярна при терапии обусловленных страхов.</p>
2.	<p>Вместо выученных в ходе жизни тормозных реакций, мешающих, например, открыто, конгруэнтно и спонтанно говорить о своих чувствах, должны были быть сформированы новые эксцитаторные условные рефлексы - методом, правда, несколько отличающимся от павловского. Команда терапевтов и пациенты клиники должны были всячески поддерживать любые эксцитаторные реакции пациентов, создавая новые, иногда сильно отличающиеся от реальных условия поведения и побуждая пациентов к этим реакциям. Сальтер разработал свод правил, которые должны были в этом помочь.</p> <p>Подкрепляя поведение, соответствующее выдвинутым им требованиям, Сальтер в своем тренинге подчеркивал значение спонтанности и принципа «здесь и теперь», предлагая клиентам инструкции следующего типа:</p> <p>Старайся не обдумывать, стоит ли говорить. Сначала говори, потом думай. Подкрепляя поведение, соответствующее выдвинутым им требованиям, Сальтер в своем тренинге подчеркивал значение спонтанности и принципа «здесь и теперь», предлагая клиентам инструкции следующего типа:</p> <p>Старайся не обдумывать, стоит ли говорить. Сначала говори, потом думай.</p> <p>Не будь чувствительным. Будь эмоциональным.</p> <p>Прекрати планировать. Думай лишь о ближайшей минуте.</p> <p>Выполнение подобных рекомендаций, поощрение антиинтеллектуального стремления к полному и спонтанному проявлению чувств, желаний, потребностей, безусловно, препятствовало развитию поведенческой стратегии «бегства», так часто наблюдаемой Сальтером у своих пациентов. Однако такая абсолютизация собственных чувств, желаний, стремлений могла вступить в противоречие с требованиями социальной среды. Если в качестве терапевтического приема данные правила и можно признать приемлемыми, то с точки зрения построения теории социальной компетентности многие пункты кажутся спорными. Техники и навыки открытого выражения чувств, несомненно, составляют важнейший компонент социально компетентного поведения, но лишь в определенной группе социальных ситуаций</p>
3.	<p>Метод, разработанный Вольпе и основанный на принципе реципрокного торможения, получил название контробусловливания. В законченном виде методика представляет собой комбинацию систематической десенсибилизации, прогрессивной мышечной релаксации и замещения альтернативной реакцией.</p>

	<p>Метод контрбусловливания был детальнейшим образом изучен впоследствии, и в настоящее время используется, например, 25 в профессиональном тренинге полицейских в Германии. Контрбусловливанием устраняют реакции стресса при столкновениях с демонстрантами, разборе дорожных аварий и прочих неприятностях полицейской жизни. Результат, которого достигают таким образом, следующий: чем неприятнее, опаснее и «страшнее» развивается ситуация, тем большую релаксацию и спокойствие она вызывает.</p>
4.	<p>Суть метода сводится к тому, что в процессе терапии создаются условия, при которых клиент таким образом конфронтируется с ситуациями или стимулами, которые у него вызывают реакции страха, что страх не возникнет. При многократном повторении такого рода конфронтации добиваются либо угашения реакции страха (в результате реципрокного торможения), либо ее замещения иной реакцией, со страхом несовместимой (ярости, злости, сексуального возбуждения, релаксации). Во втором случае основой десенсибилизации становится принцип контрбусловливания, открытый Вольпе.</p> <p>Принципиально существуют два пути достижения десенсибилизации.</p> <p>Первый путь заключается в том, что терапевт очень бережно и осторожно изменяет некоторые характеристики ситуаций или объектов, вызывающих у клиента страх, начиная с такой интенсивности стимулов, при которой клиент сам в состоянии контролировать реакции страха. Часто при этом используют моделирование - т.е. терапевт или ассистент демонстрирует, как он сам без страха справляется с такими ситуациями. Речь здесь, таким образом, идет о том, чтобы составить иерархию стимулов, различающихся по степени опасности, и впоследствии систематически учить клиента справляться с этими ситуациями, последовательно увеличивая степень опасности..</p>
5.	<p>После предварительной поведенческой диагностики с женщиной составляют и детально обсуждают план терапии, основанной на методике систематической десенсибилизации. В качестве цели определяется следующее: клиентка должна быть в состоянии дать пауку проползти по ее руке и предплечью, сама снять его и выпустить на волю.</p> <p>В ходе анализа выстраивают следующую иерархию стимулов:</p> <p>А. Видеть, как маленький паучок ползает в другом конце комнаты.</p> <p>Б. Видеть, как большой лохматый паук ползает в другом конце комнаты.</p> <p>А. и Б. Видеть, как маленький (А) или большой лохматый паук (Б) ползет в моем направлении. (Далее опускается градация по размеру и виду пауков.) Накрыть паука стаканом.</p> <p>Накрыть паука стаканом и подсунуть под стакан плотный лист бумаги.</p> <p>Поднять пойманного в стакан паука и понести по комнате.</p> <p>Просунуть в стакан палец и потрогать паука.</p> <p>Дать пауку возможность поползть по кисти руки.</p> <p>Дать пауку поползть по кисти руки, потрогать его пальцем.</p> <p>Накрыть паука ладонью на своей руке.</p> <p>Поймать паука в кулак и выпустить на улицу.</p> <p>Этот план последовательно осуществляется, причем ассистент терапевта сам с улыбкой демонстрирует, как это может быть сделано. При появлении признаков панических реакций конфронтация моментально прекращается и степень опасности ситуации снижается.</p>
6.	<p>Страх управления автомобилем устраняют, добиваясь от клиента спокойствия сначала при взгляде на автомобиль или при планировании автомобильной поездки, затем просят его просто посидеть в припаркованном автомобиле, попробовать проехать по загородному шоссе на малой скорости и т.д. С клиентом моментально возвращаются на предыдущий этап, если успокоиться ему не удастся.</p>
7.	<p>Можно научить клиента новому, более здоровому, поведению и таким образом устранить невроз. Иными словами, надо изучать связи, которые существуют между стимулами, реакциями и подкреплением, и создавать на основе полученного знания новые связи.</p> <p>Поскольку обучение происходит преимущественно в реальной жизни, поскольку большинство подкреплений и стимулов также находятся вне психотерапевтического кабинета, то и выздоровление также происходит главным образом в реальной жизни клиента, «in vivo». Терапевт лишь помогает клиенту разобраться в этой жизни и научиться новым, более здоровым и рациональным, привычкам.</p>
8.	<p>Пока мама болтает с подружкой, ребенок играет неподалеку на бульваре. Неожиданно к нему подбегает большой бульдог и громко лает. Ребенок пугается и с громким плачем бежит к маме за защитой и поддержкой. Но мама занята разговором и на дерганье за юбку отвечает громким криком и подзатыльником. Реакция страха теперь ассоциируется с необходимостью обратиться за помощью</p>
9.	<p>В процессе консультирования, обсуждая страшные, стыдные или неприятные события, произошедшие с клиентом, терапевт может оставаться спокойным, демонстрируя тем самым клиенту, что ничего запредельно стыдного, страшного или неприятного в обсуждаемых событиях нет. Постепенно клиент привыкнет спокойно воспринимать пугающие его стимулы.</p>

	<p>Далее, терапевт может попытаться улучшить (или заново создать) клиенту среду подкрепления здоровых и адаптивных действий. Здесь, правда, не все зависит от терапевта, и поэтому более действенной оказывается процедура замены болезненных привычек путем формирования новых ключ продуцирующих реакций (посредством использования высших психических функций, и в первую очередь - речи). Процедура заключается в том, что специальным образом тормозятся автоматические реакции, человек как бы останавливается, для того чтобы подумать и сформировать для себя новые ключ-продуцирующие реакции, начать реагировать на отличные от привычного стимулы. В этот момент клиент либо сам может придти к вербальным нововведениям, либо терапевт научит его этому.</p> <p>Потом повторение новых вербальных реакций будет подкрепляться и корректироваться терапевтом.</p> <p>Ну и наконец, для обучения новым привычкам могут быть использованы различные технические приборы, которые будут служить посредниками между физиологическими процессами и реакциями человека. Этот последний способ получил название метода биологической обратной связи.</p>
10.	<p>Главный принцип лечения с использованием биологической обратной связи заключается в том, что посредством технических приборов человек получает доступ к наблюдению собственных физиологических процессов, которые в обычных условиях им вообще не воспринимаются или воспринимаются неточно, неполно или с искажениями.</p> <p>Цель использования биообратной связи в поведенческой психотерапии состоит в том, чтобы научить клиента произвольному контролю физиологических функций, являющихся причинами некоторых нарушений. Клиент получает тот или иной промежуточный знак, символизирующий характер протекания тех или иных физиологических процессов. Например, если клиента хотят научить релаксации, то на экран монитора будет выведен круг, диаметр которого соответствует степени напряжения тех или иных групп мышц. Клиента попросят, расслабляя соответствующие мышцы, постараться уменьшить размер круга. Круг при этом будет выполнять функцию обратной связи относительно степени расслабления мышц. Использование такого промежуточного звена помогает многим клиентам быстро и надежно научиться управлять своими физиологическими функциями.</p> <p>Биологическая обратная связь используется в двух целях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение. Она позволяет научить произвольному контролю и управлению физиологическими процессами. 2. Контроль. Биообратная связь позволяет контролировать процесс терапии, осуществляемый другими методами. Например, с ее помощью в процессе систематической десенсибилизации можно контролировать степень влияния фобических стимулов на клиента. <p>Для визуализации физиологических процессов используют самые разные индикаторы сердечного ритма, деятельности головного мозга, сердечной мышцы, кожно-гальванической реакции; замеры температуры и степени напряжения разных групп мышц. Практически любой физиологический процесс может быть использован для биообратной связи с одним ограничением: соответствующая функция должна протекать непрерывно и меняться в известных пределах.</p> <p>Биообратная связь применяется для обучения релаксации при фобических расстройствах, мигрени и головных болях, гипертонии и нарушениях сердечного ритма, бронхиальной астме, ревматизме, фантомных болях, гиперактивности, сколиозе и даже эпилепсии.</p> <p>Определенную проблему при использовании биообратной связи представляет перенос полученных в лаборатории навыков в реальную жизнь, поскольку технические устройства обычно довольно громоздки. Но и здесь уже найдены определенные решения, например, все чаще используют наручные часы с функцией замера КГР1, сердечного ритма и артериального давления.</p>
11.	<p>Из разговора с отцом становится ясно, что он довольно строг в общении с дочерью, иногда даже груб. Отец получает задание не менее трех раз в день хвалить дочь сразу после того, как она сделает что-либо хорошее, и воздержаться на время от критики. Для контроля отцу выдают специальный бланк, на котором он должен отмечать все случаи похвалы и позже рассказывать о них психотерапевту. Психотерапевт для этого каждый вечер будет звонить отцу. Если сам отец с заданием не справится, ему разрешают привлечь жену - мать девочки.</p> <p>С девочкой отдельно выясняют, чего ей сейчас больше всего хочется получить (куклу) и договариваются, что ей купят куклу, если она наберет 100 «психологических монеток». Монетки будут выдавать каждый раз, когда она выполнит несложное задание (например, прочитать стишок, пока не ссыпались все песчинки в песочных часах). Девочка легко включается в игру, практически не заикается в кабинете и очень охотно идет на новые встречи к психотерапевту.</p> <p>Психолог тщательно проверяет реакцию среды, особенно школьного учителя, на изменения в речи ребенка. Он просит девочку рассказать, что было в школе (выдает монетки, когда ее речь ровна и непрерывна), и следит за эмоциональным фоном ее рассказа. Если бы реакция учителя или школьников оказалась негативной, то нужно было попытаться изменить среду.</p> <p>Далее, психолог ежедневно связывается по телефону с отцом, внимательно его выслушивает и</p>

