

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

Харківський національний університет внутрішніх справ

Навчально-науковий інститут № 3

Кафедра психології, соціології та педагогіки

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

**з навчальної дисципліни «Основи психокорекції та психотерапії»
вибіркових компонент
освітньої програми першого рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія (психолог ювенальної превенції)**

за темою — Когнітивно-поведінковий напрямок в психокорекції та психотерапії.

Харків 2024

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 14.08.2024 № 8

СХВАЛЕНО

Вченою радою ННІ № 3
Протокол від 09.08.2024 № 8

ПОГОДЖЕНО

Секцією науково-методичної ради
з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін ХНУВС
Протокол від 13.08.2024 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри психології, соціології та педагогіки
(протокол від 08.07.2024 № 13)

Розробники:

професор кафедри психології, соціології та педагогіки, кандидат психологічних наук, доцент ННІ № 3 ХНУВС Харченко С.В.

Рецензенти:

1. начальник кафедри психології та педагогіки гуманітарного факультету НАНГУ, кандидат психологічних наук, доцент С.О. Ларіонов.
2. доцент кафедри психології, соціології та педагогіки ННІ № 3 ХНУВС, кандидат психологічних наук, доцент Доценко В.В.

План лекції:

1. Основні теоретичні положення концепції А. Бека.
2. Основні теоретичні положення раціонально-емотивної поведінкової корекції А. Еліса.
3. Когнітивні техніки психологічної корекції.

Література:

Основна

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017.
2. Теорія та практика психологічної допомоги: навч. посіб. / В.І. Пасічник, І.І. Ліпатов, Л.Ф. Шестопалова, І.І. Приходько та ін. 2-ге вид. Х.: НА НГУ, 2016.

Допоміжна

1. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. URL: <https://cutt.ly/shxyvvM>

Текст лекції

1. Основні теоретичні положення концепції А. Бека.

Особистість за А. Беком формується схемами або когнітивними структурами, які є базальними переконаннями. Ці схеми починають формуватися в дитинстві на основі особистого досвіду й ідентифікації зі значимими іншими. Кожна людина формує власну концепцію себе, інших, світу й концепцію свого існування у світі. Ці концепції підкріплюється досвідом людини й, у свою чергу, впливають на формування інших переконань, цінностей, позицій.

Схеми є стійкими когнітивними структурами, які стають активними за умов дії специфічних стимулів, стресів або обставин. Схеми можуть бути як адаптивними, так і дисфункціональними. Так, в «когнітивну тріаду депресії» входять:

- негативне уявлення про себе («Я непристосований, нікчемний, всіма 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 задоволення);

- нігілістичний погляд на майбутнє (клієнт переконаний, що пережиті їм труднощі непереборні).

Психологічні розлади пов'язані з аберацією мислення. Під аберацією мислення А. Бек розумів розлади на когнітивній стадії переробки інформації, які спотворюють бачення об'єкта або ситуації.

Когнітивні перекручування - це систематичні помилки в судженнях під впливом емоцій. До них належать:

1. Персоналізація - схильність інтерпретувати події в аспекті особистих значень. Наприклад, люди з підвищеною тривожністю вважають, що багато подій, які з ними не пов'язані, стосуються їх особисто або спрямовані проти них особисто. Так, зустрівши хмурий погляд прохожого, клієнт думає: "Він мене зневажає. Всі, хто бачить мене відчувають відразу". Таким чином, клієнт переоцінює як частоту, так і ступінь негативних почуттів, які він викликає в інших людей.

2. Дихотомічне мислення. Невротизований клієнт схильний мислити крайнощами в ситуаціях, які зачіпають його чутливі місця, наприклад, самооцінку, при ймовірній небезпеці. Подія позначається тільки в чорних або білих фарбах, тільки як гарне або погане, прекрасне або жахливе. Така властивість називається дихотомічним мисленням. Людина сприймає світ тільки в контрастних фарбах, відкидає півтони, нейтральне емоційне положення.

3. Вибіркове абстрагування (витяг). Це концептуалізація ситуацій на основі деталі, яка витягнута з контексту, при ігноруванні іншої інформації. Наприклад, на гучній вечірці юнак починає ревнувати свою дівчину, що схилила голову до іншого, щоб краще його чути.

4. Довільні умовиводи - бездоказові або навіть суперечні очевидним фактам умовиводи. Наприклад, мати, що працює, наприкінці важкого робочого дня робить висновок: «Я - погана мати».

5. Зверхгенералізація - не виправдане узагальнення на основі одиничного випадку. Наприклад, клієнт зробив помилку, але думає: «Я завжди все роблю неправильно». Або після невдалого побачення жінка робить висновок: «Всі чоловіки однакові. Вони завжди будуть до мене погано ставитися. У мене ніколи нічого не вийде у відносинах із чоловіками».

6. Перебільшення (катастрофізація) - перебільшення наслідків будь-яких подій. Наприклад, клієнт думає: «Якщо ці люди про мене погано подумують - це буде просто жахливо!»; «Якщо я буду на іспиті нервувати - я обов'язково провалюся й мене відразу виженуть».

Основна мета надання психологічної допомоги за А. Беком - 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 більше реалістичними інтерпретаціями;
- ідентифікувати й змінювати переконання, які привертають до перекручування досвіду.

Метою когнітивної корекції є «спонукання заново до дії» системи перевірки реальності. Клієнти із психопатологічними розладами й особи, відносини яких порушені, втратили здатність перевіряти істинність своїх дисфункціональних інтерпретацій у різному ступені. Когнітивні психологи «вчать пацієнтів самим коректувати дефекти когнітивної обробки й підкріплювати припущення, що дозволяють їм справлятися із ситуацією». Когнітивні психологи прагнуть розвивати в клієнтів поведінкові навички щодо їх проблем. Наприклад, навички вислуховування й спілкування необхідно

розвивати стурбованим своїми відносинами дружинам, а навички асертивності - сором'язливим людям.

При роботі з когніціями психологи навчають клієнтів:

- 1) контролю негативних автоматичних думок;
- 2) усвідомленню зв'язків між когніціями, емоціями й поведінкою;
- 3) дослідженню й перевірці аргументів «за» і «проти», перекручених автоматичних думок;
- 4) заміні заснованих на упередженнях когніцій більше реалістичними інтерпретаціями;
- 5) ідентифікуванню й зміні переконань, які сприяють виникненню схильності до перекручування досвіду.

