

Министерство образования и науки Российской Федерации.
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина.
Тамбовский государственный технический университет

О.В. Хлудова

ПСИХОТЕХНИКИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ СИТУАЦИЯМ

Материалы для тренинга

Тамбов □ • Издательство ТГТУ □ • 2004

ББК Ю9я73
Хлу60

Рецензенты:

Доктор психологических наук, профессор
Н.А. Коваль

Кандидат психологических наук
О.И. Миронова

Хлудова О.В.

Хлудова О.В. Психотехники по формированию стрессоустойчивости личности к экстремальным ситуациям: материалы для тренинга. Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2004. 48 с.

В работе рассматриваются психологические технологии по формированию стрессоустойчивости применительно к специфике работы в ОВД для преодоления экстремальных ситуаций, которые возникают в связи со сложными заданиями, в условиях ограниченного времени и т.п.

Издание предназначено для психологов, работающих в ОВД, кроме того, данное издание может использоваться всеми, кто хочет развить у себя навыки стрессоустойчивости для более эффективного существования в напряженных жизненных условиях.

ББК Ю9я73

© Хлудова О.В., 2004
© Тамбовский государственный
технический университет
(ТГТУ),
2004

О.В. Хлудова

ПСИХОТЕХНИКИ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
ЛИЧНОСТИ
К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ
СИТУАЦИЯМ

• Издательство ТГТУ •

Научное издание

ХЛУДОВА Оксана Викторовна

ПСИХОТЕХНИКИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ
К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ СИТУАЦИЯМ

Редактор Е.С. Мордасова

Компьютерное макетирование И.В. Евсеевой

Подписано к печати 17.06.2004

Гарнитура Times New Roman. Формат 60 × 84/16. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Объем: 2,79 усл. печ. л.; 2,5 уч.-изд. л.

Тираж 400 экз. С. 445^М

Издательско-полиграфический центр ТГТУ
392000, Тамбов, Советская, 106, к. 14

ВВЕДЕНИЕ

В процессе профессиональной деятельности сотрудникам ОВД приходится работать в условиях, которые характеризуются действием экстремальных факторов.

ДЕЙСТВИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ВОЗНИКНОВЕНИЮ У СОТРУДНИКА ОВД НЕГАТИВНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ТИПА ДИНАМИЧЕСКИХ РАССОГЛАСОВАНИЙ, КОТОРЫЕ ОТРИЦАТЕЛЬНО СКАЗЫВАЮТСЯ НА РЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СНИЖАЮТ ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ. ПРИ ЭТОМ НЕГАТИВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ВОСПРИНИМАЮТСЯ КАК ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ И НЕПРИЯТНЫЕ СОМАТИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ. ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СПОСОБСТВУЮТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ СТРЕССОВ, УВЕЛИЧЕНИЮ СТРАХОВ, СНИЖЕНИЮ САМООЦЕНКИ И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ. РАБОТА В ТАКИХ УСЛОВИЯХ ТРЕБУЕТ РАЗВИТИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЛИЧНОСТНЫХ И ДЕЛОВЫХ КАЧЕСТВ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ УСПЕШНО ВЫПОЛНЯТЬ СЛОЖНО-СОВМЕЩЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. В СВЯЗИ С ЭТИМ, БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ УДЕЛЯЕТСЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ, ПРИЧЕМ СЧИТАЕТСЯ, ЧТО В ОСНОВЕ ЭТОГО КАЧЕСТВА ЛЕЖАТ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ И НАЛИЧИЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА, ПОЗВОЛЯЮЩЕГО СОТРУДНИКУ ОВД ЭФФЕКТИВНО ДЕЙСТВОВАТЬ В СЛОЖНОЙ, НЕПРЕДВИДЕННОЙ СИТУАЦИИ. ИСХОДЯ ИЗ ЭТОГО, ПРЕЛАГАЕМЫЙ ТРЕНИНГ ПО РАЗВИТИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОМОЖЕТ ВЫРАБОТАТЬ У СОТРУДНИКА ОВД КАЧЕСТВА, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЕГО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ.

К поиску и применению специальных техник, помогающих снять стресс, мы подходим с позиции тренинга соответствующих навыков. Это значит, что представленным здесь способам преодоления стресса можно обучиться так же, как и любым другим навыкам. На основе этих базовых навыков построены более специфические и сложные техники преодоления стресса, которые приводятся далее.

В пособии раскрываются ситуационные детерминанты, или «триггеры» стрессовой реакции. Понимание того, как ситуация влияет на стрессовую реакцию, поможет в выборе стратегий преодоления стресса, которые окажутся наиболее эффективными. Пособие выполнено с учетом традиционных принципов обучения, в нем используются, к примеру, такие процедуры, как формирование и постановка целей, преодоление препятствий и самонаблюдение, практически используемые для формирования необходимых навыков. Эти процедуры помогут освоить новые методики преодоления стресса, а также проводить мониторинг и оценку прогресса в этой области. Программа рассчитана на 13 занятий, которые рекомендуется проводить 2 – 3 раза в неделю в группах по 6 – 12 человек в специальном помещении, желательно – в кабинете психологической разгрузки. Занятие построено таким образом, что сначала излагаются теоретические основы, а затем – конкретные упражнения. Время каждого занятия – 60 – 90 минут. По мере овладения первичными навыками стрессоустойчивости (глубокое дыхание, мышечная релаксация и др.) их включение в последующие занятия для закрепления зависит от конкретных условий.

Занятие 1

ЭМОЦИОНАЛЬНО-СФОКУСИРОВАННОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА

Фиксация на переживаниях эффективна при работе с неподконтрольными стрессорами

Основная идея в эмоционально-сфокусированном преодолении стресса заключается в том, что вы можете быть не в силах контролировать стрессор, но можете научиться контролировать свою реакцию.

Примерами техник, которые могут быть эффективными в фокусировании на эмоциях, являются:

- глубокое дыхание;

- тренинг прогрессирующей мышечной релаксации;
- визуализация.

Умение регулировать свое психоэмоциональное состояние является способом обрести контроль над собственными эмоциональными и физиологическими реакциями вместо того, чтобы позволять другим людям влиять на этот процесс. Вы обнаружите, что эти техники очень полезны в ситуациях, когда вас беспокоит или раздражает чужое поведение, которое вы не в состоянии изменить.

На некоторые стрессоры можно повлиять или изменить их, сделав менее травмирующими, т.е. при столкновении с некоторыми стрессорами ваше прямое действие может разрядить стрессовую ситуацию. Это в особенности относится к стрессорам межличностного характера, когда источником стресса является поведение других людей. Так, лица, облеченные властью, оказываются безразличными к нуждам и чувствам своих подчиненных. Тренинг уверенности в себе, так же как и тренинг социальных навыков, нацелен на обучение способам прямой и эффективной коммуникации с другими людьми, что в результате снижает вероятность возникновения стресса. Люди, находящиеся в состоянии хронического стресса из-за постоянных перегрузок в работе, или те, кто подвергается стрессу из-за собственной нерасторопности, могут научиться лучше распоряжаться своим временем, чтобы понизить уровень стресса. Это означает, что привычные вещи придется делать иначе, и именно это мы подразумеваем, когда обсуждаем техники прямого воздействия или проблемно-ориентированные стратегии преодоления стресса.

Проблемно-ориентированное преодоление стресса эффективно для стрессоров, на которые вы можете повлиять или которые вы можете изменить. Многие люди не пытаются изменить межличностные стрессоры, беспокоясь о том, как отреагирует на это другое лицо или что подумают окружающие. Возможно, прежде чем вы сможете использовать какие-либо из нижеперечисленных техник, вырабатывающих навыки поведения с ориентацией на проблему, вам придется изменить привычный образ мышления.

Одним из примеров техник, которые могут быть эффективными в фокусировании на проблемах, является *тренинг уверенности в себе*.

Занятие 2

СТРЕССОРЫ НЕ ВЫЗЫВАЮТ СТРЕССА: СТРЕССОВАЯ РЕАКЦИЯ ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ ВАШЕЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ СТРЕССОРА

Эти различные реакции на одно событие являются примером различной когнитивной оценки. Каждый из нас накопил свой индивидуальный багаж жизненных переживаний и имеет *свою* историю обучения, поэтому мы реагируем на события жизни субъективно и в согласии с уникальными системами убеждений. Наша эмоциональная реакция определяется нашей оценкой «С», а не самим баллом. Доказательством является такой факт, что если «С» вызывает стресс, то испытать его должен каждый, кто получит такую оценку, однако многие люди счастливы, заработав «С». Если мы считаем, что получать отличные оценки важно, то тесты будут с большей вероятностью сопровождаться тревогой. Помните, что тревогу и огорчение влекут за собой не тест и не оценка; степень нашей тревоги зависит от того, как мы интерпретируем их значение для себя.

Когнитивные стратегии преодоления стресса

Примерами когнитивных стратегий преодоления стресса являются:

- изменение неадекватных убеждений;
- изменение нежелательных мыслей.

В целом эмоционально-ориентированные техники преодоления стресса (техники эмоциональной регуляции) наиболее эффективны в случае, когда человек не обладает контролем над стрессовой ситуацией, а ориентация на проблему в преодолении стресса (стратегии, которые подразумевают попытки повлиять непосредственно на стрессор, а не на эмоциональную реакцию на него) наиболее адекватна там, где индивид обладает некоторым контролем над стрессором. Большинство стрессоров, переживаемых людьми, имеют смешанные черты, комбинируя аспекты, которые человек контролирует слабо, и те, что могут быть подвергнуты изменению. Фундаментальные техники эмоционально- и проблемно-ориентированного преодоления стресса, представленные в занятиях 2 – 3, являются наиболее существенными навыками, которые будут вам нужны ежедневно.

Занятие 3

УПРАЖНЕНИЯ С ГЛУБОКИМ ДЫХАНИЕМ:

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ НАВЫК ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

Упражнения, ориентированные на глубокое дыхание, – важная составляющая всех видов расслабляющих процедур. Они представляют собой один из простейших и наиболее эффективных методов, способствующих релаксации. Оно особенно облегчает жизнь людям, склонным в стрессовых ситуациях к панике, быстрой утомляемости, гипервентиляции, головным болям, мышечному напряжению, тревоге и апатии. Эти расстройства часто являются результатом недостаточного насыщения организма кислородом и накопления в нем шлаков, хотя в отдельных случаях возможно сочетание целого ряда факторов. Независимо от причины или конкретной природы расстройства глубокое дыхание является исключительно оправданной стратегией для быстрого снижения стресса различных уровней.

