

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2019, №1, Том 7 / 2019, No 1, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-1-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/34PSMN119.pdf>

Статья поступила в редакцию 22.01.2019; опубликована 12.03.2019

Ссылка для цитирования этой статьи:

Василькова Ж.Г., Дулинец Г.Г., Скрипченко Е.А. Активизация когнитивных ресурсов преодоления стресса посредством рационально-эмоциональной поведенческой терапии (на примере работы с дисфункциональным перфекционизмом) // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №1, <https://mir-nauki.com/PDF/34PSMN119.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Vasilkova Zh.G., Dulinets G.G., Skripchenko E.A. (2019). Activation of cognitive resources to overcome stress through rational-emotional behavioral therapy (for example, working with dysfunctional perfectionism). *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 1(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/34PSMN119.pdf> (in Russian)

УДК 159.91

Василькова Жанна Геннадьевна

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», Красноярск, Россия
Доцент кафедры «Психологии и педагогики детства»

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора
В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Красноярск, Россия
Доцент кафедры «Клинической психологии и психотерапии с курсом»

Кандидат психологических наук

E-mail: E-mail: jossee@mail.ru

РИНЦ: http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=555601

Дулинец Галина Геннадьевна

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», Красноярск, Россия
Доцент кафедры «Психологии и педагогики детства»

Кандидат психологических наук

E-mail: vylgalina@yandex.ru

РИНЦ: http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=517061

Скрипченко Екатерина Андреевна

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», Красноярск, Россия
Аспирант кафедры «Психологии и педагогики детства»

**Активизация когнитивных ресурсов
преодоления стресса посредством рационально-
эмоциональной поведенческой терапии (на примере
работы с дисфункциональным перфекционизмом)**

Аннотация. В статье рассмотрены основные виды ресурсов преодоления стресса, а также факторов формирования адаптивно-защитного комплекса. Представлены основные техники рационально-эмоциональной поведенческой терапии. А именно, техника «идентификации иррациональных убеждений», где выявляются наиболее актуальные события жизни клиента, которые привели его к негативным эмоциям, деструктивному поведению. Выявляется связь между стимулами из окружающей среды и реакциями человека, а также закономерности, которые их связывают. Другая техника рационально-эмоциональной поведенческой терапии называется «опровержением иррациональных убеждений» или «дискутированием с иррациональными убеждениями». Отвечая на опровергающие вопросы,

клиент приходит к нужному выводу и приближается к формулированию рациональных убеждений, которые имеют совершенно иную природу. Авторы статьи отмечают, что есть клиенты, которые испытывают потребность в выявлении сначала всех иррациональных убеждений у себя, а только затем пробуют проработать каждое из них. Другим клиентам более удобно останавливаться на каждом иррациональном убеждении вплоть до его опровержения и формулирования рационального убеждения. При возникновении нового иррационального убеждения или актуализации прежнего, уже проработанного, клиент снова проводит диалог-конфронтацию со своими убеждениями. Вышеуказанные техники рационально-эмоциональной поведенческой терапии меняют восприятие человеком себя, других людей и жизни в целом, новый способ мышления позволяет активизировать когнитивные ресурсы, что значительно повышает стрессоустойчивость. Рациональные убеждения являются достаточно сильными когнитивными ресурсами, позволяя даже при слабом типе высшей нервной деятельности, при неблагоприятном социальном влиянии с детства и при «отягощающих» конституциональных особенностях, успешно совладать со стрессом. Авторами статьи дана характеристика рациональных убеждений как основных когнитивных ресурсов преодоления стресса. Описан феномен дисфункционального перфекционизма. Целью данной статьи является изучение возможностей рационально-эмоциональной поведенческой терапии для активизации когнитивных ресурсов преодоления стресса (на примере работы с дисфункциональным перфекционизмом).