Клієнти не повинні обов'язково мати високий інтелект для когнітивного консультування, дослідження Бека не виявили зв'язки між ступенем розвитку інтелекту й результатами когнітивного консультування.

Бек перераховує п'ять видів застосування когнітивної корекції, які можуть також розглядатися як цілі. По-перше, видалення симптомів розладів або за допомогою однієї тільки корекції, або з одночасним використанням ліків. По-друге, зниження ймовірності виникнення рецидиву, як тільки корекція або припиниться. По-третє, підвищення сензитивності щодо прийому ліків, які рекомендуються лікарями. По-четверте, рішення специфічних психосоціальних проблем, пов'язаних, наприклад, із сімейними розладами або низькою самооцінкою (ці проблеми можуть або існувати до хвороби, або бути наслідком розвитку хвороби або психопатологічного синдрому). В-п'ятих, зміна основних психологічних переконань (схем), що сприяють розвитку психопатології, дисфункціонального мислення й поведінки.

Когнітивна напрямок найбільш ефективний при роботі із клієнтами, які можуть зосереджуватися на автоматичних думках і брати на себе відповідальність за надання допомоги самим собі. До когнітивної корекції та психотерапії не рекомендується прибівати, якщо в клієнтів знижена здатність перевірки реальності (як, наприклад, при галюцинаціях і обмані почуттів) або

якщо в клієнтів значно знижені пам'ять і здатність логічно мислити (як, наприклад, при органічних мозкових синдромах). При деяких розладах, таких як рецидивна депресія, рекомендується комбінація когнітивного консультування й лікарських засобів.

Когнітивна корекція, як правило, є високоструктурованою і проводиться в короткий термін. Стандартна схема лікування депресії за допомогою когнітивної корекції - 15-20 занять протягом не більш ніж 12 тижнів. Клієнтам із тривожними розладами рекомендується відвідати від 5 до 20 занять. Курс когнітивної корекції варто завершувати поступово, причому клієнтам звичайно надається можливість відвідування додаткових занять протягом одного або двох місяців після завершення курсу. Заняття звичайно тривають 45 хвилин.

На першій співбесіді психологи ставлять перед собою наступні цілі: встановлення відносин, прояснення суті когнітивного консультування, зменшення виразності симптомів і виявлення важливої інформації. Психологи починають визначати проблеми. Визначення проблем вимагає проведення як функціонального, так і когнітивного аналізу. Ціль функціонального аналізу - знайти відповіді на питання, наприклад, на такі: «Які головні компоненти проблеми?», «Як проблема проявляється?», «У яких ситуаціях це відбувається?», «Які частота виникнення даної проблеми, важливість проблеми і її тривалість?», «Які можуть бути наслідки?». При когнітивному аналізі психолог ідентифікує думки клієнта й образи, що виникають у клієнта під дією різних емоцій, визначає, у якому ступені клієнт відчуває себе контролером своїх думок й образ, дає прогноз щодо ймовірності виникнення проблеми й можливих наслідків. З перших занять психологи починають навчати клієнтів контролювати почуття, думки й поведінку й усвідомлювати зв'язки між ними. Наприклад, на першому занятті психолог може запропонувати клієнтам записувати автоматичні думки, що виникають у них тоді, коли вони розстроєні.

На перших заняттях психологи й клієнти складають списки проблем. У них можна включати певні симптоми, види поведінки або глибокі проблеми. При визначенні пріоритетів враховуються глибина розладу, виразність

симптомів і серйозність теми. Психологи підходять до проблеми, вибираючи підходящі когнітивні й поведінкові методи. Психологи завжди прагнуть пояснити клієнтам суть кожної використовуваної методики. І при пропозиції, і при застосуванні конкретних методів психологи приділяють велику увагу зворотному зв'язку з боку клієнтів. Якщо на ранніх стадіях психологи звичайно фокусують увагу на видаленні симптомів, то на більш пізніх стадіях вони, як правило, наголошують на зміні напряму думок клієнтів. Бек говорить попередньої концептуалізації случаючи як про перший крок у розробці плану лікування. Психологам необхідно й визначити когнітивний профіль розладів клієнтів, і зрозуміти їхні унікальні переконання. Концептуалізація припускає висунування психологом гіпотези, що стосується особливих дисфункціональних установок і основних схем клієнтів, їх головних цілей, їх конкретної уразливості й специфічних стресів, взаємодіючих із цією уразливістю й у такий спосіб симптомів, що активізують існуючу модель. У міру того як стає доступною нова інформація, психологи можуть змінювати або додавати гіпотези у своє формулювання або видаляти гіпотези з неї. Психологи знайомлять клієнтів з концептуалізацією й спільно обговорюють її. Деякі психологи використовують дошки або картки, щоб продемонструвати, як невірні інтерпретації дійсності виникають із переконань. Плани лікування, засновані на концептуалізації, пристосовані до індивідуальних потреб окремих клієнтів.

У когнітивній корекції якість відносин психолог - клієнт має дуже велике значення. Когнітивна корекція - це не безособовий підхід; психологи прагнуть розуміти клієнтів як суб'єктів. Психологи прагнуть створення емоційного клімату, що характеризується справжньою теплотою, відсутністю осуду й безумовним прийняттям. Вони намагаються зняти з корекції покрив таємничості, використовуючи мову, яка зрозуміла клієнтові. Психологи ставляться до клієнтів шанобливо, пояснюють їм суть як усього підходу в цілому, так і кожної пропонованої методики. Крім того, психологи діляться із клієнтами відповідальністю за те, що відбувається в ході корекції, обговорюють концептуалізацію случаючи й залучаючи клієнтів до складання плану занять і

до визначення цілей. Когнітивні психологи, висуваючи пропозиції й роблячи різні дії, також виявляють зворотний зв'язок з боку клієнтів. Психологи відзначають ознаки переносу (трансферу) і допускають обговорення реакцій, спрямованих на них самих. Вони використовують реакції переносу (трансферу), щоб ідентифікувати автоматичні думки клієнтів і міжособистісні перекручування й працювати з ними.