	<p>вербально подкрепляет каждый его рассказ об очередном поощрении, которое тот осуществил. Сам факт заполнения «бланка поощрений» для отца становится скрытым подкреплением, к тому же он и сам начинает замечать, что дочь его боится все меньше и меньше и начинает с ним щебетать так же, как она это раньше делала только со своими совершенно не опасными куклами. В ходе бесед психотерапевта с отцом проверяется, были ли его похвалы реально приятны девочке. Скажем, стиль или невербальный фон этих разговоров мог опять испугать девочку.</p>
12.	<p>Некоторые исследователи считают самоподкрепление процедурой более действенной, чем подкрепление со стороны психотерапевта или окружения клиента. Как явствует из названия, суть метода состоит в том, что клиент сам дает себе позитивное или негативное подкрепление каждый раз, когда ему удается выполнить целевое поведение на достигнутом уровне сложности. Этот метод преимущественно используют тогда, когда в ходе анализа проблемы выявляются нарушения в механизмах самоконтроля: клиент склонен рассматривать процесс и результаты своих действий исключительно в негативном плане. Сложность применения метода состоит в том, что в этом случае клиент часто не способен самостоятельно выбрать подходящие для него подкрепления, и что навык самоподкрепления сам по себе нуждается в тренировке. Поэтому процедуре самоподкрепления часто предшествует модельная демонстрация самоподкрепления и тренировка в самоподкреплении в присутствии терапевта с последующими пробами в ролевой игре.</p> <p>Метод самоподкрепления находит применение там, где терапевт не имеет доступа к непосредственному окружению клиента и не может организовать среду подкрепления для целевого поведения. В этом случае единственной возможностью подкрепления является специально организованное самоподкрепление.</p> <p>В случае, если обнаруживаются существенные нарушения самооценки и самопредставлений клиента, самоподкрепление может выступать не в качестве терапевтического приема, а как самостоятельная терапевтическая цель. В этом случае формированием новых способов самоподкрепления стремятся внести существенные изменения в механизмы самовербализации, повысить уровень самоэффективности, внести коррекцию в уровень самоуважения клиента.</p>
13.	<p>Под аверсивной терапией понимают использование неприятных для пациента стимулов, для того чтобы снизить вероятность появления болезненного или опасного поведения. Аверсивную терапию применяют лишь при угрожающей симптоматике в случае, если иные формы терапии оказались неэффективными: при неконтролируемых вспышках агрессивности, аутодеструктивных формах поведения, опасных зависимостях - алкоголизме, наркомании и т.д.</p> <p>Аверсивная терапия применяется в двух формах: реципрокной, основанной на классическом обусловливании Павлова, и оперантной.</p> <p>В случае реципрокной аверсивной терапии неприятный пациенту раздражитель (с его согласия) предъявляется каждый раз, когда встречается нежелательное поведение. Например, медикаментозное вмешательство вызывает у алкоголика рвоту каждый раз, когда он чувствует сильный запах алкоголя.</p> <p>В случае оперантной аверсивной терапии мы фактически имеем дело с использованием наказания для предотвращения нежелательного поведения. Этот метод мы поясним в следующем разделе. Здесь же следует подчеркнуть, что методы аверсивной терапии в современной терапии поведения рассматриваются как нежелательные крайние меры, к которым следует прибегать очень осторожно и с учетом многочисленных противопоказаний.</p> <p>Во-первых, аверсивная терапия никогда не используется в качестве самостоятельного метода лечения, а лишь в связи с другими методами, направленными на формирование замещающего поведения (т.е. в комбинации с подкреплением и тренингом).</p> <p>Устранение нежелательного поведения дополняется формированием желательного. Алкоголика, которого отучили пить в компании друзей, нужно научить иным формам общения. Человеку, у которого была успешно преодолена интернет-зависимость, нужно дать возможность получать разрядку иным способом.</p> <p>Во-вторых, аверсивную терапию не применяют к пациентам с сильными страхами и тем, кто в явной форме склонен к избеганию неприятных ситуаций (бегству).</p> <p>В-третьих, аверсивные стимулы используют с согласия клиента, ему объясняют смысл предлагаемых действий и предоставляют полный контроль над интенсивностью и продолжительностью аверсивного раздражителя. В случае, например, использования в качестве аверсивного стимула электрошока клиент должен видеть генератор и иметь возможность его выключить.</p> <p>В целом аверсивная терапия имеет, наверное, больше сомнительных (в том числе и этического характера) характеристик и приводится здесь скорее для иллюстрации и как факт истории, чем в качестве рекомендуемого метода.</p> <p>Следует еще раз указать на то, что все формы штрафа или наказания лишь до поры до времени подавляют нежелательное поведение. Рецидивы неизбежны в том случае, если не происходит замещающего научения альтернативным формам поведения.</p>

14.	<p>С ее согласия разрабатывается схема, в соответствии с которой она не будет смотреть очередную серию «мыльной оперы» после таких приступов.</p> <p>Далее, женщине назначают серию консультаций, в ходе которых ее учат релаксации и способам открытого выражения чувств.</p> <p>Сериал смотреть разрешают, если сразу после агрессивных действий (и до начала очередной телевизионной серии) она сможет успокоиться и спокойно в открытой манере расскажет мужу или ребенку о том, с чем был связан очередной скандал.</p>
15.	<p>В этой связи ей задают серию вопросов, касающихся других модальностей: «Когда вы начинаете беспокоиться, что вы в этот момент делаете? Как выглядит ваше типичное поведение в этой ситуации? Какие еще эмоции или чувства у вас возникают в этот момент? Какие мысли приходят вам в голову, когда вы тревожитесь? Какие образы приходят вам в голову? Что вы говорите сами себе, когда страх нестерпим? Кто из близких вам людей в этот момент вам помогает? Принимаете ли вы для успокоения какие-либо медикаменты?».</p> <p>В ходе такого анализа нужно иметь в виду, что в критические моменты разные модальности актуализируются в разной последовательности у разных клиентов. Например, неприятные ощущения в организме у одного сначала вызывают тревогу, затем он думает, что заболел, и что это ужасно, представляет себе долгие месяцы в больнице в отрыве от близких людей, после чего принимает алкоголь. Неприятные ощущения проходят, что подкрепляет уже формирующуюся зависимость.</p> <p>Другому же близкие друзья часто рассказывают о своих болезнях, эти рассказы вызывают у него определенные образы, которые он применяет к своему организму. Некоторые ощущения, возникающие при этом, убеждают его в том, что он сам болен.</p> <p>Анализ последовательности, в которой взаимодействуют различные модальности, также может многое дать для понимания сути нарушений и составления эффективного плана терапии.</p>
16.	<p>В ходе консультирования вырабатываются принципы, в соответствии с которыми Владимира учат больше доверять своей интуиции и передавать функцию текущего контроля своим подчиненным (подробнее о терапии нерешительности</p>
17.	<p>В разговоре с мамой выясняют, что девочка любит и что не любит делать. Например, она любит гулять во дворе (а мама это часто запрещает) и очень не любит мыть клетку морской свинки, хотя это и обещала, когда свинку покупали. Приходится заставлять. С мамой договариваются, что в целях терапии та разрешит дочке гулять столько, сколько она захочет, и сама помоеет клетку, если дочь скажет, что она целый день не грызла ногти. Если же будут срывы, то мама сделает что-то одно на выбор.</p> <p>В отдельной беседе с девочкой мы составим программу самоконтроля. Объясним девочке, что если она может кусать ногти, то сможет и не кусать. Что это возможно. Но потребует некоторых усилий. Нужно будет контролировать себя, особенно в тех ситуациях, когда ногти она будет кусать чаще - вечером за телевизором или если кто-либо обидит. Зато психотерапевт обещает, что достаточно будет один день не грызть ногти, сказать об этом маме - и та отпустит погулять и вымоет клетку морской свинки.</p> <p>Девочке это удается, хоть и с трудом. Через неделю мама говорит, что в первый раз подстригла дочке ногти ножницами. С мамой договариваются, что если так пойдет и дальше, то она позволит дочери пользоваться ее маникюрным набором и даст ей деньги на лак для ногтей.</p>
18.	<p>Самоинструкция может применяться в целях устранения нежелательного поведения. В этом случае самоинструкции носят либо явно запретительный характер (этот тип самоинструкций используют в крайнем случае - когда не удастся найти замещающую формулировку), либо разрешают замещающее поведение. Например, мальчику, который говорит слишком быстро, для тренировки предлагается самоинструкция: «Буду говорить медленно, как удав из мультфильма» (замещающее поведение).</p> <p>Чаще всего метод самоинструкций применяют при излишней импульсивности или пассивности, при трудностях концентрации, нарушениях внимания, а также в тяжелых случаях смерти близких, изменах, ревности, излишней тревожности и т.д.</p> <p>К самой формулировке самоинструкции предъявляется ряд важных требований. Чтобы облегчить копирование инструкции, ее первоначальная формулировка «приспосабливается» к лексике клиента и его способу строить фразы. В нескольких ролевых играх формулировка самоинструкции может быть проверена и уточнена. Для облегчения усвоения самоинструкции используют отдельные техники гештальт-терапии или психодрамы. Например, техника «вспомогательного Я» в этом случае используется следующим образом. Терапевт становится за спиной у клиента, кладет ему руку на плечо, и затем детально описывает проблемную ситуацию и произносит формулировку самоинструкции. Клиент вслед за этим должен повторить формулировку, проверяя ее соответствие своим привычкам. В процессе этого повторения формулировка может быть изменена или уточнена.</p> <p>Далее, нужно следить за тем, чтобы самоинструкция содержала указание на очень конкретные особенности поведения, которое нужно выполнить или от которого следует воздержаться.</p>

	<p>Формулировка «Я буду предупредительным и вежливым с учителем» не совсем удачна, поскольку подразумевает различные толкования вежливости и предупредительности. Уточнение конкретных особенностей поведения («Я буду молчать до тех пор, пока учитель не замолчит, и кивать головой время от времени») помогут выполнить самоинструкцию и организовать самоподкрепление ее выполнения.</p> <p>И наконец, задачи, которые ставит самоинструкция, должны быть реально выполнимы. Слишком сложные задачи могут разрушить мотивацию выполнения самоинструкции, и в этом случае самоинструкция станет скорее аверсивным, чем стимулирующим сигналом.</p>
19.	<p>Накануне сессии с молодым человеком отрабатывают следующую инструкцию: «Я иду туда не за оценкой. Мне нужно лишь прийти вовремя, взять билет и дать ответы на вопросы. Все - пошел». Хорошо попрактиковавшись на последней сессии, молодой человек использует тот же прием и на работе: «Я не буду искать справедливости и добиваться повышения зарплаты. Я лишь зайду в кабинет к шефу и сяду на стул. Я дождусь, когда он спросит, зачем я пришел, и скажу следующее: "Я хочу узнать, почему моя зарплата в два раза ниже, чем у других сотрудников". Затем я поблагодарю за ответ и уйду».</p> <p>Из приведенного примера хорошо видно, что метод самоинструкции легко может быть дополнен другими приемами поведенческой психотерапии, нацеленными на редукцию неблагоприятных эмоциональных состояний, - борьбу со стрессом, страхами, чувством вины, депрессивными состояниями. Эти приемы мы подробнее обсудим в следующей главе. Сейчас же рассмотрим одну из разновидностей самоинструкции - метод «мысленный стоп».</p>
20.	<p>В несколько этапов последовательно выявляются болезненные мысли, формируется сигнальное значение слова «стоп» и затем это слово применяется клиентом в реальной жизни. Выявление неблагоприятных мыслей.</p> <p>В диалоге с клиентом составляется иерархизированный список мыслей и (или) ожиданий, которые необходимо контролировать. Иногда для этого используют опросники, содержащие наиболее типичные формулировки. В диалоге с клиентом обсуждают негативное действие этих мыслей или ожиданий. Пациент должен осознать негативное действие и иррациональность этих мыслей, согласиться с необходимостью их устранения или видоизменения. Ему предлагают освоить «мысленный стоп» в качестве метода контроля неблагоприятных или иррациональных мыслей. Тренировка во внешней речи.</p> <p>Клиент располагается в удобном кресле и повторяет вслух неблагоприятные мысли, выявленные на предыдущем этапе. После этого - громко и неожиданно - терапевт выкрикивает слово «стоп». Затем терапевт расспрашивает пациента о том, что с ним происходило. Обычно выясняется, что после произнесения слова «стоп» нежелательные мысли прерываются, и клиент начинает думать о чем-то другом.</p> <p>Тренировка во внутренней речи.</p> <p>Клиента просят закрыть глаза и повторять неблагоприятные мысли про себя. С помощью какого-либо простого знака (например, движением пальца руки) клиент показывает терапевту, что он уже прочувствовал присущие нежелательным мыслям негативные эмоции. В этот момент терапевт опять выкрикивает слово «стоп». После нескольких повторений клиента еще раз спрашивают о том, что с ним происходило, и объясняют, что он и сам может использовать этот метод.</p> <p>Автоматизация.</p> <p>Теперь клиенту предлагают самостоятельно выкрикивать слово «стоп» в тот момент, когда ему в голову приходят нежелательные мысли. Этот этап требует довольно долгого и бережного обсуждения с терапевтом. Лишь при полной гарантии выполнения словом «стоп», произнесенном вслух, ингибирующей (подавляющей) функции переходят к следующему этапу. Внутренний стоп.</p> <p>Теперь клиента просят произносить (возможно - несколько раз последовательно) слово «стоп» про себя. Если это не останавливает нежелательные мысли, то возвращаются к предыдущему этапу.</p> <p>Метод «внутреннего стопа» существует во множестве разновидностей.</p> <p>Например, в некоторых случаях вместо произнесения слова «стоп» используют его образ - например, соответствующий дорожный знак, или образ аварийного ограждения на горнолыжной трассе, или звук колокольчика. В любом случае все же обязательно требуется регулярная самостоятельная тренировка клиента (минимум 2 раза в день по 5 -10 мин).</p>
21.	<p>Важности скрытых когнитивных процессов (скрытого поведения) состоит в том, что многие терапевтические процедуры, первоначально разработанные применительно к внешнему наблюдаемому поведению, стали применяться к поведению внутреннему, т.е. начали осуществляться в сознании клиента - в его воображении.</p> <p>Предполагается, что если некоторые изменения произойдут в сознании клиента (т.е. в скрытом поведении), то те же самые изменения произойдут и во внешнем, явном поведении клиента.</p> <p>Особенностью скрытого подкрепления является то, что как само подкрепляемое поведение, так и подкрепляемый стимул разворачиваются в воображении клиента. Клиент с помощью терапевта образно представляет себе, как бы он мог осуществить желаемое поведение, а затем воображает</p>