Ключевые слова: когнитивные ресурсы; совладание со стрессом; стресс; копинг-стратегии; механизмы психологической защиты; адаптивно-защитный комплекс; дисфункциональный перфекционизм; рационально-эмоциональная поведенческая терапия

Проблема ресурсов преодоления стресса в настоящее время достаточно широко и активно исследуется как за рубежом, так и в России (Ю.А. Александровский, 1996; В.Д. Менделевич, 1996; Л.Г. Попова, 1996; Н.В. Тарабрина, 1998; Л.И. Анцыферова, 1999; О.И. Жданов, 2001; А.Б. Леонова, 2004; А.Н. Татарко, 2004; В.А. Абабков, 2005; В.Я. Семке, 2005; Г.Г. Аракелов, 2006; В.А. Бодров, 2006; Ю.В. Щербатых, 2006; Дж. Гринберг, 2004; Р.М. Kohn, К. Lafreniere, М. Gurevich, V. Lannone, 1999). Данный вопрос, несмотря на его распространенность в психологии, остается острым в связи с недостаточной эффективностью практического применения разработанных психопрофилактических и психокоррекционных программ, обучающих использованию различных ресурсов для совладания со стрессом. Кроме того, характер стрессогенных факторов в современном обществе постоянно меняется, что требует пересмотра уже имеющихся практических методов и приемов совладания со стрессом.

Л.В. Куликов под ресурсами преодоления стресса (ресурсами стрессоустойчивости) личности понимает индивидуальные свойства и способности, обуславливающие психологическую устойчивость в стрессогенных ситуациях: способность прогнозировать развитие жизненных ситуаций; развитые волевые качества личности; владение навыками саморегуляции; способность выдерживать более длительное и сильное, чем в привычных условиях, напряжение (эмоциональное, волевое, физическое); активность в преобразовании стрессовой ситуации; опыт разрешения стрессовых ситуаций и владение эффективными способами их преодоления; умеренная гибкость [8].

Совладание со стрессом реализуется посредством использования адаптивно-защитного комплекса, который представляет собой совокупность преобладающих механизмов психологической защиты и копинг-стратегий поведения [5–7]. Человек преодолевает стресс благодаря собственному адаптивно-защитному комплексу, который формируется с детства под влиянием различных факторов. Во-первых, в формировании механизмов психологической защиты и копинг-стратегий поведения значительную роль играет наследственный

(генетический) фактор, т. к. от родителя к ребенку передаются особенности реагирования нервной системы, характерологические черты, что во многом оказывает влияние на поведение в ситуации стресса [3]. Во-вторых, в процессе социализации путем подражания, идентификации, ребенок усваивает от родителей механизмы защиты, копинги, а в подростковом возрасте образцом выступает также и референтная группа сверстников. В-третьих, не следует забывать о факторе собственной активности и жизненном опыте человека. Социальная среда подкрепляет те или иные формы поведения в ситуации стресса, формируя индивидуальный адаптивно-защитный комплекс.

Ученые (Р. Лазарус, 1966; М. Селигман, 1995; Л.В. Куликов, 1995; И.М. Никольская, Р.М. Грановская, 2006; А.Н. Воронин, 2016 и др.) выделяют три основных группы ресурсов преодоления стресса: когнитивные, эмоциональные и поведенческие. Данные группы ресурсов могут по своей функциональности быть адаптивными, неадаптивными и относительно адаптивными [9].

Когнитивные ресурсы представляют собой интеллектуальную способность воспринимать и перерабатывать информацию из окружающей среды при стрессе [2]. Эмоциональные ресурсы связаны с комплексом тех эмоциональных состояний и чувств, которые индивид переживает в ситуации совладания со стрессом. Поведенческие ресурсы представляют собой совокупность паттернов поведения человека в ситуации стресса, направленных на его преодоление.

Одним из личностных факторов копинг-поведения в стрессовых ситуациях рассматривается перфекционизм. У термина «перфекционизм» имеется множество определений. В широком смысле «перфекционизм» – это стремление к совершенству, желание человека быть лучше, чем другие во всем, стремление к идеалу и безупречности [11]. Наличие перфекционизма может способствовать как адаптации, так и дезадаптации личности.