Грудное, или торакальное, дыхание являет собой поверхностный дыхательный паттерн, свойственный большинству взрослых людей. Этот тип дыхания зачастую бывает ускоренным по темпу, неритмичным, связанным с чувством тревоги и эмоциональной лабильностью. Поверхностное дыхание не способствует преодолению стрессовых ситуаций и в равной степени может усугублять приступы паники, тревогу, головные боли и утомляемость.

Дышать, по возможности, лучше носом. Выберите удобное положение и закройте глаза. Положите одну руку на грудь, а другую на живот. Вначале попробуйте дышать, как обычно, сосредоточась на том, как поднимаются и опускаются грудная клетка и живот. Хорошо ли согласована их работа? Чувствуете ли вы в них скованность или ригидность? Нет ли напряжения в горле, груди и животе? Выполняя это упражнение в первый раз, сфокусируйтесь на вдохе, чтобы рука, лежащая на животе, смогла первой ощутить его, после чего поднимутся ваши грудная клетка и плечи. В первый раз это упражнение может показаться несколько неестественным, но с практикой оно станет более привычным.

Упражнение

- 1 Выполняется сидя или стоя, в удобной для вас позе.
- 2 Сделайте медленный вдох через нос.
- 3 Вдыхая, заполните воздухом нижние отделы легких. Ваша диафрагма будет заставлять живот выпячиваться, чтобы освободить место для воздуха, и рука, лежащая на животе, будет подниматься. Продолжайте вдыхать и ощутите, как расширяется средняя часть легких по мере того, как нижние ребра и грудная клетка слегка расправляются впереди, чтобы вместить в себя воздух. Наконец, ощутите расширение верхних отделов легких, в то время как поднимается ваша грудная клетка, поднимаются плечи и вы чувствуете, как поднимается ваша рука, лежащая под ключицей. Слегка втяните живот, чтобы помочь легким. Этот медленный глубокий вдох можно выполнить за несколько секунд как одно плавное,

непрерывное дыхание.

4 Теперь на несколько секунд задержите дыхание.

5 Постепенно выдыхая через рот, слегка втяните живот и медленно поджимайте его по мере опустошения легких. Выдохнув полностью, расслабьте живот и грудную клетку, затем плечи.

6 В конце фазы вдоха слегка поднимите плечи и ключицы так, чтобы легкие можно было вновь до самых верхушек наполнить воздухом.

Продолжайте дышать очень глубоко и очень медленно, заполняя легкие снизу доверху, так как было описано выше. Позвольте плечам подняться и задержите вдох на несколько секунд, после чего медленно выдохните через рот. Дайте животу и грудной клетке расслабиться, избавьтесь от напряжения в плечах. Не пытайтесь выполнить это сразу в совершенстве. Попробуйте один раз, чтобы познакомиться с ощущениями, снова перечитайте инструкции и попытайтесь еще раз. В идеальном случае, если одна ваша рука лежит на животе, а другая – на верхней части грудной клетки, вы обнаружите, как на вдохе первой поднимается рука, лежащая на животе, а следом та, что покоится на груди. Прodelайте это упражнение несколько раз, пока не научитесь с легкостью нагнетать воздух в нижние отделы легких на вдохе.

Идеальной целью для тренировки будет осуществление трех глубоких, медленных вдохов 5 – 6 раз в день по 45 секунд каждым способом, который мы описали выше. Чтобы не забыть об упражнении, можно отвести для него определенное время в течение дня (например, непосредственно перед едой, перед каждым занятием, после пробуждения утром, перед сном) или особые ситуации (например, при посадке в машину, перед включением телевизора). Глубокое дыхание является фундаментальным упражнением, которое вы можете использовать для регуляции своих эмоциональных и физиологических реакций в стрессовых ситуациях.

Занятие 4

САМООЦЕНКА: ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОБЛЕМНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ НАВЫК

Вторым фундаментальным навыком преодоления стресса, который необходимо приобрести, является самооценка. Самооценка означает способность идентифицировать ситуации, связанные со стрессовой реакцией, возможность соизмерять с ними свою собственную стрессовую реакцию и определять соответствующий образ поведения, который позволит сохранять равновесие.

Начните прямо сейчас, с простого описания наиболее важных аспектов пяти основных стрессоров в вашей жизни. Помните, что стресс является прошлым, настоящим и будущим. Составляя список, подумайте над каждым из этих типов стрессоров. Отметьте контролируемые и неподконтрольные черты установленных стрессоров. Позже вы сможете внести в список изменения, но пока оцените в целом, какие стрессоры представляются вам самыми проблематичными. Вы можете включить сюда как важные события настоящего, так и застаревшие проблемы, те, которые угнетают вас много лет, а также страхи, испытываемые по поводу будущего.

Стрессовая реакция не развивается в вакууме. Ощущение стресса обычно связывается с конкретными ситуациями. Оценка событий, являющихся фоном для стрессовых реакций, может фасилитировать ваше понимание ситуационных детерминант стрессовой реакции и помочь вам дифференцировать собственные паттерны преодоления трудностей. «Азбука» особо выделяет предпосылки, поведение и последствия. В роли предпосылок выступают события или ситуации, которые запускают стрессовые реакции. Поведение отражает непосредственно стрессовую реакцию: мысли, чувства и действия во время стресса. Последствиями являются события, следующие за первым и вторым. Простое знание того, «что будет дальше», может привести к осознанию того, почему в определенных ситуациях вы реагируе-

те так, а не иначе. Однако большинство людей не слишком часто сталкиваются в жизни с крупными стрессорами. Многих повседневные тяготы могут привести к накоплению или усугублению хронического стресса. Мелкие жизненные стрессоры, повседневные тяготы, не производят такого эффекта, как крупные события, и многие люди, существуя в обстановке ежедневного стресса, не считают нужным обращать на это внимание. Повседневные проблемы редко вызывают предложение социальной поддержки, как это происходит при значительных травмирующих событиях. Кроме того, многие люди не признают повседневные тяготы источниками стресса и не обращаются за помощью. Тем не менее ежедневные проблемы могут стать причиной соматических и психологических расстройств.

Ключом к самооценке является самонаблюдение. Ведение записей помогает обнаружить индивидуальные поведенческие паттерны. Ведение записей помогает привлечь к ним внимание. Осознание есть первый шаг к изменению поведения. Самооценка начинается с четкого определения второго пункта «азбуки», Б, который вы хотите сделать предметом изменения. Первой ступенью в снижении степени вашего стресса будет выбор цели и уточнение элементов поведения, которые нужно изменить, чтобы достичь этой цели. Загляните в свой список пяти основных стрессоров. Все ли в нем указано? Теперь добавьте, если хотите, дополнительные стрессоры. Проранжируйте ваши стрессоры в порядке убывания от самого значительного (приносит вам самые большие огорчения, оказывает самое негативное воздействие на качество вашей жизни) до самого минимального, наименее проблематичного. Теперь, когда вы построили их в порядке убывания значимости, поставьте знак (+) напротив тех, над которыми вы хотите поработать, и напротив тех, работу с которыми лучше отложить на время. Другими словами, для того чтобы максимально точно обозначить проблему, нужно поместить ее в ситуационный контекст.

Теперь давайте сделаем цель более специальной, увяжем ее с вашими конкретными обстоятельствами. Давайте обозначим проблему как поведение-в-ситуации. Для этого можно воспользоваться анкетой, помещенной ниже. В каких ситуациях вы переживаете стрессовую реакцию? Подробно опишите конкретную ситуацию и стрессовую реакцию (что вы думаете, чувствуете и делаете или не делаете) в состоянии стресса. Заполните эту таблицу (продолжите ее при желании), отмечая подробности ситуаций, в которых вы испытываете стресс, и мысли, действия и чувства, которые связаны с состоянием стресса в этой ситуации.

Если вам трудно выделить детали, предусмотренные таблицей, то некоторые подсказки помогут вам уточнить их:

- 1 Составьте список обыденных примеров проявления проблемы.

Таблица 1

Стрессовая реакция (поведение), развивающаяся
в конкретных ситуациях

Ситуация – предпосылки	Мысли, действия, чувства = поведение
Стрессор – предэкзаменационная тревога, до и после экзамена. Обычно начинается за 24 часа до экзамена. Усиливается, если я занима-	Мысли: «Я провалюсь», «Мне всего этого никогда не выучить». Действия: не могу заниматься, спешу, нервничаю. Чувства: опасения, напряжение, дурнота

Перечислите детали проблемы. Перечень деталей часто помогает поиску путей разрешения проблем. Предположим, например, что ваша цель (стрессор или поведение) требует снижения тревоги в социально значимых ситуациях. Вы можете уточнить, что избегаете контактов с друзьями, которые всегда собираются пообщаться после занятий, или чувствуете себя особенно неуютно, когда одни входите в комнату, в которой уже находятся другие люди. Отразив детали ситуации, вы сможете сделать мишенями эти отдельные сферы, что поможет вам установить контроль над общей целью.

2 Наблюдайте за собой. Имея общее представление о ситуациях, вызывающих у вас состояние стресса, и зная об особенностях реакций на них, вы можете в процессе самонаблюдения сделать ряд интересных наблюдений и неожиданных выводов. Подмечайте мелкие детали ситуации и ваших реакций на нее. Если вы пытаетесь утвердиться в новых поведенческих паттернах (например, учеба, уверенность, релаксация, упражнения), то проследите за тем, что вы делаете вместо того, что хотели бы сделать.

Пример. Вам нужно решить, с какими проблемными областями можно поработать прямо сейчас. Решение о том, с чего лучше начать, остается за вами. Ниже указаны некоторые признаки, о которых вам следует помнить при выборе связанной со стрессом проблемы.

- Для начала можно очертить круг проблем умеренной выраженности и трудности. Важно выбрать проблему, которая достаточно сильно беспокоит вас, – так, чтобы вы были мотивированы к приобретению новых навыков и применению их в своей повседневной жизни. Но вы не захотите начинать с чего-то слишком удручающего и сложного, рискуя разочароваться и бросить все из-за медленного прогресса.

- Многие люди в своей жизни испытывают стресс, имеющий одновременно несколько источников. Вы можете совладать с частью этих проблем, прилагая все силы и пользуясь настоящим пособием, чтобы приобрести навыки, позволяющие обратиться к конкретным отобраным вами проблемам.