Психологи можуть працювати гідами, допомагаючи клієнтам виявляти теми, що проходять через їхні автоматичні думки й переконання. Такі кроки можна почати після того, як психологи й клієнти зв'яжуть переконання з відповідним досвідом, отриманим у минулому, і спільно простежать, як формувалися переконання. Кероване відкриття можна використовувати й по-іншому - психологи можуть діяти як гідів, допомагаючи клієнтам аналізувати їх можливі логічні помилки, розробляючи новий досвід, що припускає експериментування клієнта з різними видами поведінки. Психологи не використовують улесливі угоди, суперечки й індоктринацію для того, щоб допомагати клієнтам перевіряти істинність їх мислення й виробляти нові переконання. Замість цього психологи спонукають клієнтів розвивати навички використання й оцінки інформації, фактів і ймовірностей.

2. Основні теоретичні положення раціонально-емотивної поведінкової корекції А. Еліса.

Фактично всі люди мають три фундаментальні цілі (ФЦ): вижити, бути відносно вільними від болю й бути в розумних межах удоволеними, або задоволеними. Люди мають субцілі, або первинні цілі (ПЦ) - люди хочуть бути щасливими:

- самі по собі;
- у спілкуванні з іншими людьми;
- інтимно, з декількома вибраними іншими людьми;
- у сфері інформації й утворення;
- професійно й економічно;

- у сфері відпочинку й розваг

Ці основні цілі розглядаються скоріше як вибір або перевага, чим як потреби або потреби. Раціональне життя містить у собі мислення, почуття й поведінку, здійснювані таким чином, що вони сприяють досягненню обраних цілей, у той час як нераціональність має на увазі мислення, почуття й поведінку, здійснювані таким чином, що вони перешкоджають досягненню поставлених цілей. Раціональне життя має на увазі підтримку розумного балансу між короткостроковим і довгостроковим гедонізмом, або між задоволеннями "тут-і-тепер" і задоволеннями більше тривалої дії, одержуваними за рахунок дисципліни у сьогоденні. Таким чином, раціональність може бути визначена як використання розуму при проходженні обраному короткостроковому або довгостроковому гедонізму.

А. Еліс запропонував три фундаментальні гіпотези. По-перше, мислення й емоції зв'язані. По-друге, мислення й емоції так тісно пов'язані, що вони звичайно супроводжують один одного, діючи в круговороті відносин "причина й наслідок", і в деяких (хоча навряд чи в усіх) відносинах є, по суті, тим самим, так що мислення перетворюється в емоцію, а емоція стає думкою. По-третє, і мислення, і емоції мають тенденцію приймати форму саморозмови або внутрішніх пропозицій; пропозиції, які люди проговорюють про себе, є або стають їхніми думками й емоціями. Таким чином, внутрішні самовисловлення людей можуть і генерувати, і змінювати їхні емоції.

А. Еліс поділив когніції на холодні, теплі й гарячі. Цей поділ ілюструє, яким чином почуття поєднуються в когніції. Гарячі когніції впливають на більше інтенсивні почуття й генерують більше інтенсивні почуття, чим теплі або холодні когніції. Холодні когніції є дескриптивними й припускають наявність щодо слабкого почуття або його відсутність. Теплі когніції - це кращі думки або раціональні установки. Вони містять у собі оцінку холодних когніцій, впливають на почуття, як слабкі, так і сильні, і породжують такі почуття. Гарячі когніції містять гарячі (різкі) або "високі" оцінні думки й звичайно припускають наявність сильних або дуже сильних почуттів. А. Еліс наводить

наступний приклад. Чоловік, дружина якого дуже сердита, має три наступні варіанти вибору.

- Холодна когніція: "Я бачу, що моя дружина запальна".
- Теплі, кращі, почуття - когніції: "Мені не подобається її запальність, мені не хотілося б, щоб вона так діяла. Як мене дратують її вчинки!".
- Гарячі почуття - когніції: "Я зовсім не виношу її нападки! Вона не повинна ображати мене! На чорта вона мені потрібна, якщо так надходить! Я вб'ю її!".

Гарячі думки можуть бути різного ступеня. Має велике значення, як виражаються ці думки: іноді або завжди, награно або щиро; помірковано або наполегливо, вкрадливо або палко, тихо або голосно; важливо також, виникають ці думки в одній певній ситуації або в багатьох ситуаціях.

Теоретики РЕПК затверджують, що часто люди "біологічно схильні до того, щоб ревно, несамовито й непохитно створювати повинності і інші ірраціональні установки, що викликають розлади душевної рівноваги, і триматися за ці установки". Таким чином, люди мають величезний потенціал, що дозволяє їм руйнувати самих себе й інших індивідів, бути нелогічними й безупинно повторювати ті самі помилки.

А. Еліс розробив Ауп - теорію (ABC), до якої він потім додав елементи Д (D) і Е (E), щоб відбити зміна й бажаний результат зміни. Крім того, першої можна поставити букву Ц (G), щоб забезпечити контекст для людських АУП (ABC).

Ц	(G- Goals)	Цілі, фундаментальні й первинні
А	(A- Activating)	Активізуючи події у житті людини
В	(B- Beliefs)	Переконання раціональні й ірраціональні
П	(C- Consequences)	Наслідки, емоційні й поведінкові
Д	(D- Disputing)	Дискутування ірраціональних установок
Е	(E- Effective)	Ефективна нова філософія життя

Рационально міркуючи про активізуючі події (А), які або допомагають досягненню цілей (Ц), підтверджують їх, або блокують ці цілі, перешкоджають їхньому досягненню, люди займаються розумовою діяльністю, що воліє. Мислення, що воліє, на противагу жорстко потребуючому мисленню, припускає явне й /або сховане реагування за допомогою систем переконань (В) реалістичними способами й переживання відповідних емоційному й отриманих у результаті практичної діяльності орієнтованих на мету поведінкових наслідків (П). Нижче наведені Ауп- схеми для активізуючих подій, які посилюють або блокують цілі.

А - Активізуюча подія, яка сприйнята, допомагає або підтверджує цілі.

У - Система переконань, що припускає мислення, яке воліє: "Це добре! Мені подобається ця активізуюча подія".

П - Наслідки: емоційні - задоволення або щастя; поведінкові - наближення й спроба повторити дану подію, що активізує.

А - Подія, що активізує, сприйнята як перешкода досягненню цілей.

У - Система переконань, що припускає мислення, яке воліє: "Це погано! Мені не подобається ця подія, що активізує".

П - Наслідки: емоційні - фрустрація або нещастя; поведінкові - відхід від даного події, що активізує, або спроба усунути його.

"АБС" (Ауп - схеми) ірраціонального мислення й емоційних розладів психологічної рівноваги.

