

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ, КАК ЭЛЕМЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПАР В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Юлия ГОРОДЕЦКАЯ, магистр, факультет педагогики, психологии и искусств
Бельцкого государственного университета имени Алеку Руссо.
Научный руководитель: Даниэла КАЗАКУ, доктор, лектор

Abstract: *Marriage is a long conversation, interrupted by controversy (Robert Stevenson). Crisis periods can not be avoided, and meeting with them is only for the benefit of partners. Having survived the difficulties, the couple is entering a new level of relationships, discovering new ways to be happy together. In the Republic of Moldova, the issue of overcoming a crisis situation is of particular importance, based on statistical data most often this is a divorce. Cognitive-behavioral therapy used in psychological counseling has a special impact on the relationship of partners in a crisis situation, which is more clearly and accurately expressed in the study itself. So, the study of the effect of the use of cognitive-behavioral therapy in psychological counseling of couples in a crisis situation is simply necessary for developing a strategy for a constructive way out of this situation.*

Keywords: *cognitive behavioral therapy, psychological counseling, couple, crisis situation, family, divorce.*

«Брак – это долгий разговор, прерываемый спорами» (Роберт Стивенсон)[10].

Кризисные периоды избежать нельзя, а встреча с ними идет только на пользу партнерам. Пережив сложности, пара выходит на новый уровень отношений, обнаруживая новые способы быть счастливыми вместе[10].

В настоящее время у специалистов психологов, психотерапевтов отмечается высокий интерес к проблеме оказания психологической помощи парам, находящимся в кризисном состоянии. Во многом это обусловлено тем, что в последние десятилетия в институте семьи в нашей стране произошло усиление деструктивных тенденций. Неуклонно увеличивается число разводов и неполных семей. Одновременно браки стали существовать значительно меньшее число лет, начиная от их создания. Растет число одиноких людей, сознательно не вступающих в брак, так как они не верят в возможность семейного счастья. В обществе формируется новое отношение к разводу как к норме[1].

В 2017 году зарегистрировано около 21 тыс. браков, по сравнению с 2016 годом этот показатель снизился на 4,9%. Число разводов в 2017 году составило 9,3 тыс., что на 12,2% меньше, чем в 2016 [2].

Людям, переживающим кризис, необходима информация об их текущем состоянии и о мерах, которые они могут предпринять психотерапевтическим путём. Терапевт часто помогает клиентам понять, что их реакция нормальна, и это временное явление. Хотя ситуация может казаться тяжелой и неразре-

шимой для человека, испытывающего кризис, терапевт должен объяснить клиенту, что тот сможет в конечном итоге вернуться к нормальной жизни.

Одним из наиболее важных элементов кризисного консультирования является психологическая поддержка, а также активное слушание, согласие и уверенность. Это может быть очень полезным для клиента: такое отношение дает возможность клиенту стать более сильным и независимым [8].

Когнитивно-поведенческая терапия рассматривает реакции человека как результат срабатывания мгновенного, подчас необдуманного автоматического стереотипного отношения, каких-то заученных убеждений и болезненных установок. Все эти когниции находятся на подсознательном уровне и поэтому самостоятельно партнёрам очень тяжело с ними справиться, а тем более поменять их на положительные жизнеутверждающие [5].

Научное направление работы обусловлено основной **целью** работы, а именно- показать влияние (эффект) когнитивно-поведенческой терапии на отношения в паре в период кризиса.

Задачи исследования:

1. Изучить существующие исследования, раскрывающие влияние когнитивно-поведенческой терапии на кризисные ситуации супружеских пар.
2. Рассмотреть когнитивно-поведенческую терапию как элемент психологического консультирования.
3. Выявить определяющие элементы когнитивно-поведенческой терапии как элемента психологического консультирования пар в ситуации кризиса.

Гипотеза:

1. Предположим, что исследования в области когнитивно-поведенческой терапии в момент кризисной ситуации выявляют её позитивное влияние на взаимоотношения партнёров в семье.

Методы и приемы исследования: Метод анализа документов, анализ и синтез.

Теоретическая база исследования:

Что значит кризисная ситуация?

Семейный кризис - состояние семейной системы, характеризующееся нарушением гомеостатических процессов, приводящих к фрустрации привычных способов функционирования семьи и невозможности справиться с новой ситуацией, используя старые модели поведения [6].

Г.Каплан сосредоточился на концепции кризиса как быстрого ответа на сильный стресс, ответ, который не имеет структуры болезни, но который выдает дисбаланс «гомеостатических» индивидуальных механизмов.