	<p>его позитивные последствия (подкрепляющий стимул). В качестве подкрепления могут выступать приятные для клиента события (позитивное подкрепление) или возможное предотвращение событий нежелательных (отрицательное подкрепление).</p> <p>В процессе имагинации клиент должен представлять себе ситуацию не с позиции наблюдателя, а с позиции участника, т.е. чувствовать себя в нее включенным.</p> <p>Таким образом, скрытое подкрепление можно отнести к числу имагинативных подходов в поведенческой психотерапии - его эффективность существенно зависит от способности клиента образно представлять себе некоторые события, от его воображения. В некоторых случаях сама эта способность требует специального развития. Этот факт можно считать единственным известным препятствием к использованию метода.</p> <p>Существенное преимущество скрытого подкрепления состоит в том, что спустя некоторое время прием настолько хорошо усваивается клиентами, что они в состоянии использовать его самостоятельно, укрепляя желательное для них поведение.</p>
22.	<p>Причины стали ясны в ходе поведенческого анализа. Сам менеджер рассказал о том, что Игорь никогда не соглашался на командировки, очень скромно одевался, после работы спешил домой к больной матери. После недолгих раздумий менеджер сказал, что мать Игоря серьезно больна, постоянно требует ухода, что Игорь много денег тратит на лекарства.</p> <p>Ценность отдыха на дорогом курорте, таким образом, для Игоря была значительно ниже, чем ценность денег, которые он мог бы потратить на лекарства для больной матери. План терапии для Игоря менеджер в ходе консультации сформулировал сам. Приведенный пример очень наглядно демонстрирует еще одно пагубное положение теории Роттера, а именно: ценность и ожидание подкрепления создаются в первую очередь осознанными целями, к которым стремится человек. Понимание целей позволяет сделать намного более надежный прогноз в долгосрочной перспективе.</p>
23.	<p>В процессе терапии клиент убеждается, что возможность заниматься своим делом и получать за это признание коллег - не менее важная для него потребность, в отношении которой он к тому же обладает большой свободой. Опираясь на это, Федор сам находит пути повышения защищенности и безопасности в его родной стране, среди близких людей, дарящих ему любовь и привязанность.</p>
24.	<p>Психолог предлагает попробовать изменить кое-что в отношении к сыну (а сыну уже 26!). Изменить последствия, которые имеют его действия. Отобрать машину и отдать тому, кто ведет дела в фирме. Вернуть машину, если он займется делами фирмы. Выплачивать ему в фирме зарплату в точном соответствии с рабочими часами, которые он там проведет. Если управление фирмой не даст нужных результатов, продать ее или забрать себе в управление. Но в этот момент - перестать платить зарплату. Спустя 2 месяца сын начал вести дела фирмы сам и купил себе на заработанные в удачной сделке деньги собственную машину, чтобы не зависеть от родителей.</p>
25.	<p>Все можно объяснить появлением нового учителя, который часто ставит четверки и требует выполнять работу над ошибками, но даже после прекрасно выполненной повторной работы все равно ставит четверку. С его точки зрения это - справедливо. Ведь ошибка-то была допущена.</p> <p>Для ребенка в таком случае исчезает всякий смысл исправлять ошибки. Мотивация к учебе стремительно, в течение двух-трех дней, исчезает. Родителям, к счастью, удалось убедить учителя поощрять ребенка, но интерес к школе восстанавливался очень и очень медленно.</p> <p>Есть еще одна форма беспомощности, возникающей по причине однообразия последствий. Ребенок или взрослый, который, совершая разные - хорошие и плохие, добрые или злые - действия, знает, что все равно его родители (или его статус) защитят его от неприятностей, оказывается беспомощным в такой же степени, как и тот, кто наталкивается на массивную критику, что бы он ни делал.</p> <p>Если приблизить эти результаты к реальной жизни, то беспомощность возникает тогда, когда человек (ребенок), пытающийся решить некоторую поведенческую проблему, не находит никакой системы в том, как реагируют окружающие на его действия, и никто ему не помогает обнаружить эту систему.</p>
26.	<p>. Во-первых, оптимистичный кандидат будет более активным и деятельным, успеет встретиться с большим количеством людей и т.д. Во-вторых, в ходе этих встреч он больше понравится избирателям. В-третьих, он будет более убедителен (в хорошее охотнее верят), вызовет у избирателей большие надежды, связанные с ним персонально. В итоге, при сильной разнице в уровне оптимизма, победить должен депутат оптимистичный.</p> <p>Селигман решил проверить это предположение на материале президентских выборов. В качестве стандартных выступлений были выбраны речи претендентов с согласием баллотироваться на президентский пост в Америке, начиная с 1948 г. (с этого года выступления достигали широкой аудитории благодаря телевидению) по 1984 г. Уровень оптимизма оценивали независимые эксперты по специально разработанной схеме.</p> <p>В итоге было обнаружено, что в девяти случаях из десяти победил более оптимистичный кандидат. Причем кандидаты, существенно опережавшие соперника в уровне оптимизма,</p>

	<p>выигрывали с огромным перевесом. У кандидатов же с небольшим преимуществом по показателям оптимизма и перевес на выборах был небольшим. Так было установлено, что знание разницы в уровне оптимизма позволяет предсказать исход выборов значительно точнее, чем любые другие технологии. Более того, влияние телевизионной трансляции также не было решающим фактором. Анализ речей кандидатов начиная с 1900 г. показал, что из двадцати случаев в восемнадцати американцы отдавали предпочтение более оптимистичному кандидату. Теория набирает силу, если она оказывается способной дать предсказания событиям. Теория оптимизма оказалась способной к этому. В текущем порядке оценивая состязание Джорджа Буша и Майкла Дукакиса с использованием шкалы оптимизма, Селигман и Зуллов смогли дать предсказание итогов выборов с точностью до 99%!</p> <p>Социальный контекст и взаимовлияние уровня оптимизма и социальной среды не ограничивается предпочтениями электората. Существуют данные, что сами условия жизни существенно предопределяют характер высказываний и предпочтений.</p>
27.	<p>Активирующие события. Женщина живет в собственном доме, у нее есть прислуга, и сыновья дважды в неделю проводят ее, привозят продукты, справляются о здоровье и т.д. Но у женщины есть спутниковая антенна и определенный план просмотра сериалов, в который вписаться сыновьям очень трудно. И так, каждый раз, когда приезжают сыновья, они мешают смотреть сериал, с ними невозможно говорить, в общем - они ее не любят.</p> <p>Чувства. Это раздражает, она нервничает, разрывается между «двух огней», злится на то, что ей не дают досмотреть сериал. (Но существует целый план просмотра сериалов, в котором немного окон, и все они заполнены другими делами.) «Когда приезжают сыновья, я сильно злюсь, нервничаю и думаю, что они специально меня злят и отвлекают. На душе остается неприятное чувство.»</p> <p>Нерациональные мысли. «Я так много им дала, что они по гроб жизни должны быть мне благодарны. Они должны меня любить и приезжать ко мне всегда, когда я хочу их видеть. Если они приезжают не вовремя, то значит, хотят побыстрее от меня отделаться.»</p> <p>Проверка рациональности. Дети реально минимум два раза посещают мать. Они не знают, когда она свободна от просмотра сериалов, и попасть в свободное время им очень трудно. Вряд ли они таким образом проявляют свою нелюбовь, напротив - все свидетельствует о том, что они заботятся о матери и любят ее.</p> <p>Переформулирование. «Я хотела бы, чтобы сыновья приезжали как можно чаще, я скучаю без них. Но лучше было бы, чтобы это не совпадало с любимыми сериалами. Я могу пересылать им по факсу план просмотра сериалов, чтобы они выбирали подходящее время для визитов. Нужно будет только поговорить с ними сначала, чтобы не обиделись.»</p> <p>План действий. «При следующей встрече поговорю с сыновьями и узнаю номера факсов. Перешлю по факсу программу передач и отмечу удобное время для визитов. Посмотрю, что в итоге произойдет и сообщу терапевту.»</p> <p>Постоянная практика анализа собственных мыслей в неприятных ситуациях может существенно скорректировать привычный негативный и нерациональный способ осмысления повседневных ситуаций и изменить в конечном счете поведение.</p> <p>Рационально-эмотивная терапия очень прагматична и может быть проведена в короткое время - это привлекает к ней в последнее время внимание многих терапевтов.</p>
28.	<p>Терапевт предлагает ей эксперимент: сможет ли она усилием воли заставить себя присесть на кровати. С задачей пациентка легко справляется. (Несложный навык здесь как бы «отщеплен» от ее мыслей о собственной неполноценности и уверенности в скорой смерти.) Увеличивая сложность заданий, терапевт постепенно добивается того, что пациентка сама выходит в туалет, а через 2 недели - весело болтает, прогуливаясь в саду вместе с другими «безнадежными» пациентками.</p>
29.	<p>Терапевт предлагает ему сначала просто постоять у закрытой двери, ведущей на сцену, и дожидаться, когда сердцебиение успокоится. Затем пациент просто выходит на сцену и несколько минут стоит перед аудиторией пациентов, не раскрывая рта. Спустя некоторое время он уже в состоянии представиться публике и рассказать о том, как он раньше боялся публичного выступления.</p>
30.	<p>Терапевт предлагает пациентке игру, в которой она будет объяснять, почему она заслуживает смерти, а он попытается взять на себя роль адвоката. Состоялся примерно следующий разговор.</p> <p>Пациентка (в роли прокурора): Для нее суицид может стать лучшим средством бегства от жизни.</p> <p>Терапевт (в роли адвоката): Это справедливо для любого человека и не может быть достаточным поводом для того, чтобы умирать.</p> <p>Пр-р: Но ее жизнь так несчастна, что ее невозможно больше выносить.</p> <p>Ад-т: До сих пор она выносила эту жизнь, может быть, сможет потерпеть еще. Она не всегда была несчастна в прошлом, и нет никаких доказательств того, что она будет несчастна в будущем.</p> <p>Пр-р: Но она - настоящая обуза для всей ее семьи!</p> <p>Ад-т: Но убийство не разрешит эту проблему, только новым бременем ляжет на ее семью.</p>