Часто ірраціональні системи переконань діють, принаймні, на чотирьох рівнях. Ці рівні наступні: первинне потребуюче переконання (переконання), похідні первинного потребуючого переконання (переконань), вторинне потребуюче переконання (переконання) і похідні вторинного потребуючого переконання (переконань).

1. Первинне жорстко потребуюче переконання (переконання). Первинна жорстко потребуюча установка (або установки) містить у собі головні вимоги й команди людей, пов'язані з подією, що активізує. Еліс запропонував використовувати термін "повинність"; у такий спосіб він хотів показати, що ці

установки звичайно виражаються у вигляді різних форм повинності ("повинен", "потрібно", "зобов'язаний" тощо). Еліс виділив три основні групи ірраціональних переконань, які створюють недоречні емоційні й поведінкові наслідки:

(а) "Я повинен процвітати й домогтися схвалення іншими людьми всіх моїх дій...",

(у) "Інші повинні бути із мною уважними й люб'язними..." і (п) "Умови, у яких я живу, повинні бути такими, щоб я одержував фактично все, що хочу, причому швидко й легко...".

Ось Ауп - приклад створення розладу душевної рівноваги:

А - Подія, що активізує, сприйнята як перешкода досягненню цілей.

У - Система установок, що припускає потребує мислення: "Мої важливі цілі обов'язково повинні бути розблоковані й досягнуті!"

П - Наслідки: емоційні - тривога й/або надмірна ворожість; поведінкові - пагубна надмірна або млява реакція на дану подію, що активізує.

2. Похідні первинних жорстко потребуючих переконань. Люди звичайно створюють у край нереалістичні й зверхгенералізовані умовиводи й приписування, що є похідними їх повинності й абсолютистських вимог. Нижче описуються найбільше що часто зустрічаються ірраціональні похідні, які часто пов'язані з установками повинності.

Нагнітання страху, жаху, кошмару ("Якщо я не розблокую свої важливі цілі й не досягну їх, як це мабуть, це буде жахливо!") У цьому контексті прислівник "жахливо" означає "зовсім погано" або "більше, ніж погано".

Відчуття власної нікчемності й ненависті до себе ("Якщо я не розблокую свої важливі цілі й не досягну їх, як це мабуть, я - дурна, нічого не варта людина").

Пророкування постійних невдач ("Якщо я не розблокую свої важливі цілі й не досягну їх, як це мабуть, я ніколи не зумію одержати те, що я хочу, і буду домагатися тільки того, чого не хочу, і тепер, і в майбутньому").

А. Еліс припускає, що невротичні проблеми можна розділити на дві основні групи відповідно до головних переконань повинності та їх похідними: 1) розлади душевної рівноваги Его (самопроклін), 2) низька фрустраційна толерантність, або розлад душевної рівноваги, викликане дискомфортом. Розлади душевної рівноваги Его є результатом проходження установці "Я повинен процвітати й домогтися схвалення всіма моїх дій...", тому що люди, маючи таку установку, думають про себе як про неповноцінних і невартих особистостей і відчують себе такими тоді, коли вони діють не так добре, як, на їхню думку, вони повинні були діяти. А. Еліс розцінює цю якість як надмірну претензійність, прагнення бути богоподібними, оскільки люди пред'являють до себе підвищені вимоги, бажають бути особливими, зробленими, видатними, загалом, зверхлюдьми.

Низька фрустраційна толерантність є результатом проходження установці розлади душевної рівноваги Его; люди, маючи таку установку, думають, що вони особливі. Потім люди рухаються далі до ірраціональних переконань.

3. Вторинні жорстко потребуючі установки (переконання). Як тільки люди роблять себе нещасними в П, вони стають схильні поглиблювати своє страждання, роблячи себе нещасними через те, що вони нещасні. Інакше кажучи, люди перетворюють негативні наслідки (П) первинної жорстко потребуючої установки АУП у подію, що активізує (А) для вторинного жорстко потребуючого переконання АУП.

4. Похідні вторинних жорстко потребуючих переконань. Тепер люди можуть зволіти індуціювати нагнітання страху, розвиток "хвороби" "Я не можу цього витримати", розвиток відчуття власної нікчемності й пророкування невдачі на підставі як вторинних, так і первинних переконань повинності. Тепер мають місце два негативних наслідки та їх похідні, причому вони рівноцінні. Люди також можуть постійно проходити через вид, що має, спирали циклічний процес і підсилювати страждання, що вони створюють своїми "прекрасними" скаргами.

Люди продовжують виводити себе зі стану душевної рівноваги, тому що їм не вдається розглядати з наукового погляду те, що відбувається у світі. Для того щоб думати науково, людям необхідно постійно спостерігати й перевіряти "факти" і в такий спосіб з'ясовувати, наскільки "дійсними" вони є, змінилися вони чи ні. Наукове мислення є гнучким, для підтримки або заперечення даної точки зору потрібні докази. Використання наукового методу також має на увазі скептичне відношення до думки, що у всесвіті існують які б те не було абсолютні стандарти "гарного" і "поганого". Учені не розробили абсолютних правил людської поведінки. Однак, як тільки люди ставлять перед собою цілі, наприклад стати щасливими, наука певною мірою може допомогти визначити, чи досягають люди цих цілей. Люди завзято додержуються ірраціональних установок, тому що вони не в змозі використовувати наукові методи, щоб оцінити свої установки за допомогою таких питань, як "Чи є це переконання реалістичним, чи засноване воно на фактах?", "Чи дійсно ця установка логічна?" (наприклад, "Чи логічно думати, що люди повинні завжди діяти зі знанням справи?"), "Чи може це переконання бути спростовано?".

Люди можуть емоційно, когнітивно й поведінково підкріплювати свої ірраціональні установки. Абсолютистські переконання повинності лежать в основі сильних негативних почуттів, таких як серйозний гнів і депресія; тому подібні переконання здаються дійсними. Когнітивно й поведінково люди підкріплюють свої переконання, використовуючи різні способи залежно від конкретної установки. Наприклад, люди, яким потрібне соціальне схвалення, уникають ситуацій, які пов'язані із соціальним ризиком; причому, надходячи так, вони переконують себе, що занадто важко й небезпечно надходити інакше. Крім того, коли уникають соціально гострих ситуацій, такі люди можуть відчувати емоційне полегшення. Комбінація емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій таких людей робить їх скоріше більше, а не менш соціально тривожними.