- Просмотрите свой список и решите, не просматриваются ли уже в самих стрессовых ситуациях поведенческие паттерны. Вполне возможно, что ряд пунктов в вашем списке отражает проблемы, связанные с уверенностью в себе или с контролем над временем. Если вам кажется, что это действительно так, можно сгруппировать пункты, требующие определенной отработки навыков, описанных в этой книге ниже (например, тренинг уверенности в себе, тренинг управления временем, тренинг учебных навыков), и затем выберете область для воздействия.

3 Иногда людям трудно обнаружить в своей жизни стресс, с которым они не умели бы хорошо справляться. Если вы один из таких счастливиц, то воспользуйтесь этим пособием как средством для профилактики стресса. Независимо от того, находимся мы сейчас в состоянии стресса или нет, мы все рискуем оказаться в стрессовых ситуациях, которые превзойдут нашу способность справиться с ними. Вы можете воспользоваться этим пособием, чтобы обучиться фундаментальным блокирующим упражнениям из частей I и II как комплексу «защитных» навыков на тот случай, если вдруг стрессоры, действие которых вы будете испытывать на себе, окажутся серьезнее нынешних.

Вы поставили себе конкретную цель. Теперь необходимо научиться видеть и оценивать уровень стресса в особой ситуации, которую вы выбираете для анализа. Чтобы модифицировать свои действия, вы должны в буквальном смысле понять, что именно вы делаете. Наши поступки стали для нас столь естественными, что осуществляются фактически бессознательно.

В двух описанных случаях *подсчет частоты* был простейшим способом добиться цели, поставленной ведением записей. Этот метод требует простого отслеживания поведения по мере его проявления.

– Записывайте. Люди не умеют держать информацию «в голове». Если вы запишете в первый раз, то вам будет легче записать во второй, и т. д.

– Записывайте сразу, как только поведенческий паттерн актуализируется, или позже, при первой возможности. Воспоминание о собственном поведении не всегда точно.

– Старайтесь подсчитывать строго и учесть все (или как можно больше) случаи поведения-мишени. Однако если это происходит столь часто, что у вас уйдет слишком много времени на запись каждого эпизода, выделите себе определенное время в течение дня, когда вы будете отчитываться за целый период.

4 Сделайте ваш метод сбора данных максимально простым и превратите его в привычку.

Занятие 5

ТЕХНИКА ПРОГРЕССИРУЮЩЕЙ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

В качестве основной релаксирующей техники мы практикуем тренинг прогрессирующей мышечной релаксации, поскольку ему свойственны некоторые особенности, делающие его особенно эффективным в достижении расслабления. Во-первых, легко самостоятельно обучиться расслабляющей процедуре, чего не скажешь о многих других формах релаксации. Но самой главной особенностью упражнений на прогрессирующую мышечную релаксацию является то, что эти упражнения физиологически вызывают расслабление мышц. В тренинге прогрессирующей мышечной релаксации вы будете последовательно вызывать напряжение и расслабление различных групп мышц. Многим людям, страдающим от напряжения и тревоги, поначалу трудно осознать, что их мышцы напряжены. Это упражнение гарантирует, что мышцы станут более расслабленными, а его заключительная часть направлена на осознание изменения уровня мышечного напряжения, вызванного напряжением и расслаблением. Конечная цель тренинга релаксации состоит в том, чтобы:

– дополнить дыхательные упражнения состоянием глубокого расслабления, вызванным упражнениями на прогрессирующую мышечную релаксацию;

– сфокусировать внимание на различных ощущениях, вызванных напряжением и расслаблением мышц, таким образом, чтобы в повседневной жизни вы лучше сознавали повышение уровня мышечного напряжения.

Повышение уровня мышечного напряжения станет для вас подсказкой, или сигналом, приглашающим сделать три глубоких вдоха, наполняя легкие снизу доверху, и, выдыхая, избавиться от напряжения в плечах и других мышцах. Смысл заключается в том, чтобы создать эффективный, удобный механизм, позволяющий вам расслабиться при первом желании и необходимости.

Повышение осознанности телесного напряжения

Одной из самых важных вещей, которую нужно усвоить в отношении ТПР (тренинга прогрессирующей релаксации), является пристальное внимание к сигналам, которые подает ваше тело, и необходимость приступить к релаксирующим упражнениям до того, как уровень возбуждения станет избыточным. Чтобы приобрести большую чувствительность, важно чутко улавливать начальную стадию и степень выраженности напряжения и релаксации. Представленные здесь упражнения тренируют навык отмечать повышение уровня мышечного напряжения с тем, чтобы в повседневной жизни вовремя сделать шаг назад и расслабиться. Выполняя упражнения на релаксацию, сочетайте глубокое дыхание со словом «расслабиться» (или «успокоиться», «спокойно» и т.д.) и ощущением расслабленности. В конечном счете, если это сочетание будет практиковаться достаточно часто, то сопутствующее слово (например, «расслабиться») будет вызывать ощущение расслабленности без каких-либо дополнительных упражнений, кроме глубокого дыхания. Релаксирующие упражнения полезны в любой ситуации, когда вы испытываете стресс или тревогу. Физически расслабившись, вы можете лучше использовать когнитивные стратегии, направленные на преодоление стресса или тревоги. Прогрессирующая релаксация является способом разрушить порочный круг стрессовой реакции. Релаксирующие упражнения и глубокое дыхание – два самых важных и эффективных механизма снижения стресса, о чем вам следует помнить при

выполнении релаксирующих упражнений.

- Никогда не напрягайте мышцы до ощущения боли. Вам нужно достичь явного мышечного напряжения, не переступая болевого порога. Если перед началом упражнения в той или иной группе мышц ощущается боль – например, в шее, спине, лицевые боли, то будьте особенно осторожны. Напрягайте эти мышцы очень бережно, следите за ощущениями и продолжайте лишь в том случае, если последовательное напряжение и расслабление будут облегчать боль. Если боль от напряжения усиливается, остановитесь. Перейдите к другой группе мышц. Расслабленность, которую вы создадите в других мышцах, в конце концов распространится и на группу хронически напряженных мышц.

- Всегда максимально усиливайте разницу между напряжением и расслаблением. Когда вы ослабляете напряжение, делайте это целиком и сразу.

- По ходу упражнений обращайтесь внимание на контраст между ощущениями напряжения и расслабления. Если вы обнаружили, что во время упражнения ваши мысли где-то далеко, сконцентрируйте внимание на мышцах.

- Не засыпайте во время упражнения. Вам нужно научиться расслабляться в любой момент вашей повседневной деятельности.

Вначале устройтесь как можно удобнее и закройте глаза. Начните с нескольких глубоких естественных вдохов «С». Примените технику глубокого дыхания, рассмотренную на предыдущем занятии. Сфокусируйтесь на своем дыхании. Скажите себе, что дыхание и расслабление – единственные вещи, о которых вам нужно думать именно сейчас. Очистите свое сознание. Все прочее, о чем вы беспокоитесь или должны были сделать сегодня, может подождать, пока вы не закончите. Пусть это время будет вашим. Разрешите себе уделить время расслаблению и приятному переживанию чувства расслабленности, которое вы вызовете.

Упражнения на релаксацию

а) Первая группа мышц, над которой вы будете работать, – это мышцы кистей и предплечий. Сожмите кулаки, расположив большие пальцы сверху. Одновременно выверните руки, чтобы создать напряжение в предплечьях. Отметьте напряжение в кистях и предплечьях. Теперь расслабьте сразу все – и кисти, и предплечья. Дайте напряжению уйти. Отметьте разницу между чувством расслабленности в руках, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Глубоко вздохните. Если вы обнаружите, что начинаете испытывать беспокойство, просто вернитесь к релаксирующему упражнению, сосредоточившись на дыхании.

б) Затем следуют плечевые мышцы, расположенные в верхней части рук. Вдавите локти в спинку стула так, чтобы ощутить напряжение в этих мышцах. Не вдавливайте их до боли, старайтесь вызвать только напряжение. Сфокусируйтесь на напряжении в верхних мышцах рук. Теперь резко расслабьте их, избавившись от напряжения. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы чувствовали чуть раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Глубоко вздохните. Ощутите, насколько расслабленными стали сейчас ваши руки и кисти.

в) Следующей группой будут мышцы лица. Это область, в которой накапливается огромное напряжение, вызванное стрессом. Мышцы лица можно разделить на три группы.

Лучше начать с области лба. Держа глаза закрытыми, как можно выше поднимите брови. Ощутите полосу напряжения, охватывающую лобную область. Сосредоточьтесь на этом напряжении – напряжении, которое может вызываться стрессом. Теперь быстро расслабьте брови. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете теперь, и чувством напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии.

г) Сейчас займемся областью глаз и носа. Не избегайте этого упражнения, никто вас не увидит.

Крепко зажмурьте глаза, одновременно наморщивая и подтягивая к ним нос. Сфокусируйтесь на напряжении вокруг глаз, носа и в щеках. Прочувствуйте это напряжение. Теперь разом расслабьте лицо. Отметьте разницу между ощущением расслабленности в этой области, которое вы испытываете теперь, и чувством напряжения, которое вы только что вызвали. Сфокусируйтесь на этом различии.

д) Давайте теперь обратимся к третьей области – рту. Сжав челюсти, постарайтесь опустить уголки рта, чтобы получить перевернутую клоунскую улыбку. Сфокусируйтесь на возникшем ощущении. Теперь разом расслабьте лицо. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое ощущается в лице теперь, и ощущением напряжения, которое вы чувствовали несколько секунд назад. Сфокусируйтесь на этом различии. Несколько раз глубоко вздохните, чувствуя, как с каждым выдохом уходит напряжение в области рта, до тех пор, пока мышцы не расслабятся полностью.

е) Теперь вам предстоит поработать над областью шеи и плеч. В этой зоне концентрируется избыток напряжения, обусловленного стрессом. Опустите подбородок на уровень адамова яблока так, чтобы он почти касался груди. Прочувствуйте напряжение, которое вы вызываете в шее, сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь резко расслабьте шею, освободите ее. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете сейчас, и чувством напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Вздохните очень глубоко и очень медленно и с каждым выдохом избавляйтесь от напряжения в плечах. Когда все напряжение уйдет, дайте плечам опуститься. Если вам неудобно напрягать шею описанным методом, попробуйте другой. Неважно, как вы создаете напряжение. Если вы в состоянии почувствовать разницу между напряжением и релаксацией, то вы выполняете упражнение правильно. Создать напряжение в этой области можно другим способом, осторожно запрокинув голову, как если бы вы упирались ею в загривок. Экспериментируйте, пока не найдете оптимальный для себя способ вызывать напряжение в задней части шеи. Помните, что никогда не следует доводить напряжение до болевого ощущения.