В исследовании Гаранян Н.Г. было выявлено, что люди с высоким перфекционизмом при конфронтации с новой жизненной задачей, переживают мощный стресс. Было предположено, что этот механизм приходит в действие, когда «любая ошибка» (отклонение от совершенства) может интерпретироваться «катастрофой». Тем самым успех и достижения игнорируются. Также автор говорит, что у людей с перфекционизмом может присутствовать глубокая убежденность в том, что другие люди ожидают от них идеального результата выполненной задачи. В следствие, это может привести к повышению уровня стресса, а невозможность справиться с напряжением вызывает дезадаптацию в виде повышения уровня тревожности и появления признаков депрессии [4].

Ряд научных работ (С.А. Корзун, 2014; Н.Г. Гаранян, Д.А. Андрусенко, И.Д. Хломов, 2008; А.А. Золотарева, 2012 и др.) посвящены способам совладания личности в ситуациях переживания стресса. В данных источниках рассмотрены: нормальный (функциональный) перфекционизм, которому соответствует умеренное использование копинг-ресурсов с преобладанием активных копинг-стратегий; а также патологический (дисфункциональный) перфекционизм, при котором свойственно повышенное использование копинг-ресурсов с преобладанием избегающих копинг-стратегий, прокрастинации и социального избегания.

Те эмоции, которые человек испытывает в ситуации стресса, и реализуемое им поведение как реакция на стресс, обусловлены тем, как он этот стресс воспринимает на когнитивном уровне. В связи с этим, когнитивное восприятие стресса является наиболее важной детерминантой, предопределяющей эмоции и поведение в ситуации стресса. Когнитивное восприятие стресса зависит от имеющихся у индивида когнитивных ресурсов. Не каждый человек обладает когнитивными ресурсами, которые помогают ему успешно совладать со стрессом. Основными когнитивными ресурсами являются рациональные убеждения, в то

время как иррациональные убеждения препятствуют совладанию со стрессом и даже способствуют невротизации индивида.

Наиболее четкое представление о рациональных убеждениях как когнитивном ресурсе дает нам рационально-эмоциональная поведенческая терапия А.Эллиса (далее РЭПТ), согласно которой более стрессоустойчив тот человек, который мыслит рационально, а значит его убеждения доказательны, логичны и приносят ему пользу, они построены по принципу желательности. Однако большинство людей с низкой стрессоустойчивостью мыслят преимущественно иррационально, их убеждения отличаются догматизмом, ригидностью, они не верны, не логичны и вредны. Иррациональные убеждения могут быть направлены на себя («Я должен...»), на людей («Мне должны...») и в отношении жизни («Жизнь должна быть...»). В связи с этим каждый человек может стать жертвой неоправданных ожиданий и как следствие получить негативные эмоции, проявления деструктивного поведения. Несмотря на преобладание иррациональных убеждений у индивида, с помощью РЭПТ можно изменить восприятие себя, окружающих людей и жизни в целом. Техники РЭПТ помогают активизировать когнитивные ресурсы, ведь в каждом человеке есть как иррациональное, так и рациональное начало [1].

Остановимся на основных техниках РЭПТ. Во-первых, необходимо выявить иррациональные убеждения, для того, чтобы в дальнейшем с ними работать и их изменить. Техника «идентификации иррациональных убеждений» проводится в форме анализа таблицы (см. табл. 1), которую клиент заполняет совместно с психологом. Необходимо выявить наиболее актуальные события жизни клиента, которые привели его к негативным эмоциям, деструктивному поведению. Важно понять связь между стимулами из окружающей среды и реакциями человека, а также выявить закономерности, которые их связывают. Разберем данную таблицу на примере работы с дисфункциональным перфекционизмом (иррациональное убеждение «Я все должен делать идеально...»).