Каплан считает, что кризис появляется, когда личность сталкивается с проблемой, для которой не может сразу найти решение и которую, кажется, нельзя преодолеть. Он говорит: «Кризис появляется тогда, когда личность сталкивается с трудностями, важными в его жизни, и которые временно кажутся непреодолимыми, с использованием обычных методов решения проблем».

Р. Каркфулл и Б. Беренсон считали, что кризис появляется тогда, когда индивидуальный ответ на ситуацию является неадекватным, Белкин же

утверждает, что кризис – это трудность или личная ситуация, которая удерживает или индивидуально останавливает в сознательном контроле жизненной ситуации. Иную точку зрения можно заметить у Л. Бралемера, который думал, что кризис – это дезорганизованное состояние, в котором индивиды сталкиваются с глубоким роспуском потенциала справиться с ситуацией, которая влияет на достижение важных личных идей [4, с. 137].

Определение, которое объединяет множество вышесказанных фраз, это определение Джеймса и Гиллиленда: «Кризис- это восприятие или проживание события или ситуации как невыносимо трудной, которая превышает текущие ресурсы и механизмы преодоления» [4, с. 162].

Особенности психологического консультирования.

Слово «консультирование» происходит от лат. *consultare* -совещаться, заботиться, советоваться. Под этим словом в русском языке подразумевается совет, разъяснение специалиста по какому-либо вопросу, беседа с целью расширения и углубления знаний. Буквально «консультировать» - значит давать совет по интересующей проблеме.

Слово «психологическое» можно понимать двояко. С одной стороны, оно может указывать на то, что консультирование основано на данных психологической науки. С другой стороны, его можно рассматривать как указание на то, что консультирование осуществляется по психологическим проблемам, т. е. касается таких явлений, как психика, деятельность, поведение [4].

Психологическое консультирование – вид психологической помощи, заключающийся в разъяснении психологических трудностей, неадаптивных способов поведения с тем, чтобы клиент мог решить психологическую проблему, с которой он столкнулся в личной жизни, профессиональной деятельности, обучении и других ситуациях [4].

Сущность психологического консультирования заключается в предоставлении специалистом-психологом на основе специальных профессионально-научных знаний непосредственной психологической помощи через создание условий, при которых клиент открывает (осознает) новые возможности в решении своих психологических проблем [3].

Использование когнитивно-поведенческой терапии в процессе психологического консультирования.

Когнитивно-поведенческая психотерапия – это сочетание двух подходов в психотерапии и психологическом консультировании: когнитивного (от латинского *cognitio* – познание, изучение, осознание) и поведенческого (от английского *behavior* – поведение).

Когнитивно-поведенческая психотерапия считает, что проблемы человека являются проявлением неадаптивного, то есть неуместного, не помогающего в данной ситуации поведения. Поэтому, если человека научить правильному, адаптивному, подходящему поведению, и закрепить этот навык, то это поможет разрешить его проблему. На консультации в парадигме этого метода пси-

холог консультант или психотерапевт совместно с обратившимся человеком выявляет неэффективные модели его поведения и предлагает человеку варианты новых способов действия в той или иной ситуации. В промежутке между консультациями клиент выполняет домашние задания, когда ему предлагается повторять и применять в реальной жизни новые модели поведения.

Как уже было сказано выше, когнитивно-поведенческая психотерапия использует оба подхода (и когнитивный, и поведенческий) и считает, что для того, чтобы эффективно справиться с трудностями, необходимы изменения как в поведении, так и в мышлении.

Для того, чтобы избавить человека от психологических затруднений, когнитивно-поведенческая психотерапия пытается изменить неудачные модели поведения и мышления человека и заменить их на более эффективные.

Когнитивно-поведенческая психотерапия может использоваться как в индивидуальном, так и в семейном консультировании, а так же в групповой работе. Метод позволяет работать с разными психологическими затруднениями, в том числе с проблемами в семье, в супружеских отношениях, между детьми и родителями, с коллегами по работе [9].

Как когнитивно-поведенческая терапия способствует улучшению взаимоотношений у партнёров в кризисной ситуации?

Кризисные ситуации в семье происходят не только из-за организации или дезорганизации семьи, а по причине серьезных личных проблем партнеров. Поэтому до тех пор, пока эти проблемы не будут рассмотрены и решены, любые изменения, которые могут происходить благодаря изменениям семейной системы, будут поверхностными и кратковременными, а сама терапия бесполезной.

В работе Бека выделяются три уровня мышления:

1. произвольные мысли;
2. автоматические мысли;
3. базовые убеждения и когнитивные схемы.

Уровень – базовые установки и когнитивные схемы – является наиболее глубоким и поэтому наименее осознаваемым, автоматические мысли занимают промежуточное положение. Автоматические мысли отражают содержание более глубокого уровня- убеждений и схем.