ж) Следующей зоной является срединная часть туловища. Глубоко вдохнув, отведите плечи назад, пытаясь свести лопатки, и одновременно прогнитесь. Вы почувствуете напряжение в области живота и груди, вызванное задержкой дыхания, а также напряжение в верхней и нижней частях спины, которое вызвано сведением лопаток и прогибом спины. Оставаясь в этом положении, отметьте, каким ощущается напряжение. Затем медленно выдохните, давая напряжению вытечь из вас по мере релаксации. Отметьте разницу между ощущением релаксации и чувством напряжения, которое вы вызвали в этой области всего несколько секунд назад. Дыша очень медленно и глубоко, отметьте и запомните разницу между этими двумя ощущениями. Сфокусируйтесь на этой разнице.

з) Две последние группы относятся к мышцам ног. Сначала поднимите ноги перед собой, как будто хотите убрать их со стула (если вы упражняетесь лежа, поднимите ноги под углом примерно в 45°). Теперь, не меняя положение ног, вытяните пальцы по направлению к полу. Почувствуйте напряжение, которое возникло в ногах от пальцев до бедер. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Ощутите расслабленность в ногах. Отметьте и запомните, на что похоже это чувство.

и) Наконец, поднимите ноги снова и удерживайте их перед собой. На этот раз тяните стопу на себя так, чтобы пальцы смотрели в потолок. Ощутите напряжение, которое появилось в ногах от пальцев до бедер. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое вы испытываете в ногах теперь, и чувством напряжения, которое вы ощущали всего несколько секунд назад. Сфокусируйтесь на этом различии. Дышите очень глубоко и очень медленно, дайте ощущению релаксации пропитать мышцы ваших ног и распространиться на мускулы всего тела.

Таков полный комплекс напряжения/расслабления девяти мышечных групп. В течение нескольких секунд продолжайте держать глаза закрытыми и сфокусируйтесь на ощущениях в мышцах. Мысленно ощупайте свои мышцы и проверьте, не остались ли какие-то из них напряженными. Если вы заметите какое-либо напряжение, сосредоточьтесь на этой зоне, приказывая мышцам расслабиться и раскрепоститься, и дайте напряжению уйти. Вы можете решить еще раз: напрячь и расслабить те мышцы, кото-

рые расслабились не так, как другие, когда вы выполняли упражнение в первый раз. Двух раз достаточно. Не стремитесь к тому, чтобы все мышцы расслабились одинаково. Мышцы, которые особенно трудно расслабить, в конце концов будут задействованы, когда релаксация других мышц приобретет тотальный характер. Когда вы окинете свои мышцы внутренним взором и сфокусируете внимание на ощущении расслабленности во всем теле, откройте глаза и продолжайте отмечать телесные ощущения по мере того, как будете вновь осваиваться в помещении.

Сводный перечень мышечных групп

- 1 Кисти и предплечья – сжать кулаки, положив большие пальцы сверху.
- 2 Верхние мышцы рук – вдавить локти в спинку стула или кровать.
- 3 Лоб – поднять брови.
- 4 Глаза, нос, щеки – зажмурить глаза, наморщить нос.
- 5 Рот, подбородок, шея – осторожно сжать зубы в задней части ротовой полости, сделать перевернутую клоунскую улыбку, опустив книзу уголки губ.
- 6 Шея и плечи – вдавить подбородок в область адамова яблока.
- 7 Срединная часть туловища – медленно, глубоко вдохнуть, наполняя легкие снизу доверху, отвести лопатки и прогнуть спину.
- 8 Ноги – поднять ноги, пальцы смотрят в пол.
- 9 Ноги – поднять ноги, пальцы смотрят в потолок.

Идеальной целью для практики ТПР будут 3 – 4 двадцатиминутных упражнения в неделю. Упражняясь регулярно, через 3 – 4 недели вы продвинетесь в процедуре релаксации и сможете перейти к сокращенным вариантам, для которых легче найти время. Сокращенные варианты предполагают сочетание мышечных групп – например, напряжение сразу рук и ног, так что от девяти групп мышц вы переходите к семи, потом – пяти, пока не будете в состоянии три раза глубоко вздохнуть, сказать себе слово «расслабиться» и достичь очень хорошего уровня релаксации.

З а н я т и е 6

ИЗМЕНЕНИЕ МЫСЛЕЙ И УБЕЖДЕНИЙ

Стресс, который вы испытываете в отдельных ситуациях, есть результат вашей оценки или интерпретации ситуации. Если в ситуации заключено нечто, являющееся, по вашему мнению, потенциальной угрозой для вашего достоинства или физического благополучия, то вы, столкнувшись с этой ситуацией, наверняка испытаете тревогу и стресс. Убеждения неадекватны, когда они приводят к крайностям в эмоциях и поведении. Если вы тревожитесь, злитесь, пребываете в депрессии, разочарованы или испытываете любую другую негативную эмоцию, которую, быть может, даже не осознаете, то вам следует обратить внимание на убеждения, которых вы придерживаетесь в отношении стрессора или активирующего события, чтобы изменить эту эмоцию.

Представленная ниже анкета поможет вам оценить адекватность или неадекватность ваших эмоциональных и поведенческих реакций. Если вы проставите высокий уровень эмоции в одной или большем числе категорий или обнаружите, что ваше поведение в ситуации мало чем помогает решению проблемы, то вам, вероятно, пойдут на пользу некоторые техники когнитивного переструктурирования, описанные в данной главе.

Эмоции и поведение – подспорье или помехи?

Запишите событие, которое произошло с вами недавно и которое вы находите наиболее травми-

рующим.

Укажите, как и насколько сильно вы прочувствовали его, оценивая свою эмоциональную реакцию по десятибалльной шкале (показатели СЕС). Не испытывал этой эмоции (1); сильнейшее переживание этой эмоции (10).

___ Злость ___ Вина ___ Тревога ___ Депрессия

Запишите, что вы делали (как вы себя вели).

Было ли ваше поведение эффективным? Помогло ли оно (Да/Нет) сиюминутному решению проблемы?

Помогло ли ваше поведение надолго избавиться Да _____ Нет _____
от проблемы?

Помогли ли вам сильные чувства ясно мыслить и решать проблему или разобраться с волнующим Да _____ Нет _____ событием?

Для того чтобы ясно мыслить и, таким образом, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями и решать практические проблемы, вам нужно сначала установить контроль над собственными эмоциями.

Занятие 7

КОГНИТИВНОЕ ПЕРЕСТРУКТУРИРОВАНИЕ

Термин «когнитивное переструктурирование», как и многие идеи, изложенные в этой главе, берет свое начало в работах Альберта Эллиса. Когнитивным переструктурированием называется процесс, через который вы проходите, чтобы преобразовать свое неадекватное, ригидное мышление в его более адекватные формы. Основная цель этой главы в том, чтобы позволить вам понять, что вы можете изменить те аспекты ваших убеждений, которые приводят к стрессу, раздражению и т.д., и не утратить при этом все те достоинства, которыми вы гордитесь.

Иногда мы мыслим ригидными, жесткими стереотипами, считая, что все «должно», «обязано» происходить именно так, а не иначе. В этом случае мы обрекаем себя на эмоциональные потрясения и, как часто бывает, склоняемся к саморазрушительному поведению.

Выявление нереалистичных установок является первым шагом в изменении ваших убеждений. Когда бы вы ни испытывали тревогу, злость, разочарование или другие негативные эмоции, вы можете обнаружить провоцирующее эту эмоцию убеждение, взглянув сначала на стрессор или активирующее событие, связанные с этой эмоцией. Затем спросите себя: «Что я думаю об этом стрессоре такого, что вынуждает меня чувствовать себя именно так?»

Как выявить мышление, которое неконструктивно, искаженно или иррационально

ЧРЕЗМЕРНО КАТЕГОРИЧНОЕ – вы видите вещи в черно-белых тонах. Если ваша работа несовершенна, то вы считаете себя полным неудачником. Или же, делая доброе дело, вы чувствуете себя героем, что чревато последующим разочарованием.

ИЗЛИШНЕ АБСТРАКТНОЕ – вы обобщаете частные факты, говоря «всегда, никогда, все, никто, ничего». Или же, характеризуя себя или кого-то еще, делаете это в очень широком негативном смысле, далеко уходя от конкретного изъяна в поведении, с которого вы начали свои мысли (например: «плохой, глупый, уродливый, ленивый, некомпетентный, неадекватный, никчемный»).

СЛИШКОМ КАТАСТРОФИЧЕСКОЕ – вы сильно преувеличиваете дурные события, покуда они не приобретают в вашем сознании катастрофические размеры. Вы используете такие слова, как «страшный, ужасный, кошмарный, трагический, конец света». Вы игнорируете свои собственные ресурсы.

НЕОПРАВДАННО ПЕССИМИСТИЧНОЕ – вы замечаете только плохое и игнорируете позитивные стороны вашей жизни. Вы выступаете с неоправданно мрачными прогнозами на будущее и пользуетесь словами «пустой, проклятый, безнадежный».

ЧРЕЗМЕРНО ИСКАЖЕННОЕ – вы «обнаруживаете» вещи, которые вряд ли присутствуют, – намек

или тень превращаются для вас в важное свидетельство. Вы ходите с «зондом», разыскивая то, что рассчитываете найти. И если вы не можете найти этого в действительности, то «фабрикуете» искомое из всего, что окажется под рукой.

СЛИШКОМ СУБЪЕКТИВНОЕ – вы игнорируете очевидное, держась за свои собственные «факты». Вы используете свои чувства в качестве «доказательства чего-либо», предсказываете будущее, угадываете чужие мотивы (не утруждаясь проверкой) и действуете исходя из суеверий и слухов. Вы недооцениваете вероятные события.

ИЗЛИШНЕ ЛЕГКОМЫСЛЕННОЕ– вы убеждаете себя, что проблемы не существуют или что отдельные вещи не имеют для вас никакого значения (тогда как в действительности имеют). Вы также можете отрицать в себе сильные или негативные чувства, приукрашивая окружающую действительность.

СЛИШКОМ ИДЕАЛИСТИЧЕСКОЕ – у вас романтический взгляд на реальность. Вы полны прекрасными, но нереалистичными ожиданиями в отношении себя, родителей, брака, детей, любви, профессии, места своей работы. Естественно, что в реальном мире ничто не соответствует такому типу мышления.