Еліс перераховує безліч факторів, за допомогою яких люди зберігають і підсилюють свої ірраціональні переконання й емоційні розлади.

Неуцтво. Люди, у тому числі деякі психологи, можуть вірити, що бути надмірно розстроєним нормально. Вони виявляються не в змозі проводити різницю між доречними й недоречними думками, почуттями й поведінкою.

Дурість. Багато з людей занадто неосвічені для того, щоб ефективно працювати зі своїми емоційними проблемами. Вони не в змозі досить глибоко зрозуміти, що вони самі викликають у себе розлади душевної рівноваги.

Несприйнятливість. Без допомоги психологів багато з людей, у яких розлади душевної рівноваги, рідко звертають увагу на свої ірраціональні переконання й ідеї й на те, як вони створюють свій розлад і управляють ім. Багато з людей з розладами душевної рівноваги не можуть усвідомити, що вони руйнують самих себе, навіть тоді, коли їм вказують на це.

Твердість. Навіть визнаючи наявність у себе пагубних ірраціональних переконань, багато з людей твердо дотримуються установок повинності та їх похідних, наприклад, люди нерідко схильні нагнітати страх і індуціювати розвиток у себе "хвороби" "Я не можу цього витримати". Такі люди можуть бути психотиками, у них можуть бути діагностовані прикордонні розлади, деякі ж з них є звичайними ригідними мислителями.

Оборонність. Люди схильні уникати зіткнення віч-на-віч зі своїми проблемами. Вони використовують різні методи перекручування й заперечення проблем. Наприклад, люди можуть не бажати почувати, що вони настроєні вороже, мають параноїдальні риси або надмірно поглиблені у свій внутрішній мир. Вони також можуть бути не в змозі виявляти поведінку, якої соромляться.

Непоправний оптимізм і байдужність. Деякі люди, схильні до надмірної тривожності й страждаючі від якої-небудь серйозної хвороби, наприклад від хвороби серця або від раку, можуть справлятися з даною проблемою, заперечуючи серйозність свого захворювання. Іноді такі захисні маневри допомагають людям справлятися проблемами. Однак у багатьох випадках таке мислення може блокувати зусилля, спрямовані на досягнення фізичного здоров'я й психологічної зміни.

Зміна ситуації. Багато з людей знаходять вихід у зміні ситуації, наприклад, прагнуть одержати розлучення, замість того щоб спробувати змінити себе тільки після цього подумати, чи дійсно варто змінити ситуацію. На кожного невротика, що дійсно пробує фундаментально змінити спосіб мислення, доводяться, імовірно, десять невротиків, які намагаються почувати себе краще, змінюючи ситуації, у яких їхня поведінка є саморуйнуючою, а не домагаючись реального поліпшення.

Більшість клієнтів зустрічаються з психологами на індивідуальних щотижневих заняттях. Тривалість сеансів корекції, які проводить Еліс, звичайно становить 30 minut. У більшості випадків буває досить 5–50 занять. Короткі курси корекції, що складаються з 1–10 занять, застосовуються в тих випадках, коли клієнтів турбують певні проблеми або коли вони готові проходити курс корекції лише протягом невеликого проміжку часу. При роботі з індивідуумами, що мають окремі конкретні розлади, можна за короткий проміжок часу домогтися неелегантної зміни за допомогою видалення відповідного симптому. Індивідуумам із серйозними проблемами бажано проходити курс індивідуальної й/або групової корекції принаймні протягом шести місяців (за цей час можна одержати достатній досвід і по практикуватися).

У РЕПІК головна роль психолога - це роль викладача (учителя), що прагне сформувати в клієнтів навички самопомоги й у такий спосіб розвинути в клієнтів здатність раціонально мислити, почувати себе адекватно ситуації, поводитися ефективно - так, щоб можна було досягти поставлених цілей. При яких відносинах між психологом і клієнтом психологові вдається найкраще грати цю активно-директивну вчительську роль? Психологи намагаються налагоджувати зв'язок із клієнтами, використовуючи емпатичне вислуховування, у тому числі відбиття почуттів. Еліс проводить розрізнення між емоційною емпатією, розумінням почуттів клієнта, і філософською емпатією, розумінням філософії або мислення, що лежать в основі цих почуттів. Психологи прагнуть пропонувати обидва види емпатії. Крім того, психологи

приймають своїх клієнтів як людей схильних помилятися і не оцінюють їх особисті якості за допомогою певних моральних стандартів.

Раціонально-емотивно-поведінкові психологи не виявляють зайво теплого відношення до більшості своїх клієнтів. Вони остерігаються вступати в змову з "заклятою" потребою клієнтів у схваленні. Психологи також намагаються заохочувати клієнтів протистояти своїм проблемам і брати на себе відповідальність за пошуки сердечності й щастя, а не шукати теплоту в психологів. Часто клієнти сприймають раціонально-емотивно-поведінкових психологів як серцевих і турботливих людей у зв'язку з тим, що психологи бажають благополуччя всіх індивідів і терпимо ставляться до них.

Раціонально-емотивно-поведінкові психологи, особливо на перших заняттях, ведуть розмову більш активно, ніж клієнти. Вони, не коливаючись, відкривають клієнтам око на те, як ті самі вносять вклад у власне страждання. Психологи в ході дискусії доводять клієнтам, що вони мислять нелогічно, а також допомагають їм учитися самим зауважувати нелогічність свого мислення. Психологи вільно діляться своїми думками й саморозкриваються, якщо це не приносить шкоду клієнту. Крім того, вони використовують гумор, але ніколи не роблять це "за рахунок клієнта", як вважають, що багато клієнтів сприймають себе й свої проблеми надмірно серйозно. Психологи також використовують гумор для того, щоб боротися з ідеями, що викликають розлади душевної рівноваги.

Еліс розглядає раціонально-емотивно-поведінкового психолога як "авторитетного (але не авторитарного!) і вчителя, що заохочує, прагне навчити клієнтів бути найкращими терапевтами для самих себе, коли цю курс корекції закінчується". Психологи РЕПК, так само як учителі, не звертаються з усіма клієнтами однаково. Усвідомлюючи, що люди мають і подібності, і відмінності, вони прибігають до різних методів переконання, визначають обсяг домашнього завдання й оптимальне сполучення когнітивних, емоційних і поведінкових методів індивідуально для кожного конкретного клієнта.