	<p>Пр-р: Она эгоистична и ленива!</p> <p>Ад-т: А сколько процентов американцев ленивы и эгоистичны?</p> <p>Пр-р: 20, нет... 10%.</p> <p>Ад-т: Значит, примерно 20 миллионов американцев лентяи. Но это не значит, что они должны умереть только поэтому. Нет причин выделять нашу пациентку из их числа и считать, что именно ей нужно умереть. Не думаете ли вы, что лень и апатия могут быть симптомами болезни?</p> <p>Пр-р: Возможно ...</p> <p>Ад-т: Я хочу отметить, что у нас не убивают людей только за то, что они заболели. Может быть, если пройдет депрессия, пройдет и лень с апатией.</p>
31.	<p>Сначала определяют наличие двух-трех новых знакомых, с которыми ему интересно будет проводить свободное время, а затем конкретизируют эту цель в форме целевого поведения. Необходимо будет научить молодого человека знакомиться с незнакомыми интересными ему людьми и развивать с ними близкие межличностные отношения в том объеме, в каком это его будет удовлетворять.</p> <p>Затем обуславливается, что молодого человека необходимо избавить от страха контакта при знакомстве с незнакомыми людьми и научить увлекательно рассказывать о себе и своих интересах. Предполагается, что этих навыков будет достаточно для того, чтобы молодой человек сам смог выстроить такой необходимый ему круг общения.</p>
32.	<p>Анализ поведения с применением схемы BASIC ID заключается в определении целей терапии, анализе поведения и выборе терапевтических мероприятий по каждому из пунктов схемы. Результатом должен стать комплексный план терапевтических вмешательств, который включает пункты, соответствующие каждому элементу схемы. Поскольку эти элементы имеют разную терапевтическую и психологическую модальности, то и возникающая в результате терапия названа Лазарусом мультимодальной терапией. В процессе анализа Лазарус предлагает начинать с тех модальностей и в той последовательности, в которой они присутствуют в описаниях клиентом своих проблем, а затем задавать ряд последовательных вопросов на прояснение положения дел в других модальностях. Для этого могут быть использованы следующие ключевые вопросы.</p> <p>Поведение (В - behavior). Какие действия или реакции клиент хотел бы в будущем совершать чаще, и каких действий он хотел бы избегать? Как конкретно, на уровне поведения, выглядели или выглядят обычно те или иные события?</p> <p>Аффект (А - affect). Какие чувства чаще всего возникают у клиента? Какие чувства ему чаще всего мешают? Какие чувства сопровождают его поведение?</p> <p>Восприятие (S - sensation). Какие негативные ощущения переживает клиент (напряжение, боль, тревожность)? Какие ощущения сопровождают его поведение?</p> <p>Воображение и представления (I - imagery). Какие сцены из прошлого или настоящего приходят в голову клиенту чаще всего? Что «стоит у него перед глазами» обычно и в трудных ситуациях?</p> <p>Когниции, мысли (С - cognition). Какие мысли приходят в голову клиенту относительно себя самого или окружающего мира? Какое влияние эти мысли оказывают на его поведение, чувства, воображение, отношение к другим людям?</p> <p>Социальные связи, отношения (I - interpersonal relationships). Какие проблемы у клиента есть в отношениях с близкими людьми или на работе? Как это влияет на его поведение, самочувствие и т.д.?</p> <p>Физиологические переменные (D - drugs and biological factors). Каков уровень физического здоровья клиента, как это может повлиять на его поведение? Принимает ли он регулярно или в критических ситуациях какие-либо медикаменты?</p>
33.	<p>Отследив таким образом последовательность Ощущения - Мысли - Воображение (S-C-I), определяем последовательность применения техник: он начинаем работать с ощущениями (биообратная связь и релаксация, затем включает рациональную терапию и завершает позитивной имажинацией).</p>
34.	<p>Последовательность Мысли - Воображение - Ощущения (C-I-S) определяет и план терапии. Здесь начинать надо с рациональной терапии, потом позитивная имажинация а потом работа с ощущениями – биообратная связь и релаксация.</p>
35.	<p>Кэнфер предлагал на фазе сбора диагностической информации использовать следующие методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> •беседа с клиентом и людьми из его окружения; •наблюдение за поведением в ролевых играх или реальных ситуациях; •видеозапись и демонстрация клиенту ранее записанных сцен; •наблюдение за невербальным поведением клиента в процессе терапии. <p>Конечно, этот список должен быть дополнен анкетами и иными формами самооценки клиентом параметров своего собственного поведения.</p> <p>Принципиальных отличий использования стандартных методов социальных наук в рамках поведенческой психотерапии не существует, специфика их использования создается собственно целями поведенческой диагностики:</p>

	<p>Беседа (свободное или стандартизированное интервью) соответствует структуре выбранной терапевтом функциональной модели и концентрируется на отдельных ее компонентах (например, на особенностях поведения или стимулов, запускающих определенное поведение). Из самой беседы терапевт может получить довольно много информации помимо содержания речи клиента - для этого используются достаточно известные схемы анализа невербального поведения клиента.</p> <p>Наблюдение - ключевой метод поведенческой диагностики, так как в ходе наблюдения терапевт получает непосредственный доступ к тому, что его интересует больше всего, - особенностям поведения клиента во взаимосвязи с особенностями ситуации. Различают свободное и стандартизированное (систематическое, т. е. проводимое по определенной системе) наблюдение. В ходе свободного наблюдения терапевт стремится выделить ключевые моменты взаимодействия клиента с его окружением и понять взаимосвязи, существующие между предшествующими событиями, особенностями поведения и его последствиями. В процессе стандартизированного наблюдения фиксируют заранее определенные особенности наблюдения по их продолжительности, частоте встречаемости или интенсивности.</p> <p>Фиксироваться в этом случае может как ошибочное (например, заикание или повышение голоса), так и целевое поведение (контакт глаз, позитивные оценки, телесный контакт и т.д.). во взаимосвязи с предшествующими и последующими событиями.</p>
36.	<p>1.Ошибочное поведение ребенка (R): ребенок кричит, ругается, замахивается, бьет мать, бросается на пол.</p> <p>2.Мать игнорирует ошибочное поведение (R-K, угашение).</p> <p>3.Мать просит, требует чего-либо (S).</p> <p>4.Мать игнорирует ребенка вообще (K, ненаправленное угашение).</p> <p>5.Мать поощряет, дает общие позитивные оценки (K, общее ненаправленное поощрение).</p> <p>6.Мать бьет ребенка, кричит в ответ (K, наказание).</p> <p>7.Мать хвалит ребенка за конкретные действия (K, специфическое поощрение).</p> <p>Разработанная система оценки позволила обнаружить существенные особенности поведения ребенка и сформулировать цели терапии, которые заключались в том, что мать научилась по-разному реагировать на разное поведение ребенка: игнорировать ошибочное поведение, штрафовать физическую агрессию и целенаправленно подкреплять позитивные действия ребенка. Эта же система стандартизированного наблюдения позволила оценить спустя некоторое время достигнутый прогресс.</p>
37.	<p>Для оценки достигнутого в процессе психотерапии успеха, а также для текущего контроля за ходом поведенческой психотерапии используют специфическую процедуру, которую часто называют моделью АВА. Эта экспериментальная модель крайне проста и ограничена изучением одного испытуемого (А) до и после какого-либо терапевтического вмешательства (В). Точнее, речь идет о выборке различных действий испытуемого А до момента вмешательства, в процессе вмешательства и спустя некоторое время после него.</p> <p>Вместо того чтобы сравнивать поведение клиента с эталонным поведением, его сравнивают с ним самим - но таким, какой он был раньше. Таким образом, в самой схеме АВА заложен дополнительный источник подкрепления. Ведь сравнение с эталоном всегда дает возможность убедиться, что эталон не достигнут. Сравнение с самим собой в этом смысле всегда так или иначе означает либо подкрепление, либо возможность получить помощь в дальнейшем самосовершенствовании.</p> <p>Если выборка поведения испытуемого (клиента) после терапии приблизится к заранее определенным целям терапии, то терапию считают успешной. Если требуемых изменений обнаружено не будет, потребуется либо конкретизация целей, либо коррекция плана психотерапевтических мероприятий.</p>
38.	<p>Внутренняя свобода. Сам терапевт не должен испытывать страха перед теми проблемами, которые беспокоят его клиентов. Если ему удастся без волнения и спокойно выслушать рассказ клиента о страшных событиях, которые его беспокоят, и даже заинтересованно продолжить разговор на заявленную тему, то эта ситуация и станет требуемой терапевтической средой. Терапевт должен быть способен внимательно выслушать рассказ клиента о его актуальной жизненной ситуации и о его строго индивидуальном способе эмоционального реагирования на эту ситуацию. Далее, понимание и принятие индивидуального способа переживания и поведения в той или иной ситуации также требуют внутренней свободы терапевта. Внутренняя свобода позволит терапевту далее не навязывать клиенту своих собственных способов реагирования в этой ситуации, а доверять способности клиента самому принимать и проводить в жизнь важные для него решения (при помощи и посредничестве терапевта).</p> <p>Эмпатия и чувство юмора. Если терапевт способен сопереживать проблемам клиента и эмоционально реагировать на его слова или поступки, то это обычно (за исключением случаев, о которых мы скажем далее) способствует налаживанию терапевтических отношений и взаимопониманию. Однако это не означает, что развитие дружеских или интимных отношений на основе терапевтических приветствуется. Терапевт должен сохранять профессиональные рамки</p>

	<p>беседы, для чего ему требуется еще одно важное качество - самоконтроль.</p> <p>Самоконтроль. Терапевтическая беседа не должна превращаться в дружескую болтовню, считают Доллард и Миллер. Эмпатически выслушивая клиента, исходя из истории своего собственного развития, терапевт остается конгруэнтным своей собственной личности. Он, конечно, может высказывать мнения, отличные от мнений клиента, и должен это делать в той мере, в какой это соответствует его (терапевта) собственной идентичности. Но трудные и проблематичные реакции клиента, такие как критика метода или самого психотерапевта, недоверие, обвинения, угрозы, терапевт рассматривает не как личные нападки на него самого, а как проявление или симптомы проблемного поведения. Если терапевту удастся удержаться от самоутверждения и борьбы за власть в этой трудной ситуации, то только тогда возможен конструктивный диалог с клиентом, который подтвердит компетентность терапевта. Конечно, для этого требуется определенный уровень самоконтроля.</p> <p>Вера в успех. Терапевт должен верить в успех терапии, иначе ему трудно будет воодушевить клиента на совместную работу. Каждый терапевт формирует свой индивидуальный стиль взаимоотношений с клиентами, и терапевтический стержень этого стиля составляет вера в успех помощи людям, основанный на профессиональных знаниях и опыте.</p>
39.	<p>Стандартизированные программы тренинга уверенности:</p> <ul style="list-style-type: none"> •цели, список тренируемых навыков, содержание тренинга, список ролевых игр, а также последовательность действий тренеров и участников группы заранее определены и стандартизированы; •последовательность тренировок навыков, их состав не зависят от состава участников и константны от группы к группе. <p>Такого рода тренинги очень удобны для психологических экспериментов и точной экспериментальной (тестовой) оценки эффективности работы группы. Программа тренинга может быть детально описана и легко воспроизведена другими тренерами.</p> <p>Однако есть у этих программ и свои недостатки. В работе тренера и группы трудно учитывать индивидуальные проблемы участников, программа не изменяется со временем, а потому слабо настраивается на возможные изменения в социально нормируемом поведении. Может, к примеру, случиться так, что тренируемые в стандартной программе стереотипы поведения перестанут соответствовать изменившимся социальным нормам и будут сами провоцировать определенную степень дезадаптации. Факт стандартизации затрудняет также воспроизведение зарубежных программ в России, поскольку в них самих зафиксированы чужие нормы поведения, и целевое поведение программы может противоречить русским стандартам.</p> <p>Может быть, поэтому стандартизированные программы до сих пор написаны либо для тренировок довольно простых, легко операционализуемых навыков поведения (например, поведение банковского работника за стойкой), либо применительно к довольно простой, стандартной и стабильной сфере социального взаимодействия (например, тренинг для делинквентных подростков в местах лишения свободы).</p>
40.	<p>Полустандартизированные программы тренинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> •цели, список тренируемых навыков заранее определены; •содержание тренинга, список ролевых игр, а также модель тренируемых навыков составляют сами участники группы под руководством тренера. <p>Чтобы избежать недостатков полностью стандартизированных программ, некоторые авторы предпочитают заранее определять лишь цели группы, список тренируемых навыков и общую последовательность действий, содержание же работы предоставляют определять самим клиентам. Так поступают главным образом психологи, занимающиеся тренировкой сложных навыков социально-компетентного поведения.</p> <p>Программа в этом случае предусматривает активное участие клиентов в подборе ситуаций ролевых игр к отдельным темам, в разработке модели тренируемого поведения. Этим подкрепляется активность клиентов, ответственность за достигаемый результат частично перекладывается и на их плечи.</p> <p>Успех полустандартизированных тренинговых групп в большей степени зависит от уровня развития группы и групповой динамики, поэтому многие действия тренера в группе уже не могут быть подробно описаны. Работа одной группы может существенно отличаться от работы других групп по той же программе. Содержание работы также меняется в зависимости от личных проблем и состава участников группы. Проведение таких групп часто требует от тренера специальной подготовки и хороших навыков работы с группой.</p> <p>Однако вместе с новыми трудностями возникает и ряд преимуществ. Полустандартизированные программы более универсальны и адаптивны. По сути, такая программа не может быстро устареть - содержание работы каждый раз меняется и программа как бы настраивается на изменившиеся условия жизни и особенности каждого нового состава участников. Возникает меньше проблем и в отношении адаптации таких программ к новым культурным условиям.</p>