ИЗЛИШНЕ ТРЕБОВАТЕЛЬНОЕ – вы требуете от вещей быть такими, какими вы их хотите видеть, – ваши собственные качества и поведение, поведение других людей, течение вашей жизни. Вы пользуетесь словами «должен», «обязан». Вы подвергаете себя огромным страданиям, придерживаясь столь жестких правил.

ЧРЕЗМЕРНО ОСУЖДАЮЩЕЕ – вы не прощаете себя и/или других людей за их неудачи. Вы можете считать их виновными во многих и многих вещах, и ваше мышление все больше и больше уподобляется критическим репортажам.

СЛИШКОМ ОРИЕНТИРОВАННОЕ НА КОМФОРТ – ваше мышление постоянно ищет, как бы избежать боли и с ходу получить желаемое. Ваше мышление прибегает к таким построениям, как «слишком тяжело», «мне нужно это прямо сейчас», «я этого не выдержу».

СЛИШКОМ ВЯЗКОЕ – ваше мышление следует в одном русле даже в случае, когда это непродуктивно. Вы вновь и вновь пережевываете одну и ту же тему, пока она не начинает казаться единственной важной на свете. Эта навязчивость может касаться другого человека, какого-то совершенного (или не совершенного) вами поступка, похвалы, любви, достижения, опрятности и т. д.

ИЗЛИШНЕ ЗАПУТАННОЕ – «картины в вашей голове» не совпадают с реальным миром или вы ощущаете себя в окружении или водовороте несуществующих явлений. Когда ваши мысли расходятся с реальностью, вы не можете опираться на свои восприятие и заключения.

Таблица 2

Рациональные и иррациональные мысли

Иррациональные мысли, вызывающие тревогу	Рациональные мысли, которые обеспечивают контроль над эмоциями
Как ужасно	Ничего страшного
Мне этого' не вынести	Я могу смириться с тем, что мне не нравится
Я глуп	Я сделал глупость
Он – урод!	Он тоже несовершенен
Иррациональные мысли, вызывающие тревогу	Рациональные мысли, которые обеспечивают контроль над эмоциями

Этого не должно было произойти	Это должно было произойти, ибо произошло!
Меня убить мало	Я виноват, но убивать меня не за что
Он не имеет права	Он имеет полное право делать по-своему, хотя мне хотелось бы, чтобы он не пользовался этим правом!
Мне <i>обязательно</i> нужно, чтобы он/она это сделали	Я хочу/желаю/предпочитаю, чтобы он/она это сделали, но я не обязательно должен иметь то, что хочу
Дела <i>всегда</i> идут плохо	Дела будут идти плохо если не часто, то иногда
<i>Всякий раз</i> , когда я стараюсь, ничего не получается	Иногда, и даже часто, у меня получается
Дела <i>никогда</i> не клеятся	Дела не клеятся чаще, чем мне хотелось бы
Это больше, чем жизнь	Это важная <i>часть</i> моей жизни
Это <i>должно быть</i> проще	Я хочу, чтоб это было проще, но то, что для меня благо, редко достигается безболезненно
Я <i>должен был</i> сделать лучше	Хотелось бы сделать лучше, но я сделал все, что было тогда в моих силах
Я неудачник	Я человек, который иногда допускает промахи

Модель рационального самоуправления

Активирующее событие. Опишите проблему, уже возникшую или вероятную в будущем, которая мешает вам работать эффективно и/или заставляет переживать исключительно негативную эмоциональную реакцию, затрудняющую решение проблем и достижение целей.

Опишите свое неэффективное поведение и негативные эмоциональные стрессовые реакции, которые постоянно возникают в вышеописанной ситуации.

Убеждения. Запишите ваши убеждения (мысли, действия, разговоры с самим собой) по поводу активирующего события, которые являются неадекватными (неразумными, ложными или бесполезными) и которые приводят к деструктивным действиям и эмоциям.

Цели. Опишите, как бы вам хотелось себя чувствовать и вести в проблемной ситуации в будущем.

Сомнение/Сопротивление. Запишите и поупражняйтесь в рациональных утверждениях и установках, которые помогут вам противостоять вашим неадекватным убеждениям, управлять своими эмоциями и поведением и позволят достичь целей в случае очередной проблемной ситуации.

Анкета для рационального самоуправления

Активирующее событие (что вы делали, с кем, где, когда; будьте конкретны):

Последствия (негативное поведение и стрессовые эмоции).

Мое поведение: _____

Мои эмоции: _____

Мои убеждения (иррациональные, неадекватные, ложные, не слишком здравые мысли):

Цели (как вы хотели бы себя вести и чувствовать).

Новое поведение: _____

Новые чувства: _____

Рациональные убеждения (разумные, справедливые, адекватные утверждения, которые помогут вам достичь своих целей):

Прямые действия, направленные на изменение стрессовой ситуации

Техники прямых действий, направленных на преодоление стресса, включают в себя все наши попытки непосредственно изменить природу стрессора или стрессовой ситуации, связанных с нашим переживанием. Техники прямого действия, рассмотренные в этой главе, охватывают более широкий круг техник, чем те, что следует классифицировать строго как проблемно-ориентированные преодолевающие навыки. Эти техники являются набором методик, которые вы можете приложить к вашему индивидуальному поведению в ситуации, чтобы помочь увязать описываемые ниже вмешательства с вашими конкретными обстоятельствами. Большинство ситуаций, с которыми вы столкнетесь в жизни, будут включать в себя как контролируемые, так и неконтролируемые факторы. Из этого следует, что сочетание проблемно-ориентированных и эмоционально-ориентированных преодолевающих навыков может быть идеальным в плане совершенствования ваших способностей справиться с ситуацией, равно как и вероятности благоприятного исхода. Такие эмоционально-ориентированные преодолевающие навыки, как релаксация и когнитивное реструктурирование являются техниками, позволяющими приобрести контроль над собственными эмоциональными реакциями. Однако прямое обращение к проблемной ситуации также может способствовать устранению источника гнева. Такие проблемно-ориентированные преодолевающие навыки, как тренинг уверенности в себе, могут помочь изменить саму ситуацию.

Методы, позволяющие приблизительно
определить, в каких случаях следует
использовать технику прямого действия

Проблемно-ориентированные, или прямые, действия требуют порой большей «работы» (усилий), но чаще приводят к стойким положительным результатам. При планировании прямых действий, направленных на преодоление стресса, нужно помнить о некоторых фактах. В отдельных случаях, касающихся межличностных ситуаций, необходимо учитывать возможные *последствия, выражающиеся в изменении отношений*. Если изменение межличностных отношений является конечной целью, этому может помочь заблаговременное обдумывание, какие изменения окажутся удовлетворительными, а какие – нежелательными.

Уотсон, Тарп и другие предложили систему классификации разнообразных доступных вмешательств на основе азбучной модели. Они описывают три основные категории вмешательств: основанные на предпосылках, основанные на поведении и основанные на последствиях. Некоторые из этих техник помогают контролировать эмоциональные реакции (эмоционально-ориентированные); другие дают возможность прямо воздействовать на проблемную ситуацию (проблемно-ориентированные). Лучшие стратегии преодоления стресса сочетают в себе оба вида техник.

Таблица 3

Предпосылки (А)	Поведение (В)	Последствия (С)
--------------------	---------------	-----------------

Изменение предшествующих событий, служащих триггерами нежелательному поведению	Модификация мыслей, чувств и действий путем замещения нежелательного поведения желательным или путем отработки желательных действий	Изменение событий, следующих за нежелательным поведением и поддерживающих его. Закрепление желательного поведения
--	---	---

Занятие 8

МОДИФИКАЦИЯ СТАРЫХ ПРЕДПОСЫЛОК

В модификации поведения-мишени может сыграть важную роль изменение существующего поведенческого фона. На этом основаны четыре вида вмешательств: избегание предпосылок, сужение контролирующего влияния предпосылок, новое восприятие предпосылок и изменение звеньев в цепи событий.

Избегание предпосылок. Зачастую хорошим методом совладания становится простое избегание раздражителя, который «заводит» нас и заканчивается нежелательным поведением. Однако некоторых ситуаций нельзя избегать постоянно. В этих случаях избегание предпосылок может оказаться полезной техникой, которой вы можете пользоваться до тех пор, пока не сможете контролировать свое поведение с помощью других вмешательств. *Сужение контролирующего влияния предпосылок.* Сужение круга, или уменьшение количества ситуаций, в которых может развиваться нежелательное поведение, является полезным вмешательством для прекращения нежелательного поведения. *Новое восприятие предпосылок.* Если предпосылок нельзя избежать, то контролю над поведением может помочь изменение мыслей в отношении пускового фактора. Новый взгляд на ситуацию – эффективная уловка в борьбе с искушением. *Изменение звеньев в цепи событий.* Многие разновидности поведения являются результатом достаточно длинной цепочки событий, входящих в «азбуку». Последствия могут превращаться в предпосылки нового поведения. По мере удлинения цепь становится прочнее и с большим трудом поддается изменению. Цель состоит в том, чтобы разорвать звенья цепи и этим изменить события, ведущие к нежелательному поведению. Цепь лучше разрывать ближе к началу – там, где ее звенья слабее всего. Изменить звенья в цепи, приводящей к тому или иному поведению, помогут три совета: сделать паузу, прежде чем ответить; сделать паузу для записи и разъединить цепь событий.

Основные техники. *Пауза перед ответом* Смысл заключается в том, чтобы взять паузу, в которой вы отказываетесь от действий, прежде чем отреагируете. *Пауза для записи.* Сделайте паузу, чтобы записать поступок до того, как он произойдет, – это часто помогает снизить частоту проявлений того или иного поведения. Чем ближе к началу цепочки событий вы вмешиваетесь, тем выше ваши шансы на успех. *Разъединить цепь событий.* Другая техника изменения звеньев поведения состоит в том, чтобы вставить предпосылки, приводящие к желательному поведению.

Создание новых предпосылок

Создание новых событий, запускающих желаемое поведение, часто оказывается очень полезной стратегией в рамках проекта по успешному изменению поведения. Существует шесть техник, основанных на этой идее: обращение к позитивному самовнушению, устранение негативного самовнушения, остановка мыслей, создание новых контролирующих стимулов, генерализация стимулов и заблаговременное привлечение/программирование социальной среды.