Психологи, як учителі, виявляють ірраціональні переконання клієнтів їх повинності і їхні похідні, наприклад, нагнітання страху. Крім того, вони вчать клієнтів вести такий пошук самостійно. Клієнт легше відмовиться від вимогливості, якщо визнає, що йому властива ця риса. Еліс знайомить своїх клієнтів з розробленою їм Ауп-системою. У межах системи АУП ірраціональні переконання можуть бути простежені когнітивно, емоційно й поведінково. Когнітивно ірраціональні установки можуть бути виявлені завдяки явним вираженням безпосередньо ознакам вимогливості.

3. Когнітивні техніки психологічної корекції.

Основною когнітивною технікою є техніка наукового опитування. Психологи жадають від своїх клієнтів використовувати розум, логіку й факти при захисті своїх переконань. Метою цього опитування є пояснення клієнтам, чому їхні ірраціональні переконання не витримують критики. Нижче перераховані питання для обговорення, які психологи повинні задати клієнтам, а клієнти - самим собі (ці питання викладаються від першої особи однини, щоб підкреслити, що РЕПК націлено на навчання навичкам самодопомоги):

"Яке ірраціональне переконання я хочу обговорити й від якого ірраціонального переконання я хочу відмовитися?"

"Чи можу я раціонально захищати це переконання?"

"Які існують докази істинності цього переконання?"

"Які існують докази помилковості цього переконання?"

"Чому це жахливо?"

"Чому я не можу цього винести?"

"Яким образом це робить мене огидним (слабким) людиною?"

"Чому я повинен завжди все робити погано в майбутньому?"

"Яким ефективним новим переконанням (філософією) я можу замінити моє ірраціональне переконання?"

Бажаний когнітивний результат обговорення певних ірраціональних переконань і їхніх похідних - це складання оптимального набору кращих

переконань або ефективних нових філософій (Е), пов'язаних з кожним переконанням. Бажані емоційні й поведінкові результати повинні бути отримані на базі ефективних нових філософій, і ці результати повинні взаємодіяти з даними філософіями. Для клієнтів, що прагнуть до елегантної зміни, бажаним результатом навчання тому, як треба заперечувати ірраціональні переконання, є формування Ефективної Нової Філософії, яку можна застосовувати й у цей час, і в майбутньому.

1. Психологам варто показати клієнтам, як можна відрізнити ірраціональні переконання від раціональних. Психологи також можуть навчити клієнтів показувати самим собі, як ірраціональні переконання ведуть до виникнення неадекватних почуттів і формуванню пагубної поведінки, а раціональні переконання - до досягнення Позитивних результатів. Для того щоб розвинути цю навичку, можна скористатися звітами, які клієнти становлять у процесі виконання домашнього завдання.

Енергійне (рішуче) заперечування можуть застосовувати й психологи відносно клієнтів, і клієнти у відношенні самих себе. Тому що багато ірраціональних переконань мають на увазі "гарячі" когніції, які містять у собі сильно виражений емоційний компонент, потрібно переконливе й рішуче заперечування. Психологам часто доводиться аргументувати, переконувати, а також указувати клієнтам на слабкі, нелогічні місця в їхніх переконаннях. М'якого або не занадто енергійного дискусування може виявитися недостатньо. Клієнти можуть записувати такі касети для себе, виконуючи домашнє завдання, причому переробляти запис так, щоб вони виходили ще більш яскравими. Ці записи клієнти можуть програвати для себе, для своїх психологів, а при груповій корекції - для інших членів групи.

Зворотне розігрування ролей - інший вид енергійного заперечування, що використовується в РЕПК.

Суть методики формування раціонально-емотивних уявних образів полягає в наступному. Психологи спонукують клієнтів уявити одну з найгірших тяжких ситуацій події, що активізує (А), що могла б виникнути в їх житті.

Клієнти намагаються яскраво й у всіх деталях представити яку-небудь тяжку ситуацію, пов'язану з виникненням безлічі проблем у житті.

Потім психологи спонукують клієнтів представити небажаний негативний емоційний наслідок (наприклад, тривогу, депресію, гнів, ненависть або жалість до себе), викликане даною тяжкою ситуацією (А), і постаратися реально відчувати цей наслідок (П1). Клієнти повинні спонтанно почувати те, що вони відчувають, а то, що вони припускають почувати. Як тільки клієнти відчують себе неадекватно розстроєними в П1, вони повинні втримувати це відчуття протягом однієї - двох хвилин. Потім, зберігаючи ту ж саму тяжку ситуацію, що активізує (А) в уяві, клієнти повинні почати роботу, спрямовану на заміщення негативного відчуття надмірного розладу заданим адекватним негативним емоційним наслідком (П2), таким як сум, розчарування, жаль, фрустрація, роздратування або невдоволення. Для того щоб зробити це, клієнт повинен постійно повторювати самому собі як можна більш переконливо те саме, вимовляти чітко сформульовані розумні, раціональні установки або що допомагають упоратися із ситуацією твердження. Клієнти повинні наполегливо продовжувати вправлятися у використанні образів і раціональних тверджень доти, поки вони не замінять невідповідне почуття (П1) підходящої (П2). Звичайно для цього потрібно всього кілька хвилин. Треба як домашнє завдання запропонувати клієнтам виконувати описану процедуру щодня приблизно протягом 30 днів; причому клієнти повинні працювати з кожним пов'язаним з надмірною тривогою почуттям, що вони намагаються змінити.

Вихідне прийняття психологом клієнтів як особистостей допомагає клієнтам почувати й думати, що їх приймають, незважаючи на які б не було властиві їм негативні якості. Використання гумору. Розумне використання гумору допомагає зводити ірраціональні переконання й пагубне поведіння клієнтів до безглуздості. Психологи частий представляють у гротескному виді нервозні ідеї клієнтів і використовують "гру слів, жарту, іронію, примхи, що емоційно -викликаючу мову, сленг, а іноді навіть веселі непристойності...". Використання таких методів, як спонукання клієнтів співати самим собі

раціональні гумористичні пісні й розповідати забавні анекдоти допомагає боротися зі схильністю клієнтів сприймати себе, інших людей і світ у цілому занадто серйозно.

Використання раціональної рольової гри. Еліс використовує рольову гру, щоб показати клієнтам, які їхні помилкові ідеї і як вони впливають на відносини з іншими людьми.