	<p>Еще одна особенность полустандартизированных групп: практически во всех программах такого рода большое место занимает так называемая «когнитивная» работа. Тренируемое в ролевых играх поведения долго и тщательно описывается и прорабатывается в групповых дискуссиях и специальных заданиях с использованием разнообразных бланков, таблиц, плакатов. Тренер в этой работе лишь дает задание и исподволь подводит группу к решениям, определенным программой. Когнитивные модели тренируемого поведения лишь в исключительных случаях задаются самими тренерами.</p>
41.	<p>Нестандартизированный, интеракционно ориентированный групповой тренинг:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ни цель, ни содержание упражнений заранее не определяются, и то, и другое разрабатывается в группе и вместе с группой. <p>Программа представляет собой лишь описание последовательности действий, которая разворачивается в группе. Копирование стиля и особенностей работы конкретного тренера - это, пожалуй, единственная возможность по-настоящему научиться работе по нестандартизированной программе.</p>
42.	<p>Самая известная из стандартизированных тренинговых программ была написана супругами Ульрих.</p> <p>Assertiveness Training Programm АТР (программа тренинга уверенности в себе) состоит из 110 тренировочных ситуаций ролевых игр, подразделенных на четыре блока, соответствующих главным целям тренинга. Это: «предъявление требований», «умение сказать "нет" и критиковать», «установление контакта», «умение признаваться в ошибках и позволять их себе». Для проведения программы обычно требуется пять недель с четырьмя тренинговыми занятиями в неделю.</p> <p>После специального мотивирующего занятия, на котором тренеры рассказывают о программе и стараются пробудить к ней интерес, начинается собственно тренинг по одной из вышеназванных тем.</p> <p>В начале каждого занятия клиенты получают список ситуаций ролевых игр, которые они индивидуально оценивают по степени трудности (шкала от 1 до 10). На основании оценок учебная программа (последовательность ролевых игр) перерабатывается для каждого клиента в отдельности. Ролевые игры разыгрываются начиная с самых простых для всей группы и с участием клиентов, для которых эти ситуации представляют наименьшую трудность.</p> <p>Ситуации последовательно разыгрываются в ролевой игре, причем успешное уверенное поведение в первых (простых) ролевых играх служит моделью для тренировки поведения в более сложных ситуациях. Одновременно поведение более уверенных участников группы становится моделью для очень неуверенных. Успех уверенного поведения в простых ситуациях должен мотивировать клиентов к продолжению занятий.</p> <p>Насколько это возможно, тренеры побуждают клиентов к тренировке навыков в повседневной жизни - с друзьями, знакомыми, на улицах и в аудитории. Для тренировки привлекаются и члены семьи клиентов, их близкие знакомые.</p> <p>На двух дополнительных занятиях клиенты учатся осознавать свои чувства и выражать их в открытой форме, для тренировки невербальных компонентов уверенного поведения используется видеозапись.</p> <p>Эффективность программы была доказана в специальной серии экспериментов.</p>
43.	<p>Поведенческая тренинговая программа тренировки социальной компетентности Франца-Йозефа Фельдхега и Г. Краутана предполагает модификацию поведения и повышение социальной компетентности по четырем поведенческим блокам:</p> <ul style="list-style-type: none"> улучшение взаимоотношений с партнерами, друзьями и знакомыми; знакомство; установление и поддержание контакта с другим человеком; предъявление обоснованных требований и претензий; преодоление трудных (стрессовых) ситуаций. <p>Для проведения всей программы требуется минимум 4 месяца при условии, что 7 - 9 клиентов встречаются дважды в неделю для 2-часовых занятий.</p> <p>В рамках каждой из тем тренируемый навык подразделяется на несколько простых компонентов - так называемых поведенческих и когнитивных техник. Эти компоненты тренируются по отдельности, причем когнитивная тренировка предшествует отбору подходящих ситуаций ролевых игр и последующему поведенческому тренингу в ролевых играх. Например, навык «установление контакта» состоит из следующих компонентов.</p>
44.	<p>Когнитивные техники.</p> <ul style="list-style-type: none"> Знание мест, где можно встретить подходящих для знакомства людей; Знание фраз, с которыми можно обратиться к другому; Знание тем, на которые можно вести продолжительный разговор. <p>Поведенческие техники.</p> <ul style="list-style-type: none"> Умение обратиться к другому; Умение вести продолжительный разговор; Умение прийти к соглашению о последующей встрече;

	<p>Умение организовать что-либо, в чем заинтересован и партнер.</p> <p>Содержание когнитивных техник создается активными действиями самих клиентов. Клиенты, например, сами предлагают варианты мест, подходящих для контакта; составляют список фраз, с которыми они могли бы обратиться к другому, и тем, на которые они в состоянии долго и интересно говорить. Чем обширнее будут эти списки, тем легче будет тренировать поведенческие навыки.</p> <p>Ситуации ролевых игр в программе также (на основе одной-двух демонстрационных ролевых игр) предлагают сами клиенты. При этом каждую ситуацию подразделяют на несколько компонентов, частично изменяя которые можно усложнить или облегчить ситуацию:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) время/место; 2) партнер; 3) собственные действия; 4) поведение партнера; 5) компоненты собственного поведения. <p>(В п. 3 описывается тренируемое поведение, в п. 5 - его отдельные компоненты, за которыми клиент должен особенно следить п. и ролевых играх.)</p> <p>Ситуации к каждой из поведенческих техник и программе разыгрываются трижды - на низком, среднем и высоком уровне сложности.</p> <p>Предполагаемым результатом тренинга является способность клиентов осознавать и проговаривать свои потребности, интересы и желания (осознание), способность целенаправленно и со знанием дела планировать осуществление интересов и желаний (планирование) и собственно наличие навыков для осуществления своих планов в реальной ситуации, находя подкрепление во внутренней и внешней среде.</p> <p>Этот комплекс когнитивных, эмоциональных и поведенческих навыков, по мысли авторов, и составляет социальную компетентность, создающую возможность оптимального развития и самореализации клиентов.</p>
45.	<p>Несмотря на свою нестандартность, такого рода программы тоже публикуются, и примером может служить «решение проблем в группе» Граве, Дзиеваса и Венделя (K. Grawe et al., 1978).</p> <p>Идея авторов программы интеракционного решения проблем в группе состоит в том, чтобы в ходе групповых дискуссий и ролевых игр с помощью группы проанализировать возможные пути решения проблем всех ее участников.</p> <p>До начала тренинга в индивидуальной работе с клиентами определяют суть их проблем и цели последующего участия в группе. Затем клиентов собирают в группу, и на первых двух занятиях детально обсуждают и утверждают с ними правила коммуникаций в группе, исключающие давление и критику. Затем на простых упражнениях клиенты знакомятся с техникой проведения ролевых игр. Завершает этот блок тренинга составление индивидуальных списков того, от чего клиенты хотели бы избавиться и чему научиться.</p> <p>На последующих двух занятиях на основе этих списков вырабатываются и уточняются индивидуальные цели терапии, которых клиент хочет достичь в последующих блоках тренинга. Обсуждают также общегрупповые цели.</p> <p>Далее, в серии занятий обсуждают и прорабатывают с использованием ролевых игр как индивидуальные проблемы клиентов, так и проблемы, всплывающие в ходе работы группы, причем последние пользуются приоритетом. При решении проблем используют такую последовательность действий:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) осознание проблемы; 2) анализ проблемы; 3) определение цели; 4) выбор шагов, конкретных действий, которые ведут к достижению цели; 5) проверка шагов в ролевой игре; 6) оценка результатов. <p>Предположительным результатом работы группы является способность клиентов самостоятельно вскрывать, анализировать и разрешать свои проблемы.</p> <p>Обычно работа в таких группах требует значительно больше времени (примерно 40 - 45 занятий с двумя тренерами в группе из 6 - 8 человек). Однако, затраты времени компенсируются стойким и продолжительным эффектом терапии.</p>
46.	<p>Индивидуальный тренинг</p> <p>Все перечисленные ранее программы тренинга рассчитаны на работу в группе. Однако иногда тренинг поведения проходит и в индивидуальной форме. С одним клиентом в этом случае работает целая команда психологов, которые помимо прочего участвуют в ролевых играх в качестве партнеров по тренировке. Такая форма работы имеет смысл в тех случаях, когда предметом тренировки выступает очень специфический навык.</p>
47.	<p>Пожалуй, наиболее известны в рамках поведенческой психотерапии программы тренинга уверенности в себе и самоутверждения (assertiveness training). Традиция такого рода тренингов идет от Дж. Вольпе, который в ассертивных (самоутверждающих) реакциях видел один из</p>

	<p>способов преодоления социальных страхов.</p> <p>Позже эстафету разработки программ тренинга уверенности подхватили Роберт Альберта и Майкл Эммонс, которые предложили собственную программу тренинга уверенности на основе концепции прав человека, используя в ней схему уверенного, неуверенного и агрессивного поведения А. Ланге и П. Якубовски. В Германии разработка программ тренинга уверенности активно развернулась под руководством доктора Й. Бренгельмана в Мюнхенском институте психиатрии общества Макса Планка и получила серьезную государственную поддержку.</p> <p>Тренинг уверенного поведения на сегодняшний день может считаться одним из самых надежных стандартных методов терапии поведения.</p> <p>Цель тренинга уверенности состоит в том, чтобы научить боязливых, скованных в контактах клиентов уверенному самоутверждению и отстаиванию своих прав в официальных и межличностных отношениях. Принципиально важно в ходе такого рода тренингов научить клиентов отличать уверенное поведение от агрессивного и пассивно-неуверенного и сформировать автоматические навыки уверенности. Побочным эффектом тренинга уверенности обычно является снижение количества множественных социальных страхов.</p> <p>В современных программах тренинга уверенности в себе все большее внимание уделяется когнитивным механизмам, участвующим в регуляции уверенного поведения и разработке когнитивно ориентированных программ тренинга уверенности.</p> <p>Практически во всех этих программах детально прорабатываются в когнитивной плоскости различия, существующие между уверенным, неуверенным и агрессивным поведением.</p>
48.	<p>Исторически существуют три основные модели отличий, имеющих между уверенностью, агрессивностью и неуверенностью.</p> <p>Дж. Вольпе полагал, что уверенность представляют собой все поведенческие реакции, так или иначе не совместимые со страхом. В его понимании уверенность отождествлялась с напористым самоутверждением, которое во многих проявлениях могло быть расценено как агрессивность. Иными словами, для Вольпе существовала только пара полярных понятий: «уверенность (ассертивность)» - «страх и неуверенность», и это привело к целому ряду возражений со стороны психологов и врачей. Ассертивное поведение в понимании Вольпе очень напоминало так называемое поведение типа «А», которое многие психологи склонны считать фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний.</p> <p>Начиная с работы А. Ланге и П. Якубовски многие авторы начали учитывать и различия, которые существуют между уверенностью и агрессивностью. С их точки зрения, уверенное поведение представляет собой некоторую среднюю точку между полярными проявлениями - уверенностью и неуверенностью. Иными словами, если суметь детальным образом описать особенности неуверенного и агрессивного поведения, то нечто среднее между этими полюсами и можно будет считать уверенностью. Предложенная авторами схема анализа уверенного, неуверенного и агрессивного поведения получила широкое распространение и будет подробнее представлена нами далее.</p> <p>С развитием теории социальной компетентности (выходящей за рамки уверенности в себе) получила распространение и третья схема, в соответствии с которой социально компетентному человеку невозможно быть неуверенным в себе, а агрессивность и неуверенность представляют собой две формы проявления отсутствия социальной компетентности. Иными словами, агрессивность является частной формой неуверенности в себе, а в более широком контексте - результатом отсутствия социальной компетентности.</p> <p>В тренинге уверенности на основе умения различать уверенность, неуверенность, агрессивность и социальную компетентность тренируют навыки уверенности в себе, обычно начиная с навыков уверенного отстаивания своих прав в формальных, функциональных отношениях.</p>
49.	<p>Открытость и использование местоимения «я»</p> <p>Основой навыка уверенного отстаивания своих прав, следуя традиции, заложенной А. Лазарусом, считается открытость в выражении собственных чувств, желаний и требований от первого лица, т.е. с использованием местоимения «я». Предполагается, что именно уверенный в себе человек использует открытые коммуникации, и что если научить клиента открытости, то его начнут воспринимать как уверенного в себе человека, что даст позитивную обратную связь и создаст подкрепление уверенных реакций.</p> <p>Открытым формам выражения желаний и чувств противостоят так называемые «барьеры общения», тождественные в большинстве своем агрессивным реакциям, и стратегии бегства, выражающие неуверенность в себе и агрессивность.</p> <p>Тренировка открытого выражения чувств обычно ведет к налаживанию межличностных отношений и большему взаимопониманию в отношениях с близкими людьми, что тоже имеет характер подкрепления уверенного поведения.</p> <p>Сочетание базовых техник тренинга уверенности в себе в той или иной комбинации с тренингом социальных навыков часто называют тренингом социальной компетентности, на котором мы подробнее остановимся позже. Основные понятия</p>

