

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «Психотерапія та психокорекція»
обов'язкових компонент освітньої програми
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема № 4. Когнітивно-поведінковий напрямок у психокорекції та психотерапії.

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 7 від 30.08.2023 р.

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол № 7 від 25.08.2023 р.

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та
соціально-економічних дисциплін
Протокол № 7 від 29.08.2023 р.

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол № 8 від 15.08.2023 р.

Розробник:

Доцент кафедри соціології та психології, кандидат біологічних наук, доцент
Шахова О.Г.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри загальної психології факультету психології ХНУ імені В.Н. Каразіна, кандидат психологічних наук, доцент Невоєнна О.А.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 ХНУВС, кандидат психологічних наук, доцент Жданова І.В.

План лекції.

1. Особливості когнітивної психокорекції та психотерапії
2. Рационально-эмотивная терапия (рэт) А. ЭЛЛИСА
3. Когнітивний підхід А. БЕКА

Рекомендована література.

Основна:

1. Андрушко Я.С. Психокорекція: навч.-метод. Посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 211 с. <http://surl.li/bxxgi>
2. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії. Луцьк: «Вежа Друк», 2014. 420 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/153588416.pdf>
3. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція / І.М. Цимбалюк. – К.: „Професіонал”, 2007. – 544 с.
https://shron1.chtyvo.org.ua/Tsymbaliuk_Ivan/Psykholohichne_konsultuvannia_ta_korektsiia_Modulno-reitynhovyi_kurs.pdf

Допоміжна:

1. Михальченко Н.В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н.В. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2018. 236 с.
<http://surl.li/bxwzx>

1. Особливості когнітивної психокорекції та психотерапії

Когнітивна психологія з'явилася як відповідна реакція на біхевіоризм і гештальтпсихологію. Тому в когнітивній психокорекції основна увага приділяється пізнавальним структурам психіки й **упор робиться на особистість, особистісні конструкти й у цілому на логічні здатності**. В основі когнітивного підходу лежать теорії, що описують особистість із погляду **організації пізнавальних структур**. Саме з ними працює психолог у корекційному плані, причому в ряді випадків мова йде не тільки про порушення властиво пізнавальної сфери, але й про складності проблеми, що визначають, спілкування, внутрішніх конфліктах і т.д.

Цей підхід є директивним, активним і орієнтованим на проблему клієнта, застосовується як в індивідуальній, так і в груповій формі, а також для корекції сімейних і подружніх відносин.

Можна виділити наступні його **особливості**:

1. Основна увага приділяється не минулому клієнта, а його **сьогоденню** - думкам про себе й про світ. Уважається, що знання причин порушень не завжди веде до їх виправлення: наприклад, якщо людина приходить до лікаря з переломом кістки, то в завдання лікаря входить загоєння перелому, а не вивчення причин, які привели до нього.
2. В основі корекції лежить **научіння новим способам мислення**.
3. Широке застосування **системи домашніх завдань**, спрямованих на

перенос отриманих нових навичок у середовище реальної взаємодії.

4. Основне завдання корекції - **зміни в сприйнятті себе й навколишньої дійсності**, при цьому зазначається, що **знання про себе й світ впливають на поведінку**, а поведінка і її наслідки впливають на уявлення про себе й світ.

У когнітивному підході можна виділити **два напрямки**:

1. Когнітивно-Аналітичний.
2. Когнітивно-Поведінковий.

Когнітивно-Аналітичний напрямок

Методологічною й теоретичною основою даного напрямку є роботи Ж. Піаже, Л.С. Виготського, теорія Д. Келли, роботи А. Риле.

Основне завдання - створення *моделі* психологічної проблеми, яка була б зрозуміла клієнтові й з якою він міг би працювати самостійно.

Модель являє собою набір погоджених і логічно взаємозалежних гіпотез, де взаємодіють сприйняття, емоції, дії й думки.

Основні поняття, що використовують в когнітивно-аналітичному напрямку: "пастки", "дилеми", "перешкоди".

Пастки - складні, повторювані поведінкові шаблони. Наприклад, наявне в клієнта почуття невпевненості породжує прагнення демонструвати певну поведінку. Це прагнення приводить до спостереження за проявами впевненості в інших і копіюванню подібної поведінки, що веде до ще більшого дистанціювання від навколишніх і породжує страх самотності. Зі страхом самотності зв'язана відмова від певної моделі поведінки, що, у свою чергу, сприяє *усвідомленню* неуспішності й посиленню почуття непевності.