Клієнтів, які мають переконання повинності, пов'язані з необхідністю схвалення, і похідні цих переконань, такі як страх відкидання, можна заохотити призначити кому-небудь побачення або змусити себе спілкуватися. Одночасно клієнти повинні переконувати себе в тім, що відкидання не жахливо, а тільки доставляє незручності. Клієнтам з перфекціонистськими переконаннями можна дати завдання спеціально спробувати погано виголосити публічну промову.

Психологи спонукують клієнтів виконувати подібні завдання, повторюючи вправи без кінця. Часто психологи просять клієнтів виконувати завдання, використовуючи метод "повені", залишаючись у ситуаціях, які вони сприймають як украй небезпечні, доти, поки не побачать, що "небезпека" ця в значній мірі уявлювана. У всіх випадках, коли клієнти поведінково заперечують переконання повинності, вони можуть одночасно заперечувати їх когнітивно.

Відмінності між поведінковими й пізнавальними навичками є невизначеним. Завжди, коли психологи допомагають клієнтам розвивати поведінкові навички (наприклад, асертивність і навички спілкування), вони навчають клієнтів когнітивно розглядати наявні в них ірраціональні переконання й похідні самодекларації. Іноді психологи рекомендують клієнтам прагнути одержання додаткового досвіду, необхідного для набуття відповідних навичок.

Психологи, що практикують РЕПК, використовують винагороди й покарання, щоб спонукувати клієнтів виконувати домашнє завдання й працювати по програмах самозміни.

Групове РЕПК використовується як у сполученні з індивідуальною корекцією, так і саме по собі. Членів груп РЕПК навчають виявляти ірраціональні переконання друг у друга й заперечувати їх. Члени групи також розвивають навички боротьби зі своїми ірраціональними переконаннями, що виводять Его стояння рівноваги, за допомогою розкриття матеріалу, сприйманого ними як небезпечний.

Розглянемо основні когнітивні техніки, використовувані когнітивними психологами при наданні клієнтам допомоги в заміні їх перекручених автоматичних думок і переконань більше реалістичними способами обробки інформації.

Психологи можуть дати логічне обґрунтування важливості дослідження зв'язків тим часом, що клієнти думають, почувають і роблять. Крім того, психологи можуть увести концепцію автоматичних думок й привести приклад того, як приховані сприйняття впливають на почуття. Психологи можуть повідомити своїх клієнтів, що головне вихідне положення когнітивної корекції наступне - клієнти зазнають труднощів при перевірці обґрунтованості своїх інтерпретацій.

Клієнтів можна розпитувати про автоматичні думки, які виникають у них тоді, коли вони виходять зі стану щиросердечної рівноваги. Якщо клієнти зазнають труднощів із пригадуванням думок, можна використовувати образи або рольову гру. Задаючи питання, психологи уважно спостерігають за клієнтами, намагаючись помітити ознаки емоцій, які можуть підказати напрямок для подальшого опитування.

Коли клієнти побачать свої первісні думки записаними на дошці, вони можуть ризикнути розкрити свої більше глибокі й більше страхаючі думки.

Часто в ході занять клієнтів спонукують займатися зухвалою в них тривогу діяльністю, наприклад, телефонувати або писати листа, які вони відклали. Коли клієнти роблять ці дії, психологи можуть ставити запитання: "Що проходить через вашу свідомість прямо зараз?". Психологи можуть також

занурювати разом із клієнтами в реальні життєві ситуації, у яких клієнти зазнають труднощів.

Збір інформації про образи може бути важливим способом одержання доступу до автоматичних думок. Хоча існують індивідуальні відмінності, результати клінічних спостережень наводять на думку, що багато з людей, що представляють собі сцени, реагують на них, як на реальні події.

Клієнти можуть щодня робити в щоденнику запису про виникнення автоматичних думок. У щоденнику можуть бути наступні стовпчики: 1) дата; 2) ситуація, у якій виникли негативні емоції; 3) відчуття емоції(й) і оцінка її рівня по шкалі 0 – 100%; 4) автоматична думка(и), що відповідає переконання і їхня оцінка по шкалі 0 – 100%. Можна використовувати лічильники пульсу, щоб допомогти деяким клієнтам навчитися дізнаватися автоматичні думки тільки вони з'являться.

Психологи вчать клієнтів звертатися зі своїми думками як з гіпотезами, що вимагають перевірки, і, якщо необхідно, відмовлятися від гіпотез або змінювати їх. Для цього використовуються наступні методи.

Психологи можуть сформулювати низку питань, які спонукають клієнтів взяти під сумнів обґрунтованість свого мислення й вибрати альтернативні інтерпретації, які найкраще відповідають фактам. Для того щоб "розговорити" клієнта, доцільно задати йому таке питання: "Як можна по-іншому глянути на це?".

Психологи можуть розповісти клієнтам, які когнітивні помилки (наприклад, довільний умовивід і перебільшення) допускаються найбільше часто. Клієнтів можна попросити ідентифікувати помилки у своєму напрямі думок як на заняттях, так і при виконанні домашнього завдання. Для цього можна застосувати методику, у якій використовуються три стовпчики. У першому стовпчику клієнти описують ситуацію, у якій у них виникають негативні емоції; у другий - свої автоматичні думки, а в третьої - допущені в процесі мислення помилки.

При декатастрофізації основний задаватися вопрос, що, такий "Отже, що трапиться, якщо це відбудеться?". Аналізуються ймовірність виникнення й серйозність події, здатність клієнта впоратися із ситуацією, наявність підтримуючих факторів, здатність клієнта приймати найгірші можливі результати.

При реатрибуції виробляється з автоматичних думок і лежачих у їх основі з, розглядаються альтернативні шляхи визначення відповідальності й установлення причин. Клієнтам можна порекомендувати з по шкалі 0 – 100% ступінь відповідальності, що вони беруть на себе у зв'язку з негативними подіями й результатами, яких вони побоюються. Задаючи клієнтам питання, психолог намагається "розговорити" їх, генеруючи й з альтернативні пояснення.

Перевизначення проблем спричиняє їх конкретизацію й зміну формулювання з врахуванням виконуваності поставлених завдань.

Децентралізація припускає надання клієнтам допомоги в зміні їхнього переконання, що всі зосереджені на них. Клієнтів можна спонукувати більш уважно оцінювати дії інших людей. Крім того, клієнтів можна попросити відзначити, як часто вони самі проявляють увагу до інших. Таким чином, клієнти зможуть зробити висновок, що спостереження інших є такими ж.