	<p>Тренинг ассертивности (самоутверждения) - один из методов поведенческой терапии социальных страхов, основанный на тренировке умения обоснованно отстаивать собственные права по отношению к людям, которые эти права нарушают. Такого рода отстаивание собственных прав выступает альтернативой реакциям бегства, в которых часто выражается социальный страх.</p> <p>Тренинг уверенности в себе - метод терапии тревожных личностных расстройств и социальных страхов, заключающийся в тренировке позитивного самоотношения и навыков уверенного поведения по контрасту с агрессивными и неуверенными реакциями. Часто включает в себя тренинг ассертивности.</p>
50.	<p>ТРЕНИНГ СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ</p> <p>Помимо навыков самоутверждения и уверенности в себе, конечно, существуют и другие жизненные или социальные навыки, отсутствие которых может создавать определенные трудности в повседневной жизни. Умение слушать, знакомиться, выступать публично или вести переговоры также часто становится темой специальных тренингов. Такого рода программы часто называют группами тренинга социальных навыков, или тренинга общения.</p> <p>Использование же сформированного или уже имеющегося в наличии широкого поведенческого репертуара тоже часто требует коррекции в плане точности применения того или иного социального навыка к конкретной жизненной ситуации - с учетом ее характера, партнера по общению, предыстории и т.д.</p> <p>Целью групп тренинга социальных навыков служит расширение поведенческого репертуара. Тренинг социальной компетентности, помимо этого, предполагает анализ конкретных жизненных проблем клиентов и поведенческие пробы в плане применения сформированных навыков к конкретным жизненным проблемам.</p>
51.	<p>Понятие социальной компетентности</p> <p>Существует множество попыток определения понятия социальной компетентности. В контексте тренинга социальной компетентности чаще всего используется определение социальной компетентности, данное в работах Л. Краппманна, по которому социальная компетентность понимается как способность находить компромисс между самореализацией (стремлением быть таким как никто другой) и социальным приспособлением (стремлением быть как все другие).</p> <p>В тренинге социальная компетентность приобретает в два шага - как результат полноценного усвоения базовых навыков (шаг первый - формирование социальных навыков, в том числе - уверенности в себе) и осознания сфер их применения и последствий, возникающих при использовании тех или иных навыков (второй шаг - применение навыков в социальной среде).</p> <p>Таким образом, цель тренинга социальной компетентности заключается в формировании способности к компромиссу между двумя крайними, экстремальными, стратегиями (функционирования, приспособления, с одной стороны, и самоутверждения - с другой) в реальных жизненных ситуациях, в которых две крайние тенденции переплетаются в присущей только данной конкретной ситуации пропорции.</p> <p>Эта способность к компромиссу в определенном смысле готовится уже тренировкой базовых навыков поведения, которые сами по себе исключают насилие и давление. Используя уверенные стереотипы поведения, участники тренинга учатся добиваться своего, лишь оповещая партнера о своих целях, правах и претензиях, чувствах и желаниях и сознательно отказываясь от насилия или принуждения. Фактически идея тренинга состоит в том, что, грамотно используя так понятие и проработанные стереотипы уверенности, человек невольно оказывается компетентным в повседневных социальных ситуациях. Детальная проработка на шаге 1 базовых навыков уверенности в двух описанных сферах жизнедеятельности создает предпосылки для легкой и быстрой проработки шага 2 - увязки выработанных навыков с реальными жизненными ситуациями клиентов.</p> <p>Внутри каждой темы желательно использовать такую же последовательность действий: сначала по стандартной схеме осуществляется тренировка навыка на простых ситуациях; затем выработанные навыки генерализуются (автоматизируются) на ситуациях, предложенных самими участниками группы. Опыт показывает, что такое построение тренинга облегчает и делает более надежным перенос тренируемых навыков в реальную жизнь.</p>
52.	<p>ТРЕНИНГ МЕДИАТОРОВ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ Отдельного упоминания заслуживают программы педагогического тренинга, рассчитанного на работу с людьми, так или иначе сталкивающимися с проблемами влияния на других людей. Самую большую группу клиентов здесь составляют родители, обращающиеся к терапевту за помощью в воспитании детей. Терапевт в этом случае часто не имеет непосредственного доступа к человеку, на которого ему нужно воздействовать, и вынужден использовать для своего воздействия посредников - в данном случае родителей.</p> <p>Иными словами, между терапевтом и его клиентом оказывается посредник (медиатор), и воздействовать на клиента приходится без запроса с его стороны и ясно выраженного согласия на такое вмешательство.</p> <p>Это, конечно, создает ряд проблем методического и этического свойств, и терапевту приходится</p>

	<p>быть крайне осторожным в подборе методов, которым он будет учить медиатора.</p> <p>Ранее мы уже упоминали, что самым проверенным и безопасным методом поведенческой терапии является метод систематического подкрепления - и именно этому методу чаще всего учат в программах медиаторного и педагогического тренинга.</p> <p>Воспитателей учат видеть конкретные проявления ошибочного или целевого поведения в поведении ребенка, игнорировать мешающее поведение, оказывать помощь в приобретении целевого поведения (обучение на моделях) и систематически подкреплять целевое поведение (например, умение самому делать уроки или спать в своей постели, а не в постели родителей).</p> <p>Если речь идет о терапевтической работе с гиперактивными или замкнутыми и застенчивыми детьми, то терапевтическую работу с детьми тоже часто дополняют родительским медиаторным тренингом.</p> <p>Членов семьи алкоголиков или наркоманов часто тоже рассматривают как медиаторов и помощников терапевта и специально готовят к этой терапевтической функции по программам медиаторного тренинга.</p>
53.	<p>Межличностные отношения:</p> <p>Навыки самореализации и развития межличностных отношений</p> <p>Функциональным отношениям и функциональным ситуациям противостоят ситуации межличностного общения и межличностные отношения. В сфере межличностных коммуникаций человек занят анализом, развитием и утверждением собственного или чужого личностного потенциала. Предполагается, что собственный внутренний мир и внутренний мир другого активно интересуют человека и что партнеры (или один из партнеров) стремятся устанавливать и углублять личностно окрашенные контакты друг с другом.</p> <p>Базу для межличностного общения составляют чувства и отношения партнеров друг к другу. Примеры преимущественно межличностного общения можно найти в общении супругов, родителей и детей, старых добрых знакомых и т. п.</p> <p>Поведение в этой сфере жизнедеятельности включает в себя способность открыто говорить о своих (позитивных и негативных) чувствах и помогать партнеру делать то же самое.</p> <p>Тренировка этих двух относительно простых, так сказать, элементарных навыков (на простых и однозначных ситуациях ролевых игр) создает основу для анализа более сложных ситуаций и тренировки способности к смене стратегии поведения в зависимости от изменения характера ситуации или поведения партнера. Иными словами, тренинг в целом состоит из двух этапов, решающих задачи разного уровня:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) тренировка элементарных навыков поведения в официальных и межличностных отношениях и 2) генерализация навыков поведения и тренировка социальной компетентности в сложных ситуациях взаимодействия. <p>Вообще говоря, социально компетентное поведение можно тренировать, используя для этого самые разные основания, например, навыки делового спора, активного слушания или самопрезентации. В конечном счете и эти навыки также входят в структуру социально компетентного поведения. Однако программа такого тренинга может оказаться очень специфичной и ориентированной на узкую сферу профессиональной активности.</p>
54.	<p>Основная цель состоит в демонстрации модели тренируемого навыка. Всем участникам группы должно стать абсолютно ясно, что далее, именно от них будет требоваться, в последующих ролевых играх.</p> <p>Существует несколько способов формирования когнитивной основы навыка в тренинге.</p> <p>Пустые таблицы: участники группы заполняют таблицы, содержащие некоторые задания, и затем обсуждают полученные варианты. Тренер на доске или большом листе ватмана суммирует предложенные участниками варианты и подводит итоги.</p> <p>Анализ случаев: индивидуально, а затем и в группе анализируются различные варианты поведения или реакций на заданную ситуацию с точки зрения схемы тренируемого навыка.</p> <p>Пример. (Выберите правильный вариант поведения тренера в следующей ситуации).</p> <p>Ситуация: Участник в самом начале работы группы заявляет, что ситуации, предлагаемые тренером для тренировки, никуда не годятся, не имеют никакого отношения к реальной жизни, неинтересны и т.д.</p> <p>Вариант 1: Тренер заявляет, что он ведет группу и несет на себе всю ответственность, а потому задача участников - выполнять задания и много не рассуждать...</p> <p>Вариант 2: Тренер долго оправдывается и пытается доказать актуальность и жизненность предлагаемых ситуаций...</p> <p>Вариант 3: Тренер сразу соглашается с критикой и предлагает участнику самому выбрать ситуацию для тренировки... Выборы участников обсуждаются в группе.</p> <p>Видеоклипы: группе демонстрируют заранее подготовленные видеозаписи поведения человека или группы людей в определенных социальных ситуациях.</p> <p>Демонстрационная ролевая игра: тренер, котренер (помощник тренера) или специально подготовленный персонал в группе разыгрывают ситуацию, в которой демонстрируют целевое</p>

	<p>поведение. (Этот способ имеет то преимущество, что первая обоснованная или необоснованная критика, касающаяся не техники, а сути тренируемого навыка, достается тренеру, а не участнику группы.)</p>
55.	<p>Навык тренируется и доводится до автоматизма в специально подобранных ролевых играх с обязательным двух-трехкратным повторением игры. Очевидный прогресс, который даже без помощи тренера участники группы видят в каждом новом дубле, создает дополнительный мотивирующий фон. Чтобы этот фон не нарушить, первые ролевые игры должны быть простыми (особенно это важно в начале тренинга - при формировании его ритуала) участники первых ролевых игр обязательно должны достичь успеха. Успех в первых ролевых играх включает механизм подражания (А. Бандура) и поддерживает у других участников группы желание тренироваться.</p> <p>При проведении ролевой игры желательно соблюдать такую последовательность действий.</p> <p>Выбор ситуации ролевой игры.</p> <p>Тренер или участник описывает ситуацию ролевой игры по стандартной схеме, ситуация и отдельные ее компоненты обсуждаются с группой. Ситуация должна быть абсолютно ясна всем членам группы, иначе неизбежны сбои на этапе ее разыгрывания.</p> <p>Выбор участника ролевой игры и партнера (партнеров) по ролевой игре.</p> <p>В каждой ролевой игре поведение тренируется лишь у одного участника. Именно относительно его поведения будет осуществляться обратная связь. Все остальные участники ролевой игры выполняют роль партнеров - т. е. помогают участнику в тренировке навыков. На первых этапах, пока это еще не понято участниками, роль партнера может выполнять котренер. Нарушение этого правила часто приводит к тому, что партнер по ситуации начинает соперничать с участником, чрезмерно завышает уровень трудности ситуации и мешает участнику достичь успеха (нарушая таким образом основной принцип поведенческой терапии - принцип подкрепления).</p> <p>Инструкция участнику.</p> <p>Тренер громко, так, чтобы это слышали все участники группы, еще раз повторяет инструкцию относительно целевого поведения. Эта инструкция касается конкретных компонентов тренируемого навыка и принципиально должна быть сильна участнику ролевой игры.</p> <p>Инструкция партнеру (партнерам).</p> <p>В самом общем виде эта инструкция звучит так: «Веди себя так, как тебе захочется, совершенно спонтанно, но старайся не создавать чрезмерных трудностей для участника. Твоя задача - дать ему выполнить его инструкцию на максимально возможном для него уровне трудности. (Эта инструкция не обязательно должна быть слышна участникам группы.) Инструкция группе.</p> <p>Тренер еще раз повторяет, какие именно компоненты навыка сейчас тренируются, и за чем конкретно должны следить члены группы. Иногда группе раздают специальные бланки наблюдения за ролевой игрой, которые структурируют обратную связь.</p> <p>Проведение ролевой игры.</p> <p>Участники и партнер (партнеры) разыгрывают ситуацию ролевой игры. Тренер может остановить ролевую игру в том случае, если кто-либо грубо нарушает инструкции или ситуация неверно понята участниками ролевой игры.</p> <p>Обратная связь от участника (участник ролевой игры говорит, что ему удалось или не удалось выполнить). Этот этап очень важен, так как дает возможность участнику группы самому отметить возможные недостатки.</p> <p>Обратная связь от партнера - как он воспринял поведение участника, что он чувствовал и какие особенности поведения участника заметил.</p> <p>Обратная связь от группы - все члены группы оценивают степень, в которой участнику удалось продемонстрировать целевые компоненты навыка.</p> <p>Обратная связь от тренера - если участник получил слишком много негативных оценок, тренер находит и отмечает позитивные моменты в поведении участника.</p> <p>Все пункты повторяются два-три или большее количество раз, пока участник не достигнет ясного для него самого и для участников группы успеха. Если сложность ситуации оказалась слишком высокой или слишком низкой для участника, то описание ситуации и инструкцию партнеру можно скорректировать, меняя переменные ситуации. Если же выполнить инструкцию и в этих условиях для участника сложно, то в качестве партнера в ролевой игре может участвовать тренер или котренер. Его задача в этом случае так выстроить свое поведение, чтобы тренинг обязательно привел к положительному результату.</p>
56.	<p>Генерализация навыка</p> <p>Для облегчения трансфера выученных навыков в реальную жизнь необходимо применить навык, продемонстрированный в «модельных» играх к реальной жизни каждого клиента. Для этого клиентов просят вспомнить ситуации из своей собственной жизни, в которых тренируемый навык им был необходим, и записать эти ситуации на стандартных бланках. Предложенные клиентами варианты альтернативного поведения анализируются и уточняются группой и затем разыгрываются в ролевой игре по описанной ранее схеме.</p>