Дилеми - це стратегії поведінки, побудовані на альтернативному мисленні, що припускають дві взаємовиключні форми поведінки. Наприклад, у клієнта є виражене прагнення до близькості з іншою людиною. Однак виникаюча форма близькості така, що при цьому клієнт втрачає самостійність, виникає відчуття залежності. Самостійність же означає повну протилежність близькості й викликає почуття самотності. У такий спосіб у клієнта виникає дилема: або він самостійний, але самотній, або він близький з коханою людиною, але залежний. Обидва ці варіанти клієнта не влаштовують, і він демонструє по черзі кожний з них, випробовуючи при цьому страждання й незадоволеність.

Перешкоди - варіант поведінки, при якій, ставлячи мету, клієнт не усвідомлює й не враховує її серйозності. Прикладом може бути спроба фрустрованого клієнта кинути палити. При цьому мета - спроба кинути палити - недосяжна, оскільки при її постановці клієнт усвідомлює тільки деякі (видимі) аспекти паління (школа своєму здоров'ю, шкода для оточуючих, неприємний запах, витрати і т.ін.), але не усвідомлює, що паління для нього є важливим елементом копинг-поведінки, і є вбудованим в стратегію боротьби зі стресом. При будь-якій спробі кинути курити наростає дискомфорт і різко знижується толерантність до фрустрації й стресу, що підсилює бажання закурити.

Когнітивно-Аналітична корекція показана для клієнтів: з особистісними порушеннями, депресивними станами, страхами,

порушеннями потягів, що страждають залежностями різного виду (алкоголь, наркотики й ін.), психосоматичними захворюваннями.

Цілями когнітивної психокорекції є:

виправлення помилкової переробки інформації;
 · допомога клієнтам у зміні переконань, які підтримують неадаптивну поведінку і неадаптивні емоції.

Для спростування дисфункціональних переконань і сприяння більш реалістичному адаптивному мисленню використовуються як когнітивні, так і деякі поведінкові методи. Когнітивна психокорекція припускає, що проблеми в індивіда впливають головним чином з якихось викривлень реальності, заснованих на помилкових передумовах і допущеннях. Ці неправильні уявлення виникають у результаті неправильного навчіння в процесі пізнавального або когнітивного розвитку особистості. А звідси виводиться формула впливу: *психолог допомагає клієнтові відшукати викривлення в мисленні й навчитися альтернативним, більш реалістичним способам формулювання свого досвіду.*

РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОТИВНАЯ ТЕРАПИЯ (РЭТ) А. ЭЛЛИСА

Засновник РЭТ А. Эллис сформулював ряд положень, які активно використовуються в практичній корекційній психології. Одним з таких положень, часто цитуємих Эллисом, є висловлення: **"Людам заважають не речі, а то, якими вони їх бачать"** (*Эпиктет*).

Ґрунтуючись на підкреслено-наукових підходах у структурі індивідуальної свідомості, А. Эллис прагне звільнити клієнта від стереотипів і кліше, забезпечити більш вільний і неупереджений погляд на світ.

У РЭТ виокремлюють три ведучих психологічних аспекта функціонування людини: думки (когниции), почуття й поведінку. А. Эллис виділяв два типи когниций: дескриптивні й оціночні.

Дескриптивні когниции містять інформацію про реальність, про те, що людина сприйняла у світі, це "чиста" інформація про реальність. **Оціночні** когниции відбивають відношення людини до цієї реальності. Дескриптивні когниции обов'язково з'єднані з оцінними зв'язками різного ступеня твердості.

Необ'єктивні події самі по собі викликають у нас позитивні або негативні емоції, а наше внутрішнє сприйняття цих подій - їх оцінку. Ми відчуваємо те, що думаємо із приводу сприйнятого. **Розлад в емоційній сфері є результатом порушень у когнітивній сфері** (таких як сверженералізація, неправильні висновки й тверді установки).

Джерело психологічних порушень - це система індивідуальних ірраціональних уявлень про світ, засвоєна, як правило, у дитинстві від значимих дорослих. Ці порушення А. Эллис назвав *ірраціональними установками*. **Серцевиною емоційних порушень, на думку Эллиса, є самозвинувачення.**

Важливим у РЭТ є поняття *"настка"*, тобто всі ті когнітивні утворення, які створюють необґрунтовану невротичну тривогу. Виникнення психологічних проблем у клієнта пов'язане з функціонуванням системи

ірраціональних установок.