Так как эмоции и поведение человека во многом определяются его мышлением (когнициями), то, меняя мышление, можно изменить эмоциональное состояние и повлиять на поведенческую активность человека. Поэтому главное значение в когнитивной психотерапии придаётся изменению процесса обработки информации человеком, трансформации мышления клиента.

Бек считал, что существенной разницы между нормальными и патологическими эмоциями и поведением не существует и что наблюдаемые при психических расстройствах дисфункциональные эмоции и поведение представляют из себя не принципиально новое явление, а лишь чрезмерно усиленные нормальные адаптивные процессы.

Целью терапии является перестройка семейного взаимодействия через поведенческие и когнитивные изменения, что, в свою очередь, способствует устранению семейного кризиса.

В основе семейных проблем лежат неэффективные паттерны подкрепления, присущие взаимодействию между партнерами. Наиболее важным является то, как отдельные члены семьи осуществляют стимульный контроль поведения.

Формула КПТ:

C-M-Э-P

C- событие;

M- мысли или оценка данного события;

Э- эмоция (радость, гнев, страх, печаль и их производные);

P- телесная и поведенческая реакция (напряжение мышц, отстаивание своей позиции или бегство).

Следует отметить, что именно когнитивно- поведенческая терапия может влиять на внутренние убеждения человека, на изменения в его поведение путём избавления личности от уже установленных стереотипов и представлений, которые лишают человека способности действовать свободно, а ведут его к действию по шаблону. В кризисный период семейная пара может быть готова пойти на решительный шаг- развод, что может кардинально изменить картину семьи как социального института. В семье, которая готова решить кризисную ситуацию разводом, психотерапевтическая помощь является необходимым элементом для её сохранения, для улучшения взаимоотношений между партнёрами и, как следствие, благоприятное создание домашней атмосферы для роста и развития детей.

Исходя из исследований, которые были изучены, можно констатировать, что использование техник из когнитивно-поведенческой терапии в психологическом консультировании семейных пар способствует ослаблению деструктивного переживания кризисной ситуации.

Список литературы:

1. БАРАНОВА, Елена. «Психологическая помощь семье, находящейся в кризисе». *Теория и практика общественного развития*. 2012 №5.
2. ВАЛКОВ, Виталий; НЕГРУЦА, Алла; МОКАНУ, Юрий. «Молдова в цифрах 2018. Статистический справочник». [online] Кишинёв, 2018 [использован 3.04.2019] Доступен в интернете:< http://www.statistica.md/public/files/publicatii_electronice/Moldova_in_cifre/2018/Breviar_ro_2018.pdf
3. ДУТКЕВИЧ, Г.; САВИЦКАЯ, О. *Практическая психология. Введение в специальность*. Киев: Центр учебной литературы, 2010- 256с. ISBN: 978-611-01-0063-2
4. ЕЛИЗАРОВ, А.Н. *Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие*. Москва «Ось-89», 2003-336 с.
5. ЗАЙКОВСКИЙ, Павел. В чём особенность метода когнитивно- поведенческой психотерапии? 6.11.2016 [online] Ташкент. [использован 4.04.2019] Доступен в интернете:< <https://www.b17.ru/article/kognitivno-povedencheskaya-terapiya/>

6. «КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В СЕМЬЕ, ИХ ФЕНОМЕНОЛОГИЯ». 2019 [online] Москва. [использован 4.04.2019] Доступен в интернете:<<http://www.psyhologyside.ru/sides-847-1.html>
7. «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ОСНОВЫ ПСИХОТЕРАПИИ». 2017 [online] Москва. [использован 4.04.2019] Доступен в интернете:<<https://students-library.com/library/read/60036-psihologiceskoe-konsultirovanie-i-osnovy-psihoterapii>
8. «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КРИЗИСНЫХ И ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЙ». 20.03.2012 [online] Москва. [использован 4.04.2019] Доступен в интернете:<http://ippt.ru/biblioteka/stati_po_psihologii/psihologiceskoe_konsul_tirovanie/psihologiceskoe_konsul_tirovanie_krizisnyh_i_problemyh_situacij/
9. ЦЕЙТЛИН, Ольга. *Когнитивно- поведенческая психотерапия*. 9.12.2010 [online] Москва. [использован 5.04.2019] Доступен в интернете:<<http://www.psycholog-consultant.ru/solving/test/120/index.php>
10. ШАТАЛОВА, Мария. *«Семейные кризисы как ступени развития: практические советы для пар»*. [online] Москва. [использован 3.04.2019] Доступен в интернете:<<http://www.psychologies.ru/standpoint/semeynyie-krizisyi-kak-stupeni-razvitiya-prakticheskie-sovetyi-dlya-par/>