57.	<p>Действия тренеров</p> <p>В большинстве поведенческих тренинговых групп тренер на первых занятиях занимает лидирующую позицию, и в группе, проводимой начинающим тренером, эта позиция лидера может сохраниться до самого конца работы. Ничего страшного в этом нет, и особенно повредить стандартному проведению тренинга это не может. Однако самому тренеру будет легче и приятнее работать в группе, если он сумеет постепенно отойти на второй план и передать инициативу (особенно во время групповых обсуждений) самой группе.</p> <p>Нужно помнить о том, что в определенной степени в ходе работы группы тренер является образцом для подражания для всех ее членов. Ни в коем случае нельзя нарушать принципы, которым обучает сам тренер, хотя бы в ходе работы группы. Можно даже сразу попросить группу саму следить за соблюдением тренером правил, и говорить о нарушении каждый раз, когда они совершаются им или кем-либо из членов группы. Все сказанное полностью относится и к действиям котренера.</p>
58.	<p>Этапы работы над программой тренинга</p> <p>Исходя из принципов терапии поведения, отправным пунктом любой поведенческой программы служит определенная поведенческая проблема, ставшая типичной для большей или меньшей группы людей. Если эта группа людей (предположительно) обладает платежеспособным спросом на устранение этой проблемы или же существуют другие организации, которые в состоянии оплачивать вашу работу, то разработка программы имеет определенные перспективы.</p> <p>В этом случае имеет смысл совершить следующие действия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение целей и перспектив разработки программы <ol style="list-style-type: none"> А. Определите и назовите группу клиентов, для которых пишется эта программа. Б. Сформулируйте и запишите проблемы этих клиентов, которые вы собираетесь решить своей программой. В. Сформулируйте и запишите проблемы людей, которые сталкиваются с вашими клиентами. Г. Назовите навыки, которые вы будете формировать, или от которых вам нужно будет отучить ваших клиентов. <p>Если вам удалось точно выполнить эту задачу, то перспективы формирования поведенческой программы достаточно ясны и реальны.</p> <p>Примеры.</p> <p>Люди, которые не могут отказаться от настойчивого предложения выпить за праздничным столом.</p> <p>Проблемы: практически в любой компании быстро приходит в состояние нежелательного опьянения, совершает в этом состоянии необдуманные поступки, тратит на алкоголь лишние деньги, о чем потом сожалеет;</p> <p>неожиданные «финты» и обиды в компании приводят к тому, что этого человека остерегаются приглашать в гости. Семья страдает от частого появления этого человека в пьяном виде. На работе перестают ему доверять. Опасность, возникающая в связи с управлением машиной в пьяном виде;</p> <p>умение определить для себя конечную дозу спиртного и умение принимать участие в застолье, не переходя эту дозу. Умение вежливо и аргументировано сказать «нет» в ответ на настойчивые предложения спиртного.</p> <p>Устранение нерациональных убеждений в связи с выпивкой в компании.</p> <p>Люди, испытывающие чрезмерное волнение перед экзаменом или ответственным публичным выступлением.</p> <p>Люди, стесняющиеся своей внешности и отказывающиеся вследствие этого от социальных контактов.</p> <p>Люди, с ненавистью относящиеся к присутствию в их городе лиц иной национальности или иной религии.</p> <p>Люди, решившие порвать с сектой, но не имеющие для этого достаточных навыков, чтобы освободиться от возникшей зависимости.</p>
59.	<p>Анализ литературы</p> <p>Вам, конечно, необходимо познакомиться с соответствующей литературой по проблеме, например алкоголизма или религиозного шовинизма. Очень большой удачей будет, если вам удастся найти опубликованную программу, полностью соответствующую вашим целям. Из литературы выпишите важнейшие сведения о сути интересующих вас поведенческих нарушений, имеет смысл также схематически изобразить для себя пути их преодоления, предлагаемые специалистами. Проверьте все возможные источники информации, включая сеть Интернет, обратитесь к известным вам специалистам в этой области с просьбой о помощи.</p> <p>Если в результате этой работы ничего интересного обнаружить не удастся, попробуйте применить стандартные темы тренинга поведения или попытайтесь найти собственные, авторские, решения проблем.</p> <p>3. Конкретизация навыков</p>

	<p>Теперь можно перейти к конкретизации навыков и их элементов, которые вы будете тренировать в вашей программе. Постарайтесь выделить как можно более мелкие и ясно описываемые навыки. Если это возможно, проранжируйте выделенные навыки, выделите первоочередные и самые важные из них.</p> <p>4. Когнитивная основа навыков Подготовьте текстовое или графическое описание навыка, которое вы будете использовать для иллюстрации навыка клиентам.</p> <p>5. Демонстрационные ролевые игры Подготовьте описание двух-трех демонстрационных ролевых игр и запишите сценарий, который должен быть реализован в этой игре. Разыграйте этот сценарий с котренером 3-4 раза и попросите любых посторонних людей задать как можно больше вопросов по смыслу навыка, который будет демонстрироваться в этом сценарии. Это поможет вам отработать содержание когнитивного компонента навыка.</p> <p>6. Страхочные ролевые игры Подготовьте минимум 6 страхочных ролевых игр и продумайте варианты их усложнения или облегчения. Сценарии страхочных ролевых игр вместе с инструкциями партнеру и протагонисту (первому актеру) напечатайте на карточках. На обороте карточки отметьте варианты облегчения или усложнения ситуации.</p> <p>7. Временной план Продумайте разминочные упражнения (психогимнастика и пр.), которые вы будете использовать в начале и по ходу занятий. Составьте общий план тренинга с указанием времени, которого потребует выполнение каждого из его пунктов. Работу над программой с выполнением этих пунктов, конечно, нельзя еще считать завершенной. Но эта работа совершенно необходима, чтобы начать практическую проверку алгоритма и содержания программы. После первого тренинга программу, конечно, нужно будет переработать, после 10-15 тренингов можно будет считать каркас программы готовым и начинать работу над отладкой отдельных ее компонентов. Чтобы в итоге у вас получилась качественная программа, достойная публикации в научных журналах, непосредственно после каждого занятия нужно вести его протокол или поручить ведение протокола котренеру. В противном случае многие находки или удачные ролевые игры очень быстро забываются.</p>
60.	<p>Психологическая модель изменения проблемного поведения В отличие от квазимедицинских моделей психических отклонений, имеющих в своей основе биологические или физиологические предпосылки, поведенческая психотерапия использует психологическую модель отклоняющегося поведения, которая имеет ряд характерных черт.</p> <p>1. Многие особенности поведения, которые раньше считались болезнями, теперь рассматриваются как психологические трудности или жизненные проблемы. Предполагается, что каждый человек в ходе своей жизни так или иначе сталкивается с теми или иными проблемами.</p> <p>2. Признается, что болезненное поведение в основном приобретается в ходе жизни по тем же законам, что и нормальное поведение. Принципы изменения здорового и проблематичного поведения принципиально одинаковы, и поэтому на болезненное поведение можно воздействовать обычными методами.</p> <p>3. Поведение человека в большой степени зависит от ситуативных переменных, и поэтому должно рассматриваться во взаимосвязи с актуальной ситуацией и исходя из ее особенностей. Историческому и причинному анализу придается небольшое значение.</p> <p>4. Для того чтобы изменить поведение, не обязательно понимать происхождение проблемы и причины ее возникновения. Во-первых, эти данные очень труднодоступны, во-вторых, мы еще очень мало знаем о причинно-следственных связях психических явлений.</p> <p>5. Для терапии необходимо предварительно проанализировать проблему с учетом многих модальностей и выбрать затем методы, подходящие для применения с учетом выявленных особенностей.</p> <p>6. Способы и приемы терапии подбираются строго индивидуально, применительно к разным людям и их личным (часто - очень различным) проблемам.</p>

Задание №1

Молодая семья растит ребенка в тесной однокомнатной квартире. Отец очень сильно занят и иногда приходит домой пьяным. В этом случае мать ребенка имеет привычку громко отчитывать его. Поскольку квартира маленькая, то склоки происходят непосредственно у кроватки младенца. Во время этих скандалов ребенок начинает рыдать, мать выхватывает его из кроватки (иногда это бывает больно) и использует в качестве аргумента в споре

(«зачем мы его тогда рожали?»). Спустя некоторое время ребенок начинает рыдать, когда отец, желая его приласкать, подходит к кроватке и берет его на руки.

Как Вы объясните данную ситуацию?

Задание №2

Вовремя консультационного процесса Вы должны при помощи свода правил по «переделке» тормозной личности в экситаторную оказать помощь клиенту. В чем суть переделки?

Задание №3

Вам предстоит работа с устранением условного рефлекса страха. Как Вы будете работать используя опыт экспериментов Вольпе?

Задание №4

К Вам обратился клиент за помощью с запросом о неумении справиться с приступами ярости. Как Вы проведете работу методом Вольпе? Как будете угашать реакции страха?

Задание №5

Женщина обращается за помощью после того, как она на полном ходу в панике выпрыгнула из автомобиля, увидев, как по ее ноге ползет паук. Она и раньше очень боялась пауков, на после этого случая решила, что с ней что-то не в порядке.

Задание №6

К Вам обратились за помощью: устранить страх вождения автомобиля. Как проведете работу?

Задание №7

Обратившийся за помощью хочет преуспевать во всем хотят преуспеть во всем, хотят все сделать идеально, проводит больше времени, чем необходимо, выполняя задачи, потому что полон решимости избежать ошибок. Как с помощью идей Миллера и Долларда, рассматривающего невротическое поведение результатом процесса научения вы окажете помощь?

Задание №8

Во время терапии Вами обнаружено, что мать часто срывалась на клиента криками, что может ассоциироваться со стимулами, которые в другой ситуации были бы абсолютно нейтральными. По большей части именно родители ответственны за эти ассоциации. Приведите пример подобной ситуации.

Задание №9

В процессе консультирования Вам пришлось обсуждать с клиентом, стыдные и неприятные события его жизни. Как должен вести себя психолог в данной ситуации?

Задание №10

Как вы научите клиента произвольному контролю физиологических функций, являющихся причинами нарушений в физиологии с помощью биологической обратной связи.