Елліс розробив своєрідний **"кодекс невротика"**, тобто комплекс помилкових суджень, прагнення до виконання якого веде до психологічних проблем:

1. Існує жорстка необхідність бути улюбленим або схвалюваним кожною людиною в значимім оточенні.
2. Кожний повинен бути компетентним у всіх галузях знань.
3. Більшість людей підла, зіпсована й гідна презирства.
4. Відбудеться катастрофа, якщо події підуть іншим шляхом, чим запрограмувала людина.
5. Людські нещастя обумовлені зовнішніми силами, і в людей мало можливості їх контролювати.
6. Якщо існує небезпека, то не слід її долати.
7. Легше уникнути певних життєвих труднощів, чим стикатися з ними й нести за них відповідальність.
8. У цьому світі слабкий завжди залежить від сильного.
9. Минула історія людини повинна впливати на її безпосередню поведінку "зараз".
10. Не слід турбуватися про чужі проблеми.
11. Необхідно правильно, чітко й відмінно вирішувати всі проблеми, а якщо ні, то відбудеться катастрофа.
12. Якщо хто-небудь не контролює свої емоції, то йому неможливо допомогти.

А. Елліс запропонував свою **структуру особистості**, названу їм по перших буквах латинського алфавіту **"ABC-Теорія"**:

A - подія, що активує;

B - думка клієнта про цю подію;

C - емоційні або поведінкові наслідки події;

D - наступна реакція на подію в результаті розумової переробки;

E - завершальний ціннісний умовивід (конструктивний або деструктивний).

Ця концептуальна схема знайшла широке застосування в практичній психології, оскільки дозволяє самому клієнтові у формі щоденникових записів вести ефективне самостереження й самоаналіз.

Аналіз поведінки клієнта або самоаналіз за схемою **"подія - сприйняття події - реакція - обмірковування - висновок"** має високу продуктивність і навчальний ефект.

Техніки РЕТ характеризується широким набором психотехнік, у тому числі запозичених з інших напрямків.

1. Обговорення й спростування ірраціональних поглядів.

Психолог активно дискутує із клієнтом, спростовує його ірраціональні погляди, вимагає доказів, уточнює логічні підстави і т.д. Велика увага приділяється зм'якшенню категоричності клієнта: замість "Я повинен" - "Мені б хотілося"; замість "Буде жахливо, якщо..." - "Напевно, не зовсім зручно буде, якщо..."; замість "Я зобов'язаний виконати цю роботу" - "Я

прагнув би виконати цю роботу на високому рівні".

2. **Когнітивне домашнє завдання** пов'язане із самоаналізом по " ABC-Моделі" і переструктуруванням звичних вербальних реакцій і інтерпретацій.

3. **Рационально-емотивна уява.** Клієнта просять уявити важку для нього ситуацію й свої почуття в ній. Потім пропонується змінити самовідчуття в ситуації й подивитися, які зміни в поведінці це викличе.

4. **Рольова гра.** Програються ситуації, що турбують, проробляються неадекватні інтерпретації, особливо ті, що несуть у собі самозвинувачення й самознищення.

5. **"Атака на страх".** Техніка полягає в домашньому завданні, зміст якого в тому, щоб виконати дію, яка звичайно викликає страх або психологічні утруднення в клієнта. Наприклад, клієнтові, який випробовує сильний дискомфорт при спілкуванні із продавцем, пропонують зайти у великий магазин з безліччю відділів і в кожному відділі попросити показати йому будь-яку річ.

КОГНІТИВНИЙ ПІДХІД А. БЕКА

Головна ідея когнітивної психокорекції А. Бека полягає в тому, що вирішальним фактором для виживання організму є переробка інформації. У результаті народжуються програми поведінки. Людина виживає, одержуючи інформацію з навколишнього середовища, синтезуючи її й плануючи дії на основі цього синтезу, тобто виробляючи самостійно програму поведінки.

Програма може бути *нормальною (адекватною)* або *неадекватною*. У випадку когнітивного зрушення в переробці інформації починає формуватися аномальна програма. Нормальна програма правильно сприйнятих і проінтерпретованих даних заміняється "тривожною програмою", "депресивною програмою", "панічною програмою" і т.д. Коли це трапляється, людина починає випробовувати симптоми тривоги, депресії або паніки.

А. Бек вважає, що в кожній людини в когнітивнім функціонуванні є своє слабке місце - "**когнітивна уразливість**". Саме вона робить людину вразливою до психологічного стресу.