Обращение к позитивному самовнушению. Эта техника призвана развивать новый и позитивный внутренний диалог в проблемных ситуациях. Составьте перечень фраз, которые вы скажете себе в трудной ситуации, они напомнят вам, что нужно сделать. Например непосредственно перед публичным вы-

ступлением вы можете сказать себе: «Расслабься, глубоко вздохни; я готов к этому; улыбнись; говори громко и поддерживай контакт глаз».

Устранение негативного самовнушения. Предположим, вы вернулись в исходную ситуацию и нервничаете. Возможно, вы ловите себя на мысли: «Все эти люди уставились на меня; я наверняка скажу или сделаю какую-нибудь глупость, а они будут смеяться, и мне придется просто уйти». Это негативное самовнушение, и задача техники – устранить его. Если вы будете говорить себе, что провалитесь, то так оно и будет. Замените негативные инструкции позитивными из тех, что мы упомянули выше.

Остановка мыслей. Это другой способ самовнушения, который можно использовать в сочетании с двумя предыдущими техниками. Цель здесь – мысленно крикнуть «СТОП» при первом появлении нежелательной или пораженческой мысли. Затем замените ее более подходящей мыслью, которая способствовала бы вашему продвижению к цели.

Создание новых контролирующих стимулов: материальная и социальная среда. Идея этой техники состоит в том, чтобы контролировать материальное и социальное окружение так, чтобы запускать желаемое поведение. Это может казаться сложным, но, говоря проще, просто поместите себя в обстановку, в которой вы склонны вести себя желаемым образом. Например если вы, наблюдая за своим обычным поведением, открыли, что для вас слишком велико искушение смотреть телевизор вместо того, чтобы заниматься, то измените обстановку так, чтобы она облегчала учебу, то есть отправляйтесь в библиотеку, чтобы продлить свое учебное время. Вряд ли вы будете смотреть там телевизор и, кроме того, вы окажетесь в окружении других занятых людей.

Генерализация стимулов. Эта техника описывает процесс, посредством которого поведение, приобретенное под действием одной предпосылки, будет актуализироваться под действием аналогичных предпосылок. Другими словами, цель состоит в том, чтобы распространить желательное поведение на самые разнообразные ситуации. Например если вы научились избавляться от нервозности при выступлениях, снабдив себя позитивными инструкциями, попробуйте применить их и к другим социальным триггерам – таким, как вечеринки или встречи с новыми людьми.

Заблаговременное привлечение / программирование социальной среды. Эта техника предполагает создание условий, в которых смогут включиться полезные триггеры. Возможно, окажется полезным «контракт», заключенный с самим собой. Кроме того, возможно обращение за помощью к другим людям.

Занятие 9

Визуализация и воображение

К данной группе техник относятся создание расслабляющих образов и свободная визуализация. Их рекомендуется применять в сочетании с техниками мышечной релаксации.

Создание расслабляющих образов

Начните с упражнений на прогрессирующую мышечную релаксацию, описанных в 4 занятии. Позвольте своему вниманию фокусироваться на ощущениях напряжения и расслабления по мере того, как вы будете задействовать все девять мышечных групп. Если вас посетят беспокойные или нежелательные мысли, осторожно отодвиньте их в сторону, возвращая внимание к ощущениям, которые вы создаете в ваших мышцах.

Когда вы пройдете через упражнения ТПР, останьтесь в расслабленном состоянии и дышите очень глубоко и медленно, одновременно фокусируясь на характере ощущений, которые вызывает релаксация. Последняя может ощущаться как легкость или тяжесть, тепло или прохлада, свет или тьма. Это

лишь несколько примеров того, как люди обычно описывают ощущение расслабленности. Отметьте в уме лишь несколько определений, которые наилучшим образом описывают ваше личное ощущение расслабленности.

Теперь проработайте основные ощущения, которые соответствуют вашему состоянию расслабленности, и постарайтесь развить четкие образы, ассоциирующиеся с ними. Если, например, расслабленность ощущается очень тяжелой, прохладной и темной, вы можете усилить эти чувства, вообразив себя лежащим посередине большой кровати, утопающим в матрасе, который полностью поглощает и поддерживает вас. Вы можете представить, что смотрите из недр постели в прекрасную звездную ночь, а приятный прохладный ветерок мягко шелестит листьями за вашим распахнутым окном. Если вы обнаружите, что ощущение расслабленности больше соответствует легкому, теплomu и светлomu полюсу континуума, то можете представить себя лежащим на пляже в ясный солнечный день. Ощущение тепла и тяжести можно усилить, представив себя погруженным в мягкий теплый песок; слушающим волны, которые накатываются на берег, и пение далеких птиц. Почувствуйте нежный океанский бриз, вдыхая характерные запахи океана. Вы приобретаете контроль над образами, стараясь сделать их как можно более приятными. Привяжите образы к ситуациям, которые действуют на вас особенно расслабляюще.

В данном случае работает ваше воображение; образы, которые вы создаете, «не имеют смысла» в реальном мире. Ваша кровать может стоять в лесу или на пляже. Вы можете убрать комаров, приказать солнцу не быть слишком жарким, обеспечить себе полную и постоянную безопасность. Здесь нет никаких правил; вы – хозяин этих образов. Ваша единственная цель состоит в том, чтобы создать живые образы, в которых будут задействованы все сенсорные модальности (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание), усиливающие для вас чувство расслабленности. Ваша основная задача – создать четкие образы и связать их с ощущениями расслабленности так, чтобы вы могли с их помощью вызывать релаксацию в ситуациях, в которых другие релаксирующие техники могут оказаться неуместными.

С в о б о д н а я в и з у а л и з а ц и я

К визуализации можно также прибегать с целью сделать более приятной и глубокой саму релаксацию. Например, некоторые люди находят в ощущении релаксации чрезвычайную легкость, как будто они плавают. Сравнительно легко создавать образы, в которых ощущение плавания может быть трансформировано в ощущение полета, а это чувство многим людям (включая летчиков) кажется очень приятным, расслабляющим и освежающим. Когда вы выполните упражнение ТПР из 4 занятия, продолжайте дышать глубоко и медленно и обратите внимание на ощущение легкости в конечностях и теле. Для первого полета позвольте себе в положении сидя выплыть из кресла, а затем дайте своему телу плавно вернуться обратно. Упражняйтесь с этим образом до тех пор, пока не сможете легко «взлетать» и «приземляться». Помните, что здесь мы работаем с образами. Если вы хотите летать, то не сможете взять с собой материал из учебника физики. Вы можете как угодно управлять своим полетом, но вот вам простой совет: поднимите голову, когда вы захотите взлететь, и опустите ее, когда захотите опуститься. Увеличивайте и уменьшайте скорость при помощи рук (распростертыe руки с растопыренными пальцами будут медленно опускать вас вниз, а плотно прижатые к телу – устремлять кверху) и ног. Веселое занятие – летать с птицами и кататься на облаках. Если вы хотите летать или создать свой личный мир релаксации, то все, что вам нужно – это выполнить релаксирующие упражнения 4 занятия, а потом обратиться к помощи воображения (и практики), создавая яркие образы для создания собственной расслабляющей обстановки.

Большинство из нас имеет опыт создания внешних образов. Это касается визуального представления себя, совершающего какое-либо действие (как будто на экране домашнего кинотеатра). Внешние образы помогают, когда вы впервые приступаете к освоению нового навыка. Внешние образы могут помочь исправить ошибки, поскольку позволяют «увидеть» примененный навык и выявить ошибку. Затем вы продолжаете фантазировать образами, исправляя недостаток, пока не получите совершенного мысленного образа. Внутренние образы могут потребовать больших усилий, но это самый важный навык, который необходимо выработать. При внутреннем воображении зрительное представление захва-

тывает вас целиком. В противоположность внешнему воображению, при котором вы воспринимаете свое тело как зритель, в процессе внутреннего воображения вы рассматриваете себя самого и испытываете те же телесные ощущения, какие возникают, когда вы практикуетесь в спортивном мастерстве.

Вам надо попробовать упражняться в визуализации по две-пять минут 3 – 4 раза в неделю.

Занятие 10

КОНТРОЛЬ НАД ГНЕВОМ И ВЫРАБОТКА УСТОЙЧИВОСТИ К ФРУСТРАЦИИ

Гнев – естественная повседневная эмоция, которая, как и тревога, может привести к серьезным негативным последствиям для душевного и физического здоровья, если останется неразрешенной. Гнев может быть как реакцией на стрессовую ситуацию (кто-то подрезает вас на трассе), так и причиной стресса (чувство гнева может повлечь за собой агрессивное поведение и/или чувство вины). В том, чтобы испытывать гнев, нет ничего неправильного или дурного. Когда с гневом обходятся с должной уверенностью, его негативные последствия сводятся к минимуму и могут на самом деле послужить началом адекватного изменения. Гнев превращается в проблему, когда люди либо держат его в себе и позволяют гневу грызть себя изнутри, никогда по-настоящему не разрешая негативную эмоцию, либо гнев приводит их к неадекватному агрессивному поведению. Проблемы контроля над гневом касаются как ощущения избыточного и нежелательного гневного чувства, так и агрессивного/патогенного поведения, которое может сопровождать гневные чувства.

Одной из простейших и самых действенных техник обуздания гнева является следующая: при первых признаках растущего гнева три раза глубоко вздохните и сбросьте напряжение с плеч. Глубокое дыхание, как было сказано в занятии 2, – самая фундаментальная техника эмоционального регулирования, которую вы только можете использовать в борьбе с избыточным гневом (и другими негативными эмоциями).

Позитивные преобладающие утверждения могут быть исключительно полезными для контроля над гневом. Рассмотрите общие преобладающие утверждения, представленные в рамке на следующей странице, и соотнесите их с вашей конкретной личностью и ситуацией. Вы можете сделать это, вставляя имена реальных людей и описывая реальные ситуации. Излагайте утверждения наиболее удобными для вас словами (например, первое общее преобладающее утверждение «Я не собираюсь дать этому делу расстроить меня» могло бы превратиться в «Я не позволю расстроить себя этому расхождению с мужем в том, где нам провести отпуск»). В минуты гнева дышите глубоко и медленно, повторяя про себя разработанные вами позитивные преобладающие утверждения. Позитивные преобладающие утверждения, сочетающиеся с глубоким дыханием, являются техникой, которая дает вам контроль над вашей реакцией на ситуацию. После того, как вы обретете больший контроль над своим гневом, вы можете воспользоваться одной из деятельно-ориентированных техник (например, выработкой навыков уверенности в себе, чтобы попытаться более конструктивно управлять ситуацией).