Задание №11

Довольно строгий отец обратился к психотерапевту с жалобой на то, что его дочь (младший школьный возраст) начала сильно заикаться, особенно когда она должна отвечать перед всем классом. В то же время дочь прекрасно и связно болтает, когда она играет с куклами в своей комнате. Как будете искать причину? При разговоре с вами девочка почти не заикается и начинает заикаться, только когда она должна выполнять какое-либо задание (например, читать стишок). Девочка заикается также в присутствии отца.

Задание №12

Вы в процессе консультирования обнаружили нарушения самооценки и самопредставлений клиента. Как Вы окажете ему помощь методом самоподкрепления?

Задание №13

Аверсивная терапия применяется в крайних случаях. Каких? Как будете работать? Какие правила будете соблюдать?

Задание №14

За помощью обращается молодая женщина с жалобой на приступы неконтролируемой агрессивности, о которых она потом очень жалеет. Более того, она опасается, что во время таких приступов «может случиться что-то страшное, например, она может сломать ребенку руку или ударить мужа ножом».

Задание №15

32-летняя пациентка жалуется на аффективные нарушения - постоянное беспокойство и тревожность. Как Вы ей поможете, применив метода мультимодальной терапии поведения?

Задание №16

Мать девочки-подростка обращается к психотерапевту в связи с тем, что ее дочь грызет ногти до крови, часто заносит инфекцию. Пальцы девочки выглядят довольно неопрятно и раны бывают очень болезненными. Мать ничего понять не может, поскольку сама она тщательно ухаживает за ногтями, да и девочка часто восхищается ее маникюром и охотно смотрит,

как мама его делает. Борьба с кусанием ногтей длится уже не один год: мать пробовала уговаривать, бить по рукам, мазать руки горькими отварами - ничего не помогает.

Задание №17

Вам надо устранить нежелательное поведение подростка. Как Вы проведете работу используя метод самоинструкции?

Задание №18

Молодой человек обращается с жалобой на экзаменационный страх, который не дает ему рассказать на экзамене то, что он прекрасно знает. Иногда он пропускает сроки экзамена из-за этого страха, до последнего оттягивая момент, когда он выйдет из дома или войдет в аудиторию. Даже зная ответ на вопрос, он часто не может «собрать свои мысли в кучу» и в результате получает плохие отметки. «Особенно обидно бывает, если я в коридоре рассказываю товарищу содержание билета, а на экзамене двух слов связать не могу».

Задание 20

К Вам обратились за помощью о невозможности избавления от мыслей о чем-либо плохом. Как окажете помощь?

Задание №21

Как Вы будете проводить работу методом скрытого подкрепления при различных нарушениях: алкоголизме, курении, переедании, различного рода страхах, хронических болях, нарушениях самовосприятия, кусании ногтей и т.д.

Задание №22

Руководитель фирмы обращается за консультацией к психологу по следующему поводу. Один из лучших его сотрудников повел себя очень странно, и менеджер опасается за его психическое здоровье. Торгового агента решили поощрить - на общем собрании в виде сюрприза вручить ему путевку на дорогой зарубежный курорт. Когда на общем собрании в присутствии большого числа сотрудников путевка была вручена, он порвал ее на глазах у всех и выбежал из зала. На следующий день он принес заявление на увольнение и отказался объяснить причины своего поведения.

Задание №23

После нескольких поездок в Германию к дальним родственникам клиент заключает, что чувствовать себя в безопасности он может только за границей. Он предпринимает массу усилий, чтобы добиться статуса переселенца, но наконец, убеждается, что это практически невозможно. Его свобода действий в отношении безопасности катастрофически снижается, и спустя некоторое время он обращается за помощью к психологу.

Задание №24

Женщина обращается к психологу с просьбой помочь. Ее уже взрослый сын ничего не желает делать. Семья довольно обеспеченная, у каждого из супругов свой бизнес, сыну они тоже ни в чем не отказывают. Чтобы помочь сыну стать на ноги, отец зарегистрировал для того собственную фирму с поставленным уже бизнесом. Нужно только работать. Но сын и этого не хочет! Он либо сидит весь день дома, либо, что еще хуже, берет машину и отправляется проводить своих друзей. В общем, делом заниматься не хочет - у него нет к нему никакого интереса.

Задание №25

Девочке первокласснице в школе все нравилось. Но вдруг родители замечают, что ее интерес стремительно угасает, она не хочет делать уроки, с нежеланием идет в школу. Что может быть причиной?

Задание №26

Кто скорее всего победит на выборах: оптимистичный и пессимистичный кандидат?

Задание №27

Клиент жалуется на то, что ее жизнь не удалась, поскольку все в ее жизни было посвящено детям, а они ее не любят. Она с мужем (покойным) заработала много денег, создала преуспевающую фирму, отдала ее детям, а они теперь и не вспоминают о матери. Окажите ей помощь с помощью теории и практики Эллиса.

Задание №28

Пациентка с тяжелой формой депрессии длительное время находится в клинике, убеждена сама и убеждает других, что она так слаба, что совершенно не в силах ухаживать за собой и скоро умрет. Как Вы ей поможет с помощью когнитивной терапии Аарона Бека?

Задание №29

Пациент с сильным страхом публичного выступления убежден, что он нигде и никогда ни слова не сможет произнести «на публике». Как Вы ей поможет с помощью когнитивной терапии Аарона Бека?

Задание №30

В клинику к Беку поступила на лечение 25-летняя домохозяйка с периодически повторяющимися суицидальными попытками. Главные ее страдания связаны с убеждением в том, что жить ей больше не стоит, что ее проблемы непреодолимы, что ее положение безвыходно. Есть только один способ избавиться от этих страданий - смерть. Как Вы ей поможет с помощью когнитивной терапии Аарона Бека?

Задание №31

Как будет проходить работа с клиентом, который жалуется на одиночество и отсутствие близких межличностных отношений?, Как Вы окажете ему помощь методами функционального анализа поведения по Кэнферу?

Задание №32

Проведите поведенческую диагностику по схеме Арнольда Лазаруса BASIC ID.

Задание №33

К Вам обратился клиент с жалобами на внезапные приступы беспокойства и тревоги. Приступы начинаются с неприятных ощущений слабости, напряжения в голове, на которые клиент обращает внимание, и от этого ощущения усиливаются. В этот момент клиент начинает думать о том, что с ним не все в порядке, и в его воображении возникают неприятные и страшные картины болезней, инфарктов, припадков и т.д.

Задание №34

К Вам обратился клиент с жалобами на внезапные приступы беспокойства и тревоги. Приступы начинаются с неприятных ощущений слабости, напряжения в голове, на которые клиент обращает внимание, и от этого ощущения усиливаются. В этот момент клиент начинает задумываться о возможных неприятных событиях, образно представляет их себе, после чего у него возникают неприятные ощущения и тревога.

Задание №35

Как Вы будете применять методы поведенческой диагностики по Кенферу?

Задание №36

Какую схему наблюдений по М.Э. Берналу Вы будете использовать в процессе терапии отношений между матерью и трудным ребенком?

Задание №37

Вам предстоит для оценки достигнутого в процессе психотерапии успеха, а также для текущего контроля за ходом поведенческой психотерапии использовать специфическую процедуру - модель АВА. Как Вы будете применять модель на практике.

Задание №38

Вы проводите работу с клиентом в русле когнитивно-поведенческой психотерапии. Какими качествами должен обладать терапевт, чтобы созданная им терапевтическая среда и формирующиеся с ним отношения способствовали, а не мешали психотерапии?

Задание №39

Вы разработали программу тренинга поведения, выбрали меры стандартизации целей программы и последовательность действий в ходе ее осуществления. Охарактеризуйте стандартизированные программы тренинга уверенности.

Задание №40

Вы разработали программу тренинга поведения, выбрали меры стандартизации целей программы и последовательность действий в ходе ее осуществления. Охарактеризуйте Полустандартизированные программы тренинга.

Задание №41

Вы разработали программу тренинга поведения, выбрали меры стандартизации целей программы и последовательность действий в ходе ее осуществления. Охарактеризуйте нестандартизированный, интеракционно-ориентированный групповой тренинг.

Задание №42

Кто автор самой известной из стандартизированных тренинговых программ уверенности. Какова структура программы?

Задание №43

Кто автор самой известной из полустандартизированных тренинговых программ уверенности. Какова структура программы?

Задание №44

Вы проводите групповую работу в контексте когнитивно-поведенческой психотерапии. Опишите применяемые Вами техники и способы их применения.

Задание №45

Кто автор самой известной из нестандартизированных интеракционных тренинговых программ уверенности. Какова структура программы?

Задание №46

Возможно ли проведение тренинга в индивидуальной работе? Как Вы проведете такой тренинг?

Задание №47

Традиция такого рода тренингов идет от Дж. Вольпе, который в ассертивных (самоутверждающих) реакциях видел один из способов преодоления социальных страхов. Как будете работать.

Задание №48

Как Вы будете применять на практике умение различать уверенное, неуверенное и агрессивное поведение?

Задание №49

Какой тренинг необходим при конкретных жизненных проблемах клиентов и в плане применения сформированных навыков к конкретным жизненным проблемам? Как проведете этот тренинг?

Задание №50

Чему Вы будете обучать тренинговую группу в тренинге социальной компетентности.

Задание №51

Раскройте понятие «Социальная компетентности». Как будете формировать способность к компромиссу между двумя крайними, экстремальными, стратегиями (функционирования, приспособления, с одной стороны, и самоутверждения - с другой) в реальных жизненных ситуациях?

Задание №52

Что включают в себя и чему учат программы педагогического тренинга, рассчитанного на работу с людьми, так или иначе сталкивающимися с проблемами влияния на других людей. Самую большую группу клиентов здесь составляют родители, обращающиеся к терапевту за помощью в воспитании детей.

Задание №53

Поведение в сфере межличностного общения включает в себя способность открыто говорить о своих (позитивных и негативных) чувствах и помогать партнеру делать то же самое. При работе с какой группой людей Вы будете отрабатывать навыки самореализации и развития межличностных отношений? Что и как будете тренировать?

Задание №54

Вы работаете в тренинговой группе. Как будете формировать когнитивные основы навыка?

Задание №55

Демонстрационная ролевая игра: тренер, котренер (помощник тренера) или специально подготовленный персонал в группе разыгрывают ситуацию, в которой демонстрируют целевое поведение. (Этот способ имеет то преимущество, что первая обоснованная или необоснованная критика, касающаяся не техники, а сути тренируемого навыка, достается тренеру, а не участнику группы.) Какова будет последовательность действий в этой игре?

Задание №56

В процессе работы тренинговой группы возникла ситуация, которой Вам необходимо применить технику «Генерализация навыка». Как будете работать?

Задание №57

Допустимо ли в поведенческих тренинговых группах тренеру занимать лидирующую позицию? Обоснуйте ответ?

Задание №58

Из каких этапов будет состоять Ваша программа тренинга. Какие действия Вы будете совершать? Приведите примеры.

Задание №59

При подготовке к проведению тренинга Вам надо познакомиться с необходимой литературой. Как Вы проведете работу?

Задание №60

Составьте психологическую модель изменения проблемного поведения. Каковы ее характерные черты?

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация обучающихся обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (модулю).

Преподаватель доводит до сведения обучающихся на первом учебном занятии перечень вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию, и критерии оценивания знаний, умений и навыков.

Экзамены служат формой проверки освоения учебного материала дисциплины (модуля).

Результаты сдачи экзамена оцениваются по шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «не удовлетворительно».

Экзамены принимаются преподавателями, ведущим занятия по дисциплине (модулю).

Экзамены проводятся по билетам. Преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля).

Во время экзамена с разрешения преподавателя обучающийся может пользоваться справочниками, таблицами, инструкциями и другими материалами.

Обучающийся при подготовке ответа ведет необходимые записи, которые предъявляет преподавателю. При отказе обучающегося от ответа в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «не

удовлетворительно».

Результаты экзамена заносятся в зачетно-экзаменационную ведомость. Если обучающийся не явился на экзамен, в ведомости напротив фамилии обучающегося делается запись «не явился». Неявка на экзамен без уважительной причины приравнивается к оценке «не удовлетворительно».

В зачетную книжку выставляется соответствующая оценка, полученная обучающимся. Оценка «не удовлетворительно» в зачетную книжку не ставится. Заполнение зачетной книжки до внесения соответствующей оценки в ведомость не разрешается.

Прием экзамена у обучающегося прекращается при нарушении им дисциплины, использовании неразрешенных материалов и средств мобильной связи. В этом случае обучающемуся в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «не удовлетворительно».

В случае несогласия обучающегося с оценкой, выставленной на экзамене, он имеет право подать апелляцию.