Когнітивні психологи вчать клієнтів більш раціонально реагувати на автоматичні думки. Важлива роль приділяється опитуванню, за допомогою якого психологи можуть допомогти клієнтам навчитися використовувати внутрішній монолог скоріше собі на користь, чим проти себе.

Коли клієнти будуть до цього готові, їх можна попросити заповнити стовпчика, призначені для опису раціональних реакцій і результатів, у щоденнику, озаглавленому "Щоденна реєстрація автоматичних думок". У колонку "Результати" клієнти 1) заново оцінюють своє переконання в автоматичній(них) думки(ах) по шкалі 0 – 100 %; 2) визначають свої наступні емоції й оцінюють їх по шкалі 0 – 100 %.

А. Бек описав безліч образних технік. Найбільше значення мають надання клієнтам допомоги у відкритті більше реалістичних перспектив шляхом багаторазового уявного подання фантазій; проектування себе в майбутнє й погляд звідти на ситуації, що зложилися на даний момент; перебільшення образів, наприклад уявлення, що іншим людям наноситься надмірна шкода.

Одержати доступ до прихованих переконань може виявитися для психологів і клієнтів сутужніше, ніж одержати доступ до автоматичних думок. Можна виділити три головні групи прихованих переконань. У першу групу входять переконання, пов'язані із прийняттям; у другу групу входять переконання, пов'язані з компетентністю; у третю групу входять переконання, пов'язані з контролем. Про приховані переконання клієнтів можна судити по темах їхніх автоматичних думок. Поведінка клієнтів, стратегії подолання труднощів і особистих історій є додатковими джерелами для формування психологами гіпотез, пов'язаних з переконаннями. Більшості клієнтів важко чітко сформулювати свої переконання без допомоги з боку. Як правило, психологи представляють гіпотези клієнтам для перевірки. Якщо клієнти із чимсь не погоджуються, психологи можуть попрацювати разом з ними, щоб більш точно сформулювати їх переконання.

Психологи й клієнти спільно можуть організовувати когнітивні експерименти; при цьому психологи можуть спонукувати клієнтів перевіряти істинність своїх переконань.

Психолог може використовувати образи для того, щоб допомогти клієнтам "знову пережити" травмуючі події, які відбулися в минулому, і в такий спосіб реструктурувати свій досвід і сформовані на його підставі переконання.

В когнітивній корекції з різними цілями використовуються поведінкові техніки. По-перше, за допомогою поведінкових технік можна закласти основу для наступної когнітивної роботи. Поведінкові техніки іноді використовуються до когнітивних технік з метою зменшення виразності симптому й посилення мотивації. По-друге, за допомогою поведінкових технік можна навчити клієнтів

перевіряти істинність своїх автоматичних думок і переконань. По-третє, використання поведінкових технік поряд з когнітивними спонукує клієнтів займатися діяльністю, що їх лякає. По-четверте, застосовуючи поведінкові техніки, психологи навчають клієнтів конкретним поведінковим навичкам. Оскільки мети застосування поведінкових технік частково збігаються, ці техніки не класифікуються відповідно до мети. Розглянемо деякі поведінкові техніки, найбільше часто використовувані когнітивними психологами.

Планування діяльності має на увазі складання розкладу (графіка). Спільне планування конкретних дій має велике значення, тому що таке планування дозволяє клієнтам усвідомити, що вони можуть правильно розподіляти свій час. При плануванні діяльності головне - визначити, якою діяльністю клієнт згодний займатися, а не встановити, який обсяг роботи він повинен виконати. Клієнти можуть щовечора відводити певний час для планування своїх дій наступного дня .

Оцінка майстерності й задоволення використовуючи десятибальну шкалу, клієнти можуть оцінювати свою майстерність і ступінь із, що вони випробували при здійсненні протягом дня якої-небудь дії. Таке оцінювання може допомогти клієнтам, що перебувають у стані депресії, усвідомити, які дії з їхньої настрій.

Психологи можуть розробляти (це рекомендується робити на пізніх стадіях консультування) поведінкові експерименти. Таким чином, клієнтів можна забезпечувати інформацією, що суперечить наявним у них автоматичним думкам, помилковим прогнозам і прихованим переконанням. Парубкові , що збирався скасувати побачення через страх ("Я не буду знати, що говорити"), було рекомендовано відправитися на побачення й виходити з експериментальної гіпотези, відповідно до якої він не знає, що говорити. Результати цього специфічного експерименту спростували дану гіпотезу.

Психологи можуть використовувати репетицію поведінки, щоб розвивати в клієнтів навички, які можуть знадобитися їм у певних напружених ситуаціях. При навчанні цим навичкам можна використовувати демонстрацію й зворотний зв'язок (тут може допомогти відео). Репетиції поведінки повинні містити в собі

багаторазові перевірки й навчання клієнтів різноманітним реакціям. Клієнти можуть також репетирувати ситуації, використовуючи уяву.

Клієнтів можна спонукувати робити дії, які зможуть відволікти їх від сильних негативних емоцій і думок. Можна рекомендувати роботу, гру, спілкування, здійснення яких-небудь фізично дій.

Домашньому завданню в когнітивній корекції надається велике значення. Домашнє завдання повинно включати розвиток самоконтролю, перевірку вірності автоматичних думок і прихованих переконань, розвиток навичок, необхідних для подолання певних труднощів, розвиток когнітивних навичок, які потрібні для ідентифікації когнітивних помилок, для раціонального реагування й зміни формулювання переконань.

Отже, когнітивна корекція застосовується при роботі із клієнтами будь-якого віку - і з дітьми, і з людьми похилого віку. Когнітивна корекція проводиться при груповій роботі з родинами. В останні роки когнітивну корекцію стали використовувати при роботі із клієнтами з посттравматичними стресовими розладами, гіпертонією, дисоціативними розладами, із клієнтами, що зловживають наркотичними засобами тощо.

У раціонально-емотивній поведінковій корекції акцент робиться на взаємодії почуття, поведінки й когнітивного процесу. Фундаментальними людськими цілями є виживання, воля від болю й щастя. Когніції людей можуть бути гарячі, теплі або холодними, а їх відчуття можуть бути адекватними або неадекватними. Люди біологічно схильні й до актуалізації самих себе, і до перебування в ірраціональному стані, а також, деякою мірою, до вільного вибору.