Разработка позитивных преобладающих
утверждений, приспособленных к вашим
конкретным ситуациям

Общее преобладающее
утверждение

Индивидуально значимое
утверждение

Я не собираюсь позволить этому факту расстроить меня.

Я намерен сохранять спокойствие и держать себя в руках.

Я не хочу, чтобы это со мной происходило, но я смогу с этим справиться.

Расстройство только ухудшит ситуацию.

Я могу принять это, даже не будучи согласным.

Я сильнее, чем эта эмоция.

Я не могу контролировать развитие этой ситуации, но я могу контролировать себя.

Я скорее получу желаемое, если не буду поднимать шум из-за этого.

Он может потратить на это свой день, но я не собираюсь дать ему угробить мой.

Выпускные клапаны для гнева

Устранитесь от ситуации

Это проблемно-ориентированная стратегия, которая создает дистанцию между вами и тем, что вызывает ваш гнев. Эта даст вам возможность остыть и с большей эффективностью воспользоваться техникой глубокого дыхания и позитивными превосмогающими утверждениями. Не менее важно то, что выход из ситуации предохранит вас от импульсивных или агрессивных действий, которые могут усугубить ситуацию

Выполняя упражнения, гоните гнев прочь

Ходите, бегайте или выполняйте любые другие физические упражнения, которые вам лучше всего подходят, чтобы попытаться разрядить сдерживаемое возбуждение. Упражняйтесь, пока не устанете и пока не отступят гневные чувства.

Изометрические упражнения

Если вы не имеете возможности выйти из ситуации и заняться упражнениями (например, вы присматриваете за детьми или ограничены в передвижениях), попробуйте изометрические упражнения. Упритесь руками в стену и толкайте. Толкайте изо всех сил. Толкайте, пока ваши мышцы не обессилят.

Вопите и кричите

В буквальном смысле слова. Вопите и кричите, сколько хватит воздуха в легких, пока не выбьетесь из сил. Но вопите и кричите на себя (например, в спальне или ванной), а не на кого-то еще.

Бейте подушку

Если вы рассердились настолько, что чувствуете потребность кого-нибудь ударить, отправляйтесь в спальню и выбейте дух из вашей подушки. Возьмите полотенце и лупите постель, пока не устанете.

Гнев и нереалистичные убеждения

Когда жизнь к нам несправедлива, нам очень трудно увидеть, что в гневе и фрустрации, которые мы испытываем, отчасти повинны наши собственные мысли и убеждения. И все же неприглядная истина в том, что жизнь не является справедливой, никогда такой не была и никогда не будет. Мы превратимся в вечно злобных и жалких людей, коль скоро критерием нашего счастья станет идеальный мир, в котором с нами всегда будут поступать по-справедливости. И все же если вы позволите себе остаться сердитым из-за того, что кто-то доставил вам неприятности, и дадите гневу возможность терзать вас и саднить, как открытая рана, то вы откажетесь от контроля над вашим эмоциональным и физическим здоровьем. Люди и вещи не властны над тем, чтобы *сделать* вас злым, пока вы не откажетесь от власти над своими эмоциями. Вернитесь к занятию 5 и проработайте упражнения по устранению и изменению неадекватных убеждений, ибо то, как вы думаете, весьма направленно влияет на то, что вы чувствуете. Иногда людям трудно принять идею, гласящую, что нереально ждать от жизни неизменной справедливости; эти люди ошибочно полагают, будто принимать вещи такими, какие они есть, равнозначно их одобрению. Принятие и одобрение – вовсе не одно и то же.

Контроль над гневом через прощение

Исследования показали, что мы, стремясь избавиться от гнева и прощая тех, кто причинил нам вред, должны найти способ проникнуться чувствами и мыслями этого другого человека. Мы должны постараться увидеть события с чужой точки зрения. Вера в высшую силу оказывается поистине универсальной в различных культурах. В жизни многих людей молитва, исповедь и милосердие – могущественные силы, к которым можно обратиться в минуты сильного гнева, наряду с рассмотренными здесь дыханием, воображением и техниками когнитивного переструктурирования.

Занятие 11

ПОДАВЛЕНИЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ

В целом техники подавления мыслей позволяют справиться с рецидивирующими тревожными мыслями, еще не приобретшими характера истинных навязчивостей. Другим типом нежелательных мыслей, при котором эффективна приостановка, являются повторяющиеся грезы наяву. У некоторых людей повторяющиеся грезы наяву становятся навязчивыми, вызывая заторможенность и апатию в ситуациях, где действие оказалось бы более эффективной стратегией преодоления. Техника подавления мыслей требует полной погруженности в тревожные или неприятные размышления, чтобы затем, по сигналу,

резко их оборвать. При этом сигнал, выполняющий роль стимула, может быть достаточно демонстративным. Типичные стимулы к приостановке мыслей включают выкрикивание слова «СТОП» с одновременным вставанием или ударом по столу или каким-нибудь другим подобным действием.

Процедуры подавления мыслей

Избавьтесь от всего, что вам мешает

Проводите упражнение в таком месте, где вас никто не услышит.

Вызовите нежелательные мысли

Позвольте себе погрузиться в нежелательные размышления. Подавление мыслей работает лучше, когда вы действительно проникнетесь ими, нежели в случае, когда вы просто представляете себе определенную ситуацию. Если вас преследуют навязчивые мысли о микробах, думайте обо всех микробах, с которыми вы сегодня соприкоснулись. Если вы склонны тревожиться, выключили ли вы плиту (или утюг и т.д.), то подумайте, что, может быть, сегодня вы забыли ее выключить. Если вами овладевает повторяющаяся нежелательная фантазия, погрузитесь в нее. Какой бы ни была ваша обычная тревожная или беспокойная мысль, обычно вы в состоянии позволить ей проявиться, просто дав себе волю подумать на соответствующую тему.

Прервите нежелательные мысли

Подавите нежелательные мысли, встав и громко выкрикнув: «СТОП». Вы должны действительно выкрикнуть «СТОП». Если прерывание не будет демонстративным, техника не сработает. Стоя в течение 30 секунд, думайте о чем-то нейтральном, не вызывающем тревоги. Если через 30 секунд нежелательные мысли вернуться (вероятно, нет), то снова кричите «СТОП».

Постепенно найдите замену «громкому подавлению»

Когда громогласное «СТОП» будет на 30 или более секунд избавлять вас от нежелательной мысли, попробуйте заменить крик сигналами, которые будут требовать все меньшего и меньшего участия голоса. От выкриков «СТОП» перейдите к произнесению этого слова обычным голосом. Затем перейдите на шепот. Наконец, кричите себе «СТОП» беззвучно. «Услышьте» в мыслях, как вы произносите «СТОП», напрягая голосовые связки и двигая языком так, как если бы произносили слово вслух, но проговорите его про себя.

Выберите более приемлемые мысли.

Когда вы придете к тому, что будете подавлять нежелательные мысли, сказав себе «СТОП», начните замещать их более адекватными компенсирующими утверждениями.

Занятие 12

Локализация тревоги

Вмешательство, предполагающее локализацию тревоги, имеет целью выделить специально предназначенные для беспокойства периоды времени, в которые человек напряженно думает и беспокоится о своих проблемах. В другое время суток беспокойство запрещено. Обоснованием для этого подхода служит то, что индивид, изолируя процесс беспокойства и привязывая его к ограниченному набору условий, тем самым ограничивает количество сигналов, связанных с беспокойными мыслями. Это вариант техники, описанной в занятии 6 в связи с сужением контроля со стороны предпосылок. Идея здесь заключается в том, чтобы изменить условия и, следовательно, триггеры беспокойного поведения.

Процедура локализации тревоги

1 Воспользуйтесь структурированным дневником из занятия 3 для пристального наблюдения за своими мыслями в течение дня. Идентифицируйте ситуации и последствия, которые вызывают эпизоды

беспокойства. Обратите особое внимание на триггеры, запускающие ваше беспокойство.

2 Выделите получасовой «период беспокойства», который будет иметь место ежедневно в одно и то же время и в одном и том же месте.

3 Не допускайте никакого беспокойства вне вашего специально выделенного периода.

4 Если беспокойные мысли будут одолевать вас вне этого периода, отвлекитесь от них, сфокусировав внимание на задачах момента или чем-то еще, входящем в ваше непосредственное окружение. На этой стадии некоторые люди предпочитают описанную выше технику подавления мыслей в том случае, если они не в состоянии отвлечься от них.

5 Необходимо использовать «период беспокойства» именно для беспокойства. Проведите полчаса в напряженных размышлениях и тревогах о ваших проблемах. Такая практика поможет вам разорвать цепь сигналов, *которые провоцируют* тревогу в другое время суток.

Занятие 13

ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Уверенное поведение является межличностным поведением, требующим честного, откровенного, прямого и эффективного выражения чувств. Тренинг уверенности в себе – техника прямого действия, которая направлена на преодоление стресса и в той или иной степени может оказаться полезной практически для каждого человека.

Различия между уверенным, агрессивным и пассивным поведением

Уверенное поведение. Цель уверенного поведения – честно, эффективно и прямо выразить свои мысли, чувства, желания и убеждения. Ведя себя уверенно, вы отстаиваете собственные права, не нарушая при этом прав окружающих.

Агрессивное поведение. Цель агрессивного поведения – доминировать, оскорблять, унижать, очернять и манипулировать (хотя лицо, ведущее себя агрессивно, может не осознавать этого). Люди, ведущие себя агрессивно, отстаивают свои права за счет других людей. Существуют способы разрешения конфликта, которые являются полезными техниками прямого действия, призванными трансформировать агрессивное поведение в уверенное.

Пассивное поведение. Цель пассивного поведения – угодить окружающим, избежать конфликта, восприниматься окружающими как приятный человек и скрывать собственные чувства. Люди, ведущие себя пассивно, держат свое мнение при себе и не отстаивают своих законных прав. В результате их права часто ущемляются другими людьми. Это может привести к «сдерживаемому» гневу и обиде (гнев-в-себе), которые периодически проявляются взрывами вербального и/или физического агрессивного поведения.

Следующие далее процедуры тренинга уверенности в себе побуждают вас использовать несколько основополагающих глав, чтобы улучшить ваши навыки в регулировании эмоций и изменении своих неадекватных убеждений, прежде чем обратиться к непосредственно деятельной составляющей вмешательства.

- Эмоционально-ориентированное преодоление. Освоение методик глубокого дыхания и релаксации является жизненно важным для эффективного снижения напряжения и тревоги до управляемых уровней в ситуациях, в которых вы планируете опробовать свое новое уверенное поведение.