Особистість (по А. Бекові) формується *схемами* або когнітивними структурами, які являють собою базальні переконання. Ці схеми починають формуватися в дитинстві на основі особистого досвіду й ідентифікації зі значимими іншими. Схеми є стійкими когнітивними структурами, які стають активними при дії специфічних стимулів, стресів або обставин. Наприклад, в "**когнітивну тріаду депресії**" входять:

негативне уявлення про себе ("Я непристосований, нікчемний, усіма знедолений невдаха");

негативний погляд на світ (клієнт переконаний, що світ висуває надмірні вимоги до нього й споруджує непереборні бар'єри на шляху до досягнення цілей і що у світі немає ні задоволення, ні щастя);

нігілістичний погляд на майбутнє (клієнт переконаний, що переживані їм труднощі непереборні. З відчуття повної безнадійності народжуються суїцидні думки).

Етапи когнітивної корекційної роботи

1. **Ідентифікація (зведення) проблем**, що мають в основі ті самі причини і їх угруповання. Іншим варіантом зведення проблем є ідентифікація першої ланки в ланцюзі, який і запускає весь ланцюг символів.

2. **Усвідомлення й вербалізація неадаптивних когніцій, що** спотворюють сприйняття реальності.

Неадаптивна когніція - це будь-яка думка, що викликає неадекватні або хворобливі емоції, що й утрудняють розв'язання будь-якої проблеми. Неадаптивні когніції носять характер "**автоматичних думок**": виникають без попереднього міркування, рефлексивно. Для клієнта вони мають характер правдоподібних, цілком обґрунтованих, що не зазнають сумніву. Для розпізнавання неадаптивних когніцій використовується **прийом "колекціонування автоматичних думок"**.

Клієнтові пропонується зосередитися на думках або образах, що викликають дискомфорт у проблемній ситуації (або подібної з нею). Сфокусувавшись на автоматичних думках, клієнт може розпізнати їх і зафіксувати. Звичайно поза проблемною ситуацією ці думки усвідомлюються із труднощами, наприклад у людей, що страждають фобіями. Упізнавання їх полегшує при реальнім наближенні до такої ситуації. Кількаразове наближення або занурення в ситуацію дозволяє спочатку усвідомити, здійснити "колекціонування" їх, а згодом замість скороченого (як у телеграмі) варіанта представити його в більш розгорнутому виді.

3. **Віддалення** - процес об'єктивного розгляду думок, при якому клієнт розглядає свої неадаптивні когніції як відособлені від реальності психологічні явища. Віддалення розбудовує вміння здійснювати диференціацію між зовнішнім миром і своїм відношенням до нього.

4. **Зміна правил регуляції поведінки.**

Для регуляції свого життя й поведінки інших людей клієнти використовують правила (приписання, формули). Ці системи правил у значній мірі визначають позначення, тлумачення й оцінку подій. Ті правила регуляції поведінки, які носять абсолютний характер, спричиняють регуляцію поведінки, що не враховує реальної ситуації, що й тому створює проблеми для клієнта.

Для того щоб у клієнта не було таких проблем, йому необхідно модифікувати їх, зробити менш генералізованими, менш персоніфікованими, більш гнучкими, що більше враховують реальність.

Зміст правил регуляції поведінки центрується навколо двох основних параметрів: **небезпеки - безпеки й болі - задоволення**.

Мета корекції. *Основна мета* - виправлення неадекватних когніцій, усвідомлення правил неадекватної обробки інформації й заміна їх правильними.

Завдання психолога.

Навчити клієнта усвідомлювати зв'язки між когнітивними схемами, афектами й поведінкою. Навчити замінювати дисфункціональні думки більш

реалістичними інтерпретаціями.

Позиція психолога. між клієнтом і психологом повинні складатися партнерські відносини. Інтерпретації або припущення клієнта розглядаються психологом як гіпотези, що потребують перевірки й підтвердженні.

Висновки по лекції.

Отже, в когнітивній психокорекції основна увага приділяється пізнавальним структурам психіки й **акцент робиться на особистість, особистісні конструкти й у цілому на логічні здатності.** В основі когнітивного підходу лежать теорії, що описують особистість із погляду **організації пізнавальних структур.** Цілями когнітивної психокорекції є: виправлення помилкової переробки інформації та допомога клієнту у зміні переконань, які підтримують неадаптивну поведінку і неадаптивні емоції. Психолог допомагає клієнтові відшукати викривлення в мисленні й навчитися альтернативним, більш реалістичним способам формулювання свого досвіду. Для спростування дисфункціональних переконань і сприяння більш реалістичному адаптивному мисленню використовуються як когнітивні, так і деякі поведінкові методи.

Питання до заліку.

1. Особливості когнітивної психокорекції та психотерапії
2. Рационально-эмотивная терапия (РЭТ) А. ЭЛЛИСА
3. Когнітивний підхід А. БЕКА.
4. Когнітивний підхід У. Глассера. (самостійно).