Таблица 1

Взаимосвязь активирующих событий и эмоционально-поведенческих реакций

| События, стимулы, вызывающие стресс (А) | Негативные эмоции и деструктивное поведение как следствие (С) |
|--|---|
| 1. «Начальник нашел в моей работе недостатки» | 1. Злость на себя |
| 2. «Коллега получил повышение вместо меня» | 2. Обида |
| 3. «Перепутал слова на выступлении» | 3. Стыд |
| 4. «Написание и сдача отчета через неделю» | 4. Подавленность |
| 5. «Позвонил трем клиентам и неудачно провел беседу» | 5. Злость на себя, аутоагрессия |

После заполнения вышеуказанной таблицы, клиенту важно объяснить, что на самом деле не события или люди (А) вызывают у него негативные эмоции и деструктивное поведение (С), а то, как он их сам воспринимает (В). Именно от мыслей по поводу того или иного события, стимула зависит дальнейшая реакция индивида, его эмоции и поведение [10]. Необходимо проанализировать эти мысли, каким образом они вызывают негативные эмоции и разрушительное поведение. В этом случае клиент принимает ответственность за свое эмоциональное состояние, а не ищет причину в окружающих, что дает ему возможность менять в дальнейшем свои убеждения.

Для выявления иррациональных убеждений необходимо оценить каждое из них, задавая самому себе вопросы, суть которых сводится к проверке убеждений на их достоверность, логичность и эффективность (например, человек убежден, что все должны его одобрять и всякая реакция неодобрения вызывает у него сильный гнев, тогда он задает себе такие вопросы: «В каком законе написано, что абсолютно все должны меня одобрять?», «С чего я взял, что человек не имеет право меня критиковать?», «А я сам всегда всех одобряю?», «Что случится со

мною такого страшного, если некоторые люди меня будут критиковать?», «А действительно ли мне важно одобрение этих людей или я переоцениваю их значение в моей жизни?», «Помогает ли мне мое поведение последующему одобрению?» и т. д.). Если убеждение оказывается нелогичным, недостоверным и вредным для клиента, то оно считается иррациональным. Данная техника РЭПТ, называется «опровержением иррациональных убеждений» или «дискутированием с иррациональными убеждениями». Отвечая на опровергающие вопросы, человек приходит к нужному выводу и, соответственно, приближается к формулированию рациональных убеждений, которые имеют совершенно иную природу. Рациональные убеждения являются предпочтительными, желательными, а не догматическими убеждениями-требованиями (например, «Мне бы хотелось, чтобы меня все одобряли, но они не обязаны», «Я буду стремиться в меру своих возможностей делать все для одобрения значимых для меня людей, но если этого не произойдет, то ничего трагичного в этом нет», «У каждого человека есть право выбора, кого одобрять, а кого – нет, также и я имею право выбора, как мне реагировать на неодобрение со стороны других людей»). Для этих целей используется следующая таблица (см. табл. 2).

Таблица 2

Техника опровержения иррациональных убеждений и формулирование рациональных убеждений (на примере дисфункционального перфекционизма)

| Иррациональные убеждения | Дискутирование (опровержение) | Рациональные убеждения |
|--|---|--|
| 1. «Я все должен делать идеально...». | 1. «Кому я должен и где это написано? Что случится если сделаю хорошо, а не идеально?» | 1. «Мне бы хотелось делать все идеально, но это невозможно». |
| 2. «Если я не сделаю это задание без ошибок, то я глупый человек». | 2. «Всегда ли наличие ошибок зависит от интеллекта? Есть ли в мире человек, который никогда не совершал ошибок?» | 2. «Все люди и я имеют право на ошибку. Я порой совершаю серьезные ошибки и мне это не нравится, но это мой полезный опыт». |
| 3. «В моей жизни не должно быть неудач». | 3. «А с чего я взял, что человек не должен испытывать неудачи в жизни? Были ли в моей жизни уже неудачи, и мне их удалось вынести?» | 3. «Я расстраиваюсь, когда возникают неудачи, но это не ужасно, и они бывают не только у меня. Я могу вынести их и справиться с ними». |
| 4. «Я должен выступить так, чтобы всем понравиться». | 4. «Кому я это должен? Возможно ли всем всегда нравиться? А мне всегда все нравятся? Что глобально изменится в моей жизни, если я кому-то не понравлюсь?» | 4. «Мне бы хотелось, чтобы мое выступление всем нравилось, но это не всегда зависит от меня. У людей разное представление о том, каким выступление должно быть и это нормально». |

Таблицы заполняются в любой последовательности. Ряд клиентов испытывает потребность в выявлении сначала всех иррациональных убеждений у себя, а только затем пробуют проработать каждое из них. Другим более удобно останавливаться на каждом иррациональном убеждении вплоть до его опровержения и формулирования рационального убеждения, только затем осуществляется переход к следующему пункту таблицы. При возникновении нового иррационального убеждения или актуализации прежнего, уже проработанного, клиент снова проводит диалог-конфронтацию со своими убеждениями. Возврат к уже опровергнутому ранее убеждению возможен по ряду причин. Во-первых, личность динамична по своей природе, изменения не всегда могут быть конструктивными, во-вторых, иррациональная часть личности может быть спровоцирована определенными стимулами окружающей среды, в-третьих, в силу конституциональных особенностей характера или с возрастом большинство людей становится более ригидными, и это затрудняет когнитивные изменения.

Вышеуказанные техники РЭПТ меняют восприятие человеком себя, других людей и жизни в целом, новый способ мышления позволяет активизировать когнитивные ресурсы, что

значительно повышает стрессоустойчивость. Рациональные убеждения являются достаточно сильными когнитивными ресурсами, позволяя даже при слабом типе высшей нервной деятельности, при неблагоприятном социальном влиянии с детства и при «отягощающих» конституциональных особенностях, успешно совладать со стрессом. Положительный эффект от применения РЭПТ происходит за счет усиления, прежде всего, такого механизма психологической защиты как рационализация, а также активизации ряда адаптивных копингов (придание смысла, установка собственной ценности, проблемный анализ, сохранение самообладания).

РЭПТ является эффективным средством активизации когнитивных ресурсов при условии способности человека к рефлексии, умеренной гибкости и мотивированности клиента на позитивные изменения. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия помогает человеку преодолеть различные неэффективные формы мышления и поведения, в том числе и дисфункциональный перфекционизм, принять себя, других людей и действительность такой, какая она есть, и «смягчить» чувства, переживаемые в ситуации стресса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Василькова Ж.Г. Психологическая коррекция невротической депрессии посредством рационально-эмоциональной поведенческой терапии / И.О. Логинова, О.В. Волкова, Ю.В. Андреева, А. Моцкене, М. Жукаускене, Н.В. Попенко, И.О. Кононенко, Н.Н. Вишнякова, Е.В. Зорина, Ж.Г. Василькова, В.Б. Чупина, Ю.В. Живаева., Е.И. Стоянова, М.А. Лисняк, Н.А. Горбач // Традиции и перспективы исследований в сфере психокоррекции и психопрофилактики функциональных и эмоциональных состояний Коллективная монография. – Саратов, Амирит. – 2016. – 352 с.
2. Воронин А.Н. Когнитивный ресурс: структура, динамика и развитие [Электронный ресурс] / А.Н. Воронин, Н.Б. Горюнова. – М.: Институт психологии РАН, 2016. – Электрон. версия печат. публ. – URL: <http://iknigi.net/avtor-anatoliy-voronin/140892-kognitivnyy-resurs-struktura-dinamika-razvitie-anatoliy-voronin.html> (дата обращения: 21.09.2018).
3. Вылегжанина Г.Г. Взаимосвязь родительского отношения и преобладающих мотивов к деятельности часто болеющего ребенка дошкольного возраста: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13, 19.00.04. Красноярск: Сибирский гос. технологический ун-т, 2006. 165 с.
4. Гаранян Н.Г., Андрусенко Д.А., Хломов И.Д. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации // Психологическая наука и образование. – 2009. – № 1. – С. 72–81.
5. Дусказиева Ж.Г. Особенности защитно-совладающей системы у пациентов с вегетососудистой дистонией / Ж.Г. Дусказиева // Актуальные проблемы психологии и педагогики: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием: 19 мая, 2011 г. / под ред. В.Г. Печерского, Н.В. Зайцевой. – Саратов: Изд-во СГСЭУ, 2011. – С. 137–139.
6. Дусказиева Ж.Г. Особенности стрессоустойчивости пациентов с вегетососудистой дистонией [Электронный ресурс] / Ж.Г. Дусказиева // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – N 3 (14). – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 21.09.2018).
7. Дусказиева Ж.Г. Эффективные копинг-стратегии как жизненный ресурс / Ж.Г. Дусказиева, М.А. Лисняк // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: материалы международной научно-практической конференции. 28–29 ноября 2014. – Красноярск, КрасГМУ им. В.Ф. Войно-Ясенецкого. – 2014. – С. 134–141.
8. Куликов Л.В. Стресс и стрессоустойчивость личности / Л.В. Куликов // Теоретические и прикладные вопросы психологии: сборник статей. Вып. 1. Ч. 1. – СПб., 1995. – С. 123–132.
9. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская – СПб.: Речь, 2006. – 342 с.
10. Эллис А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден; пер. с англ. Т. Саушкиной. – 2-е изд. – СПб.: Речь, 2002. – 352 с.
11. Ясная В.А., Епископов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. – 2007. – С. 157–168.

Vasilkova Zhanna Gennadiевна

Krasnoyarsk state pedagogical university named after V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia
Krasnoyarsk state medical university named after Professor V.F. Voyno-Yasenetsky
of the ministry of health of the Russian Federation, Krasnoyarsk, Russia
E-mail: jossee@mail.ru

Dulinets Galina Gennadiевна

Krasnoyarsk state pedagogical university named after V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia
E-mail: vylgalina@yandex.ru

Skripchenko Ekaterina Andreevna

Krasnoyarsk state pedagogical university named after V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia

Activation of cognitive resources to overcome stress through rational-emotional behavioral therapy (for example, working with dysfunctional perfectionism)

Abstract. The article discusses the main types of resources for coping with stress, as well as factors for the formation of an adaptive-protective complex. The main techniques of rational-emotional behavioral therapy are presented. Namely, the technique of "identifying irrational beliefs", which identifies the most relevant events in the life of the client, which led him to negative emotions, destructive behavior. The connection between environmental stimuli and human reactions, as well as the patterns that bind them, is revealed. Another technique of rational emotional behavioral therapy is called "denial of irrational beliefs" or "debating with irrational beliefs". Responding to disproving questions, the client comes to the necessary conclusion and approaches the formulation of rational beliefs that are of a completely different nature. The authors of the article point out that there are customers who need to first identify all irrational beliefs in themselves, and only then try to work out each of them. It is more convenient for other clients to dwell on every irrational belief, up to its denial and the formulation of rational belief. When a new irrational conviction arises or the old, already developed, is updated, the client again conducts a dialogue-confrontation with his convictions. The aforementioned techniques of rational-emotional behavioral therapy change a person's perception of himself, other people and life in general, a new way of thinking allows activating cognitive resources, which significantly increases stress resistance. Rational beliefs are sufficiently strong cognitive resources, allowing even with a weak type of higher nervous activity, with adverse social influence from childhood and with "aggravating" constitutional features, successfully cope with stress. The authors of the article described the rational beliefs as the main cognitive resources for overcoming stress. The phenomenon of dysfunctional perfectionism is described. The purpose of this article is to explore the possibilities of rational-emotional behavioral therapy to enhance the cognitive resources to overcome stress (for example, working with dysfunctional perfectionism).

Keywords: cognitive resources; coping with stress; stress; coping strategies; psychological defense mechanisms; adaptive-protective complex; dysfunctional perfectionism; rational-emotional behavioral therapy