- Изменение неадекватных мыслей – фундаментальные навыки, касающиеся изменения нереалистичных мыслей и убеждений. Важно уметь идентифицировать эти убеждения (например: «все должны любить меня»), которые усугубляют тревогу и уклонение от уверенного поведения. Вам не нужно быть асом по опровержению ваших неадекватных убеждений для продвижения в упражнениях на уверенность в себе, но вы должны обладать некоторым опытом выполнения опровергающих упражнений.

Шаг 1 При чтении каждой строки и колонки таблицы задавайте себе следующий вопрос: верно ли, что я (*заголовки строчек таблицы*) делаю это по отношению к (*заголовки колонок*), когда этого требует ситуация? Пример: *Делаю ли я комплименты друзьям одного со мной пола*, когда этого требует ситуация?

Шаг 2 Записывая ответ в каждой клетке, используйте слово, которое лучше всего описывает частоту ваших действий в данной ситуации. Выбирайте наиболее подходящий ответ из слов *обычно*, *иногда* или *редко*.

Шаг 3 Теперь заполните все клетки таблицы, как это описано на этапах предыдущих этапов.

Шаг 4 Отметьте все ответы, выразившиеся в словах *редко* и *иногда*. Мы предлагаем вам обратить особое внимание на эти действия при разработке вашей программы тренинга уверенности в себе.

Шаг 5 Еще раз отметьте, в каких случаях вы написали слова *редко* и *иногда*. Посмотрите, относятся ли многие ответы по типу *редко* и *иногда* к какому-то одному или нескольким людям. Мы предлагаем вам обратить особое внимание на этих людей при разработке вашей программы тренинга уверенности в себе.

Шаг 6 Для некоторых людей ответы типа *редко* и *иногда* не группируются в некое особое поведение и не сосредотачиваются вокруг определенных лиц. В этом нет ничего необычного. Если вы относитесь к числу таких людей, то при создании программы тренинга уверенности в себе вам придется выбрать те элементы дискуссии и упражнений, которые имеют наибольшее отношение к проблеме.

Шаг 7 Определите, не сопутствует ли вашему самовыражению ощущение некоего дискомфорта или избыточной тревоги. При чтении каждой строки и колонки таблицы задавайтесь следующим вопросом: верно ли, что я, когда (*заголовки строчек таблицы*) по отношению

к... (*заголовки колонок*), начинаю сильно нервничать из-за неоправданной тревоги?

Пример: Верно ли, что я, когда делаю *комплименты друзьям одного со мной пола*, начинаю сильно нервничать или испытываю неоправданную тревогу?

Шаг 8 Для каждой клетки ответьте на вопрос словами *да* или *нет*. Если ваш ответ *да*, пишите в клетке *да*. Но если вы отвечаете *нет*, не пишите это слово в клетке.

Шаг 9 Теперь заполните все клетки в соответствии с этапами 7 и 8.

Шаг 10 Взгляните на таблицу и отметьте, где вы поставили слово *да*. Включите соответствующее поведение в свою программу тренинга уверенности в себе; вы можете объединить это с тренингом релаксации.

Шаг 11 Снова загляните в таблицу и посмотрите, где вы поставили слово *да*. Включите соответствующих людей в свою программу тренинга уверенности в себе; вы можете объединить это с тренингом релаксации.

Шаг 12 Для некоторых людей ответы *да* не группируются в некое особое поведение и не касаются определенных лиц. В этом нет ничего особенного, так как люди зачастую испытывают тревогу лишь при выражении определенных чувств к определенным людям.

Шаг 13 Если вы обращаетесь к тренингу уверенности в себе из-за того, что временами чувствуете агрессивность своего поведения, переходите к этапам 14 – 19. Если это к вам не относится, пропустите эти этапы.

Шаг 14 Оцените, сопутствует ли вашему самовыражению какая-либо агрессия. При чтении каждой строки и колонки таблицы задавайтесь следующим вопросом: агрессивен ли я, когда (*заголовки строчек таблицы*) по отношению к (*заголовки колонок*)? Пример: Агрессивен ли я, когда выражаю справедливое негодование, гнев по отношению к сослуживцам?

Шаг 15 Отвечая на этот вопрос в каждой клетке, *заштрихуйте* те из них, в которых вы признаетесь в агрессивном поведении в соответствующей ситуации.

Шаг 16 Заполните все клетки таблицы в соответствии с шагами 14 и 15.

Шаг 17 Взгляните на таблицу и отметьте клетки, которые вы заштриховали. Обнаруживается ли особое поведение, для которого вы заштриховали несколько клеток? Включите эти действия в свою программу тренинга уверенности в себе.

Шаг 18 Снова загляните в таблицу и отметьте заштрихованные клетки. Есть ли какие-то конкретные люди, для которых вы заштриховали несколько клеток? Включите этих людей в вашу программу тренинга уверенности в себе.

Шаг 19 Для некоторых людей заштрихованные клетки не группируются вокруг какого-то особенного поведения или людей. В этом нет ничего необычного, так как люди часто бывают агрессивными только при выражении определенных чувств к определенным людям.

- Охарактеризуйте проблему, задайте себе следующие вопросы, специально фокусируясь на фактах, а не на мнениях или эмоциях:
 - Кто в этом участвует?
 - Где это происходит?
 - Когда это происходит?
 - Почему, по-вашему, это происходит?
 - Каковы ваши мысли, действия и чувства?
 - Что из происходящего вам досаждают?
 - Какие потребности и желания не находят удовлетворения?
 - Какие цели пребывают в конфликте друг с другом?
- Составьте план прямых действий. При планировании уверенного контакта воспользуйтесь системой ОВУП.
 - О – опишите поведение другого лица, представляющее для вас проблему.
 - В – выразите свои чувства и мысли по поводу его поведения.
 - У – уточните со всей ясностью, какие перемены в его поведении вас бы устроили.
 - П – последствия: обдумайте последствия для вас обоих в случае разрешения или неразрешения вашей проблемы.

В начальных стадиях этого упражнения важно по-настоящему планировать и записывать свое желательное уверенное самовыражение в избранной вами ситуации. Когда вы обретете уверенность в себе, то сможете автоматически использовать эти этапы в спонтанных межличностных ситуациях, которые возникают в течение дня.

Рекомендации по принятию решения: быть или не быть уверенным в себе

- Осознайте, что большинство людей сильно преувеличивают возможность негативного разрешения ситуаций, в которых они обдумывают уверенные действия. Существует мнение, что другим людям не понравится ваше уверенное поведение. Исследования опровергли это убеждение и фактически показали обратное. Большинство людей скорее захотят иметь дело с уверенным человеком, нежели с неуверенным. Чрезвычайно досадно быть рядом с личностью, которая никак не выражает свои предпочтения. Подумайте, к примеру, над нескончаемой круговертью при попытках вычислить, куда отправиться пообедать или какое кино посмотреть, когда кто-то один или несколько человек в компании заладят одно «как хотите», будучи спрошены, чего им хочется. Большинство людей предпочтут не заниматься чтением мыслей, гадая, чего вы хотите, что любите и в чем нуждаетесь.

- Очень важно, чтобы вы отслеживали уровень своего негативного возбуждения (например, тревоги, гнева, фрустрации) не только в ситуации, но и после нее. Вы можете чувствовать себя лучше в самом начале, когда избегаете уверенного проведения встречи потому, что уклоняющееся поведение выводит вас из тревожной, стрессовой ситуации. Однако если ваши гнев и обида возникают в отдаленной перспективе, вам, может быть, стоит еще раз обдумать уверенный ответ на ситуацию.

- Если вы не уверены в себе по той причине, что находитесь в ситуации, представляющей физическую опасность, и перемена в вашем поведении со всей очевидностью будет иметь негативные последствия, то воспользуйтесь иной стратегией прямого воздействия, а именно: выйдите из ситуации, вместо того чтобы пытаться проявить в ней уверенность.

Данные упражнения, как показывает практика, позитивно влияют на следующие характеристики:

- развитие готовности у участников тренинга к действиям в экстремальной ситуации, к встрече со стрессогенными факторами.

- пересмотр собственных взглядов на возможность контролировать себя в стрессовой ситуации;
- развитие навыков быстрого и адекватного реагирования на стрессогенные условия;
- большая индивидуализации поведения и устранение стереотипов, ассоциирующихся со стрессовой ситуацией;
- развитие уверенности в себе.

В ходе тренинга приведенный репертуар не ограничивается описанными выше упражнениями. Их последовательность и состав могут изменяться в зависимости от подготовленности участников и целей, которые ставит перед собой ведущий. Упражнения по формированию стрессоустойчивости могут быть заимствованы из числа уже опубликованных ранее, а также из новых публикаций, но с обязательной адаптацией к конкретным задачам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Авдеев В.В. Психологические основы повышения эффективности деятельности работников ОВД в экстремальных условиях. М.: Академия МВД СССР, 1999.
- 2 Велик Я.Я. Психологическая саморегуляция в экстремальных условиях деятельности. М., 1989.
- 3 ГРЕМЛИНГ С.В., АУЭРБАХ С.М. ПРАКТИКУМ ПО УПРАВЛЕНИЮ СТРЕССОМ. СПБ.: ПИТЕР, 2002. 240 С.
- 4 ГРИМАК Л.П. РЕЗЕРВЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПСИХИКИ. М.: ПОЛИТИЗДАТ., 1987.
- 5 ДЬЯЧЕНКО М.И., ПОНОМАРЕНКО В.А. О ПОДХОДАХ К ИЗУЧЕНИЮ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ // ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИИ. 1990. № 1. С. 106 – 132.
- 6 Емельянов Ю.Н. Активные групповые методы социально- психологической подготовки специалистов. Л., 1985. 168 с.
- 7 КИТАЕВ – СМЫК Л.А. ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА. М.: НАУКА, 1983. 203 С.
- 8 КОВАЛЬЧУК М.А., ПЕТРОВСКАЯ Л.А. ПРОБЛЕМА ГРУППОВОГО ТРЕНИНГА В ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ // ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИИ. 1982. № 2. С. 140 – 146.
- 9 ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ: ХРЕСТОМАТИЯ / СОСТ.: А.Е. ТАРАС, К.В. СЕЛЬЧЕНОК. МН.: ХАРВЕСТ, 1999.
- 10 СМИРНОВ В.Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ПСИХОТЕХНИК В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ К ДЕЙСТВИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ: ДИС. ... КАНД. ПСИХ. НАУК. РЯЗАНЬ